Утверждаю : ИП Шитиков С.А._____

Примерное 10-дневное меню питания школьников

Возрастная категория 1-4 классы

Рацион : Завтрак

Сезон :Всесезонное

Электронный документ подписан ЭП на электронной площадке ООО ЭТП ГПБ

	Организация	Информация о сертификате	Дата подписи
	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 С УГЛУБЛЕННЫМИ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ"	ДЕМИДОВА ЛЮБОВЬ ВЯЧЕСЛАВОВНА Серийный: 273302b6d9ebed11eeb4b1ef2a4d7b	15.09.2023 08:50:33 (МСК)
		ШИТИКОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ Серийный: 01f0f9b0001a2af1da3437b1a4ef2f41b3a	14.09.2023 17:50:03 (МСК)

Электронный документ подписан ЭП на электронной площадке ООО ЭТП ГПБ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ИНН 532113969441
ШИТИКОВ
Сергей
Александрович
ОГРНИП 316532100060441
г.Великий Новгород

зрастна
Мл.школьники
тегория:

ием щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
нь 1														
ВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущ.)	150	24,00	25,20	23,90	307,99	313	0,075	0,6	1,005	297	0,195	37,995	347
	Чай с вареньем	200	0,10	0,00	15,20	68	494	0	2,8	0,4	14,2	0	2	4
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	67	112	0,03	10	2,2	16	0	9	11
	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	135	108	0,11	0	1,1	20	0	14	65
ОГО ЗА ЗАВТРАК			**32,10**	**26,40**	**98,10**	**577,99**		**0,215**	**13,4**	**4,905**	**359,2**	**0,785**	**62,995**	**445,995**
БЕД	Салат из свежей капусты белокочанный	100	2,10	10,10	9,30	36	1	0,04	25,6	0,8	56	0	21	43
	Борщ из свежей капусты	250	1,65	4,85	7,00	178,25	126	0,025	13,58	1,1	42,75	0	24,5	45,5
	Плов из свинины	240	15,24	15,14	36,10	221,9	406	0,02	1,24	1,24	31,42	0	29,52	126,66
	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	135	108	0,11	0	1,1	20	0	14	65
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	154	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
	Компот из яблок (с витамином С)	200	0,30	0,20	25,10	107	509	0	3,3	1,2	11	0	5	7
ТОГО ЗА ОБЕД			**33,49**	**32,29**	**160,10**	**832,15**		**0,375**	**43,715**	**9,34**	**196,17**	**0**	**141,02**	**445,16**
ТОГО ЗА ДЕНЬ:			**65,59**	**58,69**	**258,20**	**1410,14**		**0,59**	**57,115**	**14,245**	**555,37**	**0,785**	**204,015**	**891,155**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ИНН 532113969441
ШИТИКОВ
Сергей
Александрович
ОГРНИП 316532100066476
г.Великий Новгород

нь 2															
ВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	175,4	268	0,06	1,54	0,44	143,4	0,06	31,6	151,8
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,00	60	493	0	0	0,3	11	0	1	3
	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	135	108	0,11	0	1,1	20	0	14	65
	Сыр российский порциями	30	19,80	19,80	1,50	164	101	0,04	0,2	0,6	520	0,2	25	360
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	46	112	0,04	60	0,3	34	0	13	23
ОГО ЗА ЗАВТРАК			**33,94**	**29,42**	**106,20**	**580,4**		**0,25**	**61,74**	**2,74**	**728,4**	**0,26**	**84,6**	**602,8**
БЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	97	50	0,02	5,7	1,3	33	0	19	38
	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,13	168	144	0,2	8,675	0,925	19	0,05	25,5	65,75
	Жаркое по-домашнему	240	23,64	21,10	15,10	204,54	369	0,14	6,9	3,1	31,82	0,04	50,9	241,82
	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	135	108	0,11	0	1,1	20	0	14	65
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
	Напиток из сока (с витамином С)	200	0,00	0,00	18,40	44	617	0,06	30	0	0	0,5	0	0
ОГО ЗА ОБЕД			**41,64**	**32,85**	**139,63**	**822,54**		**0,71**	**51,275**	**10,325**	**138,82**	**0,59**	**156,4**	**568,57**
ОГО ЗА ДЕНЬ:			**75,58**	**62,27**	**245,83**	**1402,94**		**0,96**	**113,015**	**13,065**	**867,22**	**0,85**	**241**	**1171,37**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ИНН 532113969441
ШИТИКОВ
Сергей
Александрович
ОГРНИП 316532100060476
г.Великий Новгород

нь 3															
ВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,10	10,10	34,00	175	295	0,08	0,1	1,1	207	0,08	20	168
	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	135	108	0,11	0	1,1	20	0	14	65
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
	Чай сладкий	200	0,20	0,05	0,04	51,4	492	0	0,1	0,82	9,8	0	4,4	8,25
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	40	112	0,06	38	0,1	35	0	11	17
ГОГО ЗА ЗАВТРАК			**27,30**	**12,35**	**124,14**	**575,4**		**0,43**	**38,2**	**7,02**	**306,8**	**0,08**	**96,4**	**416,25**
БЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	1,10	0,20	3,80	24	106	0,06	25	0,9	14	0	20	26
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132	0,1	12,48	1,025	26,25	0	27,75	64,75
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	118	398	0,286	8,503	6,699	23,001	8,041	17,996	316
	Рис отварной	150	4,92	8,10	45,08	182,8	414	0,04	0	0,7	6,8	0,06	30,4	94,4
	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	135	108	0,11	0	1,1	20	0	14	65
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
	Компот фруктовый (с витамином с)	200	0,50	0,20	23,10	96	507	0,02	4,3	1,1	22	0	14	16
ГОГО ЗА ОБЕД			**40,79**	**29,51**	**171,68**	**836,05**		**0,796**	**50,278**	**15,424**	**147,051**	**8,101**	**171,146**	**740,147**
ГОГО ЗА ДЕНЬ:			**68,09**	**41,86**	**295,82**	**1411,45**		**1,226**	**88,478**	**22,444**	**453,851**	**8,181**	**267,546**	**1156,397**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ИНН 532113969441
ШИТИКОВ
Сергей
Александрович
ОГРНИП 316532100060476
г. Великий Новгород

День 4															
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зел.горошком	180	12,93	20,07	3,46	276,62	301	0,09	0,465	2,31	122,31	0,3	18,465	230,78
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
	Чай фруктовый	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,04	1,3	0,4	127	0	15	127
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112	0,03	10	2,2	16	0	9	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			**21,43**	**22,97**	**62,56**	**578,62**		**0,34**	**11,765**	**8,81**	**300,31**	**0,3**	**89,465**	**526,775**
ОБЕД	Салат из квашенной капусты	100	1,60	10,10	9,60	166	4	0,04	27,8	0,6	44	0	17	32
	Суп вермишелевый	250	2,37	5,07	16,40	120,75	157	0,05	0,95	0,45	9,75	0	9	29,75
	Овощное рагу с мясом	240	4,00	10,70	17,00	180	195	0,12	15,3	1,4	68	0,02	39	105
	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	135	108	0,11	0	1,1	20	0	14	65
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
	Компот из яблок с лимонами (с витамином С)	200	0,30	0,20	25,10	53	509	0	3,3	1,2	11	0	5	7
ИТОГО ЗА ОБЕД			**22,47**	**28,07**	**150,70**	**828,75**		**0,5**	**47,35**	**8,65**	**187,75**	**0,02**	**131**	**396,75**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**43,90**	**51,04**	**213,26**	**1407,37**		**0,84**	**59,115**	**17,46**	**488,06**	**0,32**	**220,465**	**923,525**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ИНН 532113969441
ШИТИКОВ
Сергей
Александрович
ОГРНИП 316532100060476
г.Великий Новгород

День 5															
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	187,4	247	0,18	1,42	1,7	154,6	0,08	71	241,6
	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	157	93	0,02	0	0,3	6	0,12	3	17
	Какао с молоком	200	3,70	3,80	24,50	137	498	0,04	0,4	1	122	0,02	30	109
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112	0,04	10	0,6	8	0	42	28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			**15,36**	**35,12**	**87,02**	**577,4**		**0,28**	**11,82**	**3,6**	**290,6**	**0,22**	**146**	**395,6**
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106	0,03	10	0,6	23	0	14	42
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	133,5	150	0,175	12,13	1,575	43,25	0,05	57	185,25
	Макаронные изделия отварные	150	7,54	0,90	38,72	153,2	291	0,08	0,02	1,04	7,6	0	10,8	47,6
	Биточки (куриные)	90	17,80	17,50	14,30	172	381	0,09	0	2,8	39	0,04	26	185
	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	135	108	0,11	0	1,1	20	0	14	65
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
	Компот из смородины черной (с витамином С)	200	0,30	0,10	17,20	51	511	0	24	0,4	11	0	9	10
ИТОГО ЗА ОБЕД			**50,49**	**25,42**	**170,47**	**832,7**		**0,665**	**46,145**	**11,415**	**178,85**	**0,09**	**177,8**	**692,85**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**65,85**	**60,54**	**257,49**	**1410,1**		**0,945**	**57,965**	**15,015**	**469,45**	**0,31**	**323,8**	**1088,45**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ИНН 532113969441 ШИТИКОВ Сергей Александрович ОГРНИП 316532100024476 г.Великий Новгород

День 6															
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	7,80	9,46	35,80	287,6	267	0,2	1,46	1,2	144,6	0,06	43	193
	Бутерброд горячий с сыром	100	6,70	9,50	9,90	183	90	0,032	0,099	0,4	185	0,081	13	132
	Чай с вареньем	200	0,10	0,00	15,00	60	493	0	0	0,3	11	0	1	3
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112	0,03	10	2,2	16	0	9	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			**15,00**	**19,36**	**70,50**	**577,6**		**0,262**	**11,559**	**4,1**	**356,599**	**0,141**	**66**	**338,998**
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	108	55	0,02	5,5	1,2	89	0,01	19	82
	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	140	0,025	18,38	0,625	40,25	0	17,5	36,25
	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	115	372	0,04	12,4	1,5	34	0,02	21	103
	Картофельное пюре	150	4,20	8,80	21,80	134	429	0,18	6,8	1,4	52	0,06	38	114
	Напиток из сока (с витамином С)	200	0,70	0,30	22,80	97	519	0	70	1,5	12	0	3	3
	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	135	108	0,11	0	1,1	20	0	14	65
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
ИТОГО ЗА ОБЕД			**32,00**	**36,30**	**144,53**	**838,75**		**0,555**	**113,075**	**11,225**	**282,25**	**0,09**	**159,5**	**561,25**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**47,00**	**55,66**	**215,03**	**1416,35**		**0,817**	**124,634**	**15,325**	**638,849**	**0,231**	**225,5**	**900,248**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ИНН 532113969441
ШИТИКОВ
Сергей
Александрович
ОГРНИП 316532100060476
г. Великий Новгород

День 7														
ЗАВТРАК	Зразы школьные	90	11,70	11,10	16,20	128	376	0,05	0	1,7	9	0,02	21	120
	Рис отварной	150	4,92	8,10	45,08	172,8	414	0,04	0	0,7	6,8	0,06	30,4	94,4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494	0	2,8	0,4	14,2	0	2	4
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,10	9,00	44	112	0,03	10	0,7	20	0	8	26
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			**24,22**	**20,50**	**118,88**	**579,8**		**0,3**	**12,8**	**7,4**	**85**	**0,08**	**108,4**	**410,**
ОБЕД	Винегрет овощной с квашенной капустой	100	1,30	10,80	6,80	130	76	0,04	8,4	0,8	23	0	18	40
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	141,25	134	0,1	7,675	0,925	15,5	0	26,25	63
	Капуста, тушеная с мясом	240	4,00	5,60	9,20	139	424	0,06	20	1,2	124	0,04	48	108
	Компот из св. яблок (с витамином С)	200	0,30	0,20	25,10	103	509	0	3,3	1,2	11	0	5	7
	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	135	108	0,11	0	1,1	20	0	14	65
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
ИТОГО ЗА ОБЕД			**21,85**	**23,85**	**139,95**	**822,25**		**0,49**	**39,375**	**9,125**	**228,5**	**0,04**	**158,25**	**441**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**46,07**	**44,35**	**258,83**	**1402,05**		**0,79**	**52,175**	**16,525**	**313,5**	**0,12**	**266,65**	**851,**

День 8														
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с изюмом (вареньем)	150	8,30	8,90	21,10	268	629	0,133	5,201	0,497	180	0,098	21	138
	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	135	108	0,11	0	1,1	20	0	14	66
	Чай фруктовый	200	0,20	0,05	0,04	80,4	492	0	0,1	0,82	9,8	0	4,4	8,25
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112	0,04	10	0,6	8	0	42	28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			**17,60**	**10,25**	**91,34**	**579,4**		**0,283**	**15,301**	**3,017**	**217,798**	**0,098**	**81,4**	**239,2**
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7	0,04	3,2	0,6	24	0	33	49
	Суп сборно - овощной	250	3,68	4,40	15,28	136,5	143	0,1	15,7	1,45	49,75	0,05	33,5	100,4
	Тефтели из свинины в томатном соусе	90	10,30	10,70	8,00	150	388	0,05	1	1,6	23	0,07	15	110
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,40	10,46	49,44	137,4	237	0,28	0	6,06	19	0,06	180,4	270,
	Компот из апельсинов с яблоками (с витамином С)	200	0,50	0,20	22,20	93	510	0,04	11,6	0,8	19	0	8	12
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	15
ИТОГО ЗА ОБЕД			**33,58**	**37,06**	**137,42**	**822,9**		**0,69**	**31,5**	**14,41**	**169,75**	**0,18**	**316,9**	**699,**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**51,18**	**47,31**	**228,76**	**1402,3**		**0,973**	**46,801**	**17,427**	**387,548**	**0,278**	**398,3**	**938,**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ИНН 532113969441
ШИТИКОВ
Сергей
Александрович
ОГРНИП 316532100060476
г.Великий Новгород

День 9														
ЗАВТРАК	Котлета рыбная	90	14,64	4,32	7,44	127,2	346	0,084	1,2	0,96	44,4	0,06	31,2	182,4
	Картофельное пюре с маслом	150	4,20	8,80	21,80	148	429	0,18	6,8	1,4	52	0,06	38	114
	Чай сладкий	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,04	1,3	0,4	127	0	15	127
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112	0,03	10	2,2	16	0	9	11
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			**27,34**	**16,02**	**88,34**	**577,2**		**0,514**	**19,3**	**8,86**	**274,4**	**0,12**	**140,2**	**592,4**
ОБЕД	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	86	4	0,04	27,8	0,6	44	0	17	32
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	131	0,075	9,175	1,525	37,75	0,05	31	69,25
	Плов из свинины	240	18,90	18,60	49,20	280	370	0,075	0,4	2,8	23	0,05	53	227
	Компот из апельсинов (с витамином С)	200	0,50	0,20	22,20	68	510	0,04	11,6	0,8	19	0	8	12
	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	135	108	0,11	0	1,1	20	0	14	65
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
ИТОГО ЗА ОБЕД			**37,38**	**35,35**	**175,62**	**840**		**0,52**	**48,975**	**10,725**	**178,75**	**0,1**	**170**	**563,25**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**64,72**	**51,37**	**263,96**	**1417,2**		**1,034**	**68,275**	**19,585**	**453,15**	**0,22**	**310,2**	**1155,65**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ИНН 532113969441
ШИТИКОВ
Сергей
Александрович
ОГРНИП 316532100060476
г.Великий Новгород

День 10															
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,10	10,10	34,00	275	295	0,08	0,1	1,1	207	0,08	20	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	83	501	0,04	1,3	0,1	126	0,02	14	90
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112	0,02	5	2,2	19	0	12	16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			**22,30**	**14,30**	**93,60**	**579**		**0,32**	**6,4**	**7,3**	**387**	**0,1**	**93**	**432**
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	10,10	8,50	71	59	0,02	5,5	1,4	37	0	21	41
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108	144	0,2	8,675	0,925	19	0,05	25,5	65,75
	Биточки из свинины	90	17,80	17,50	14,30	186	381	0,09	0	2,8	39	0,04	26	185
	Рис припущенный	150	4,72	8,06	43,20	219,2	415	0,04	0	0,68	6,4	0,06	29	91,4
	Напиток из сока (с витамином С)	200	0,00	0,00	18,40	74	617	0,06	30	0	0	0,5	0	0
	Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	33,40	174	109	0,18	0	3,9	35	0	47	158
ИТОГО ЗА ОБЕД			**32,92**	**41,11**	**132,93**	**832,2**		**0,59**	**44,175**	**9,705**	**136,4**	**0,65**	**148,5**	**541,15**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**55,22**	**55,41**	**226,53**	**1411,2**			**50,575**	**17,005**	**523,4**	**0,75**	**241,5**	**973,15**

Электронный документ подписан ЭП на электронной площадке ООО ЭТП ГПБ
Сертификат: 0155f0900012ef1da34379c1a4592f241610a
Владелец: ШИТИКОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ
Действителен: с 14.09.2023 до 14.09.2024
Дата подписи: 15.09.2023 08:50:33 (MSK)
Номер заявки: 2732024000044113 Номер лота: 6574 Номер ПРЕДМЕТОР: 2732024000044113
Наименование организации: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ ЕГО ЧЕЛЯБИНСКИЙ ИЗО ЧЕЛЯБИНСК"
Электронный документ подписан ЭП на электронной площадке ООО ЭТП ГПБ