

Согласовано:

Начальник Центрального Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
Оренбургской области

_____ О.Б. Каневская
«__» _____ 20__ г.

Согласовано:

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Школа № 1 Соль-Илецкого городского
округа» Оренбургской области



_____ Л.И. Мельникова
«__» _____ 20__ г.

Утверждаю:

Директор Общества с ограниченной
ответственностью «Школьник»



_____ М.С. Полухин
«__» _____ 20__ г.

Примерное меню рационального питания учащихся, с 11 лет и старше,
для общеобразовательных школ Соль-Илецкого района,
на весенне-летний период 2021 учебного года, ООО «Школьник»

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	Завтрак													
	Вафли	30	1,14	1,00	18,80	90,60	0,04	0,00	0,00	0,00	8,89	1,78	29,33	0,53
№309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	186,50	0,05	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№243	Сосиска отварная	80	8,07	22,61	0,36	238,54	0,12	0,00	29,08	3,34	26,90	14,54	117,81	1,30
№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,90	118,60	0,06	1,60	24,40	0,00	152,20	21,34	124,60	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,3	0,07	0	0	0,35	8,2	11,7	29,9	0,68
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			23,33	37,62	98,82	788,52								
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с капустой	60	3,48	2,52	21,42	120,30	0,06	4,44	3,42	0,78	19,8	8,34	33	0,6
№378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,024	0,4	0,016	0,016	122,8	13,6	87,6	87,6
	Обед													
№ 58	Салат из красной фасоли	100	7,90	5,80	17,60	153,80	0,10	0,00	0,10	0,60	64,80	40,30	175,10	2,20
№ 78	Борщ с капустой и картофелем	250	3,30	4,10	10,70	127,50	0,10	7,10	0,30	0,00	49,60	26,30	74,70	1,50
№280	Фрикадельки из говядины	100	8,62	11,55	10,55	183,00	0,04	0,14	18,43	3,78	34,70	13,49	85,18	5,24
№302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	5,45	53,10	309,10	0,25	0,00	0,00	0,00	19,41	186,60	280,00	6,68
№ 376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			39,13	27,94	150,16	1045,64								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,46	65,56	248,98	1834,16								

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
2 день	Завтрак													
№51	Салат из свеклы с изюмом	100	1,20	5,08	16,60	118,00	0,04	3,20	0,00	0,00	39,65	0,00	0,00	1,48
№199	Гороховое пюре	150	12,98	6,52	33,35	242,85	0,46	0,00	28,56	4,02	90,20	58,75	202,92	4,46
№288	Курица отварная	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	18,65	0,14	34,86	18,45	138,60	1,40
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,58	32,32	17,56	21,90	0,48
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			38,67	25,54	119,74	850,54								
	Завтрак 2													
	печенье	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№349	Компот из сухофрукт	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Обед													
№67	Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	23,40	48,80	1,02
№115	Суп рисовый	250	0,57	4,80	1,72	51,25	0,01	0,75	0,00	0,14	22,00	5,52	12,52	0,20
№143	Овощное рагу	200	3,36	20,93	38,00	270,46	0,10	23,82	87,61	1,40	70,77	30,96	85,70	1,13
№278	Тефтели из мяса птицы	100	5,82	4,75	2,70	103,20	0,00	0,66	0,00	0,00	5,57	2,57	11,41	0,16
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			18,48	37,74	115,26	817,03								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,15	63,28	235,00	1667,57								

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
3 день	Завтрак													
№338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
№125	Картофель отварной	200	3,84	7,5	26,64	200	0,2	27,46	38,09	0,2	26,01	38,69	106,27	1,56
№229	Рыба, запеченая с овощами	100	10,06	9,56	25,40	174,20	0,52	8,56	0,06	4,56	39,60	48,90	159,60	2,58
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			19,82	18,39	115,06	657,77								
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	0,05	0,02	0,00	0,00	9,7	0,00	0,00	0,68
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	1,4	2,8	0,28
	Обед													
№47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,46	85,70	0,02	19,80	0,00	0,00	52,24	16,01	33,95	0,67
№103	Суп гороховый	250	8,00	5,30	17,10	283,60	0,20	4,75	167,60	3,50	36,80	33,10	84,20	2,50
№377	Плов из мяса птицы	200	19,30	14,50	24,76	310,75	0,13	7,55	0,17	0,00	58,05	67,68	219,60	2,47
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			36,14	26,00	126,94	1026,89								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,96	44,39	242,00	1684,66								

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
4 день	Завтрак													
	Печенье	50	1,35	0,85	25,20	106,60	0,30	0,03	0,03	0,03	7,50	0,03	35,00	0,48
№302	Гречка отварная	200	11,87	5,46	53,10	309,14	0,26	0,00	0,00	0,00	19,46	186,67	280,00	6,67
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№278	Тефтели из мяса птицы	100	5,82	4,75	2,70	103,20	0,00	0,66	0,00	0,00	5,57	2,57	11,40	0,16
№386	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	1,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			31,22	19,3	131,56	830,5								
	Завтрак 2													
	Пряники	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,024	0,4	0,016	0,016	122,8	13,6	87,6	87,6
	Обед													
№48	Салат из картофеля с	100	1,30	6,98	8,20	87,90	0,10	4,70	398,00	2,23	12,00	14,60	34,80	0,80
№ 87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,80	6,10	174,00	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80
№287	Голубцы ленивые	200	16,64	13,20	35,22	264,40	0,10	22,43	43,76	0,00	84,00	54,02	201,88	1,88
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			24,82	25,82	102,08	792,86								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,04	45,12	233,64	1623,36								

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категс с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
5 день	Завтрак													
№97	Сыр порциями	30	7,54	7,54	8,30	102,80	0,00	0,50	0,10	0,90	312,00	15,00	162,00	0,36
№174	Каша молочная рисовая	200	5,44	9,85	48,10	303,62	0,04	0,87	49,80	1,53	119,05	33,13	143,12	0,56
№209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
№14	Масло порционно	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	3,00	0,00	2,40	0,00
№ 692	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,48	0,00	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			24,08	31,52	107,18	776,87								
	Завтрак 2													
№ 421	Сдоба обыкновенная	60	4,00	3,10	27,00	168,20	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,00	32,90	0,40
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Обед													
№ 30	Салат «Степной»	100	1,40	10,10	7,60	109,65	0,00	6,80	0,00	0,50	24,90	20,70	46,20	0,90
№96	Рассольник «Ленинградский»	250	5,02	7,09	16,90	107,25	0,09	8,38	0,06	0,99	29,15	24,18	56,73	0,93
№254	Рагу из мяса птицы	200	9,02	9,91	8,14	306,50	0,01	0,00	0,04	0,24	0,94	5,70	45,66	0,43
№349	Компот из сухофрукт	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			23,58	28,44	128,64	952,02								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,66	59,96	235,82	1728,89								

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
6 день	Завтрак													
№338	Апельсин	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	13,93	24,64	0,32
№174	Каша ячневая молочная	200	8,11	12,2	43,55	301,2	0,12	0,9	51,2	1,45	160,5	36,52	215,6	0,85
№379	Кофейный напиток	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	29,33	132,00	2,40
№447	Кекс творожный	50	4,22	14,62	25,40	200,45	0,03	0,05	45,97	0,33	17,78	37,27	7,85	0,58
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			21,4	30,4	139,85	849,9								
	Обед													
№ 58	Салат из красной фасоли	100	7,90	5,80	17,60	153,80	0,10	0,00	0,10	0,60	64,80	40,30	175,10	2,20
№ 154	Суп «Харчо»	250	5,5	5,2	10,75	87,5	0,1	8,9	0,016	0,016	8,55	0	0	1,21
№234	Биточки из рыбы	100	9,48	8,23	12,01	160	0,1	0,62	12,45	1,24	40,25	15,6	95,6	0,86
№143	Овощное рагу	200	3,36	20,93	38,00	270,46	0,10	23,82	87,61	1,40	70,77	30,96	85,70	1,13
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			34,2	41,4	147,3	990,6								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,6	71,8	287,2	1840,5								

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
7 день	Завтрак													
№ 58	Салат из красной фасоли	100	7,90	5,80	17,60	153,80	0,10	0,00	0,10	0,60	64,80	40,30	175,10	2,20
№143	Овощное рагу	180	3,02	18,83	34,20	243,40	0,09	21,44	78,84	1,26	63,69	27,86	77,13	1,02
№288	Курица отварная	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	18,65	0,14	34,86	18,45	138,60	1,40
№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,90	118,60	0,06	1,60	24,40	0,00	152,20	21,34	124,60	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,3	0,07	0	0	0,35	8,2	11,7	29,9	0,68
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			35,97	39,40	98,76	801,41								
	Завтрак 2													
	Печенье	35	0,95	0,59	17,64	74,70	0,02	0,02	0,02	0,02	5,25	0,02	24,50	0,34
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Обед													
№47	Салат из квашеной	100	1,71	5,00	8,50	85,70	0,20	19,80	0,00	0,00	43,40	12,80	27,16	0,54
№103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,67	3,33	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	2,12	29,20	27,26	67,57	1,11
№377	Плов из мяса птицы	200	19,30	14,50	24,76	310,75	0,13	7,55	0,17	0,00	58,05	67,68	219,60	2,47
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			30,82	24,03	127,33	861,54								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,79	63,43	226,09	1662,95								

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ п-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
8 день	Завтрак													
	Йогурт	1 шт	5,13	1,88	7,38	106	0,04	0,75	12,5	0	155	18,75	118,75	0,13
№199	Гороховое пюре	180	15,57	7,82	40,02	291,42	0,55	0,00	34,27	4,82	108,24	70,50	243,50	5,35
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№278	Тефтели из мяса птицы	80	4,66	3,80	2,16	82,56	0,00	0,53	0,00	0,00	4,46	2,06	9,13	0,13
№348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,58	32,32	17,56	21,90	0,48
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			32,0	16,7	114,41	781,4								
	Завтрак 2													
	Пряники	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№349	Компот из сухофрукт	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Обед													
58	Салат из красной фасоли	100	7,90	5,80	17,60	153,80	0,10	0,00	0,10	0,60	64,80	40,30	175,10	2,20
87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,80	6,10	174,00	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80
280	Фрикадельки из говядины	100	8,62	11,55	10,55	183,00	0,04	0,14	18,43	3,78	34,70	13,49	85,18	5,24
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	186,50	0,05	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			30,4	30,7	126,1	1020,5								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,4	47,4	240,5	1801,9								

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День/№ п-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
9 день	Завтрак													
	КЕКС	40	2,44	7,38	22,96	168,00	0,04	0,00	47,50	0,00	14,70	9,07	34,03	0,64
№184	Каша молочная овсяная «Геркулес»	200	13,37	22,58	58,8	269,28	0,44	1,08	0,2	0,85	284,4	136,5	449,48	3,49
№209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
№14	Масло порционно	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	3,00	0,00	2,40	0,00
№386	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	1,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			31,31	47,49	123,59	820,41								
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	0,05	0,017	0,00	0,00	9,7	0,00	0,00	0,68
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	1,4	2,8	0,28
	Обед													
№67	Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	23,40	48,80	1,02
№103	Суп гороховый	250	8,00	5,30	17,10	283,60	0,20	4,75	167,60	3,50	36,80	33,10	84,20	2,50
№294	Биточки из мяса птицы	80	13,95	13,40	13,02	228,80	0,16	0,72	43,04	7,12	47,82	17,76	64,00	2,89
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,13	6,00	0,97	194,96	0,09	0,00	29,99	0,09	27,06	27,49	117,34	1,98
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			35,21	34,16	97,35	1076,80								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,52	81,65	220,94	1897,21								

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
10 день	Завтрак													
№ 205	Макароны отварные с овощами	200	13,49	19,46	31,46	251,20	0,00	4,90	0,00	0,00	325,73	21,46	41,46	1,06
№280	Фрикадельки из говядины	100	8,62	11,55	10,55	183,00	0,04	0,14	18,43	3,78	34,70	13,49	85,18	5,24
№97	Сыр порциями	30	7,54	7,54	8,30	102,80	0,00	0,50	0,10	0,90	312,00	15,00	162,00	0,36
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			35,73	39,59	108,47	799,16								
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с капустой	60	3,48	2,52	21,42	120,30	0,06	4,44	3,42	0,78	19,8	8,34	33	0,6
№378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,024	0,4	0,016	0,016	122,8	13,6	87,6	87,6
	Обед													
№ 54	Салат из свеклы с яблоком	100	0,81	4,55	8,40	77,92	0,01	0,00	4,83	0,45	2,18	12,62	23,85	1,12
№115	Суп рисовый	250	0,57	4,80	1,72	51,25	0,01	0,75	0,00	0,14	22,00	5,52	12,52	0,20
№229	Рыба, запеченная с овощами	100	10,06	11,95	31,75	217,75	0,65	10,70	0,07	5,70	49,50	61,12	199,50	3,23
№125	Картофель отварной	200	3,84	7,5	26,64	200	0,2	27,46	38,09	0,2	26,01	38,69	106,2	1,56
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			22,42	30	145,13	893,76								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,15	69,59	253,6	1692,92								

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	Завтрак													
№338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
№223	Запеканка творожная	150	21,91	16,58	42,00	405,00	0,08	0,70	97,50	5,11	293,37	39,83	322,73	0,95
	Молоко сгущенное	15	1,06	0,75	8,28	44,13	0,01	0,15	3,75	0,01	47,55	5,10	34,35	0,03
№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,90	118,60	0,06	1,60	24,40	0,00	152,20	21,34	124,60	0,48
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			31,97	22,00	114,00	764,70								
	Завтрак 2													
№ 421	Сдоба обыкновенная	60	4,00	3,10	27,00	168,20	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,00	32,90	0,40
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Обед													
№39	Салат из картофеля с кукурузой и морковью	100	3,02	6,3	23,7	164,2	0,08	5,8	0	0,8	19,3	25,2	39,1	1,2
№ 78	Борщ с капустой и картофелем	250	3,30	4,10	10,70	127,50	0,10	7,10	0,30	0,00	49,60	26,30	74,70	1,50
№254	Рагу из мяса птицы	180	8,11	8,91	7,32	275,90	0,01	0,00	0,03	0,21	1,05	5,12	41,40	0,38
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			20,67	20,45	126,94	939,54								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,64	42,45	240,94	1704,24								

День: Суббота
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весене-летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12 день	Завтрак													
№338	Апельсин	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	65,42	0,00	0,24	38,56	14,56	28,64	0,54
№174	Каша молочная кукурузная	200	7,68	16,98	23,58	291,5	0,02	0,35	0,02	0,08	68,5	8,65	55,2	0,06
	Вафли	40	1,52	1,33	25,06	100,83	0,05	0,00	0,00	0,00	11,85	2,37	39,10	0,70
№ 382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	0,06	0,19	0,17	152,22	21,34	124,56	0,48
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			19,08	22,86	110,81	717,50								
	Обед													
№67	Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	23,40	48,80	1,02
№98	Суп крестьянский со сметаной	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	26,50	222,50	0,78
№287	Голубцы ленивые	250	21,25	16,50	44,03	330,50	0,13	28,06	54,77	0,00	105,62	67,53	252,37	2,37
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			32,71	26,68	144,13	865,90								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,79	49,54	254,94	1583,40								