



Утверждаю

Директор школы:

А.А. Устюгов

Приказ № 01-05-43 от 01.09.2022 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лебяженская средняя общеобразовательная школа»

Примерное десятидневное цикличное меню с 01.09.2022 г.

День: 10
Неделя Вторая
До 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Мг	Р	Fe					
	Завтрак																	
304	плов с мясом птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19					
	Компот из смеси	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18					
868	сухофруктов	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		27,28	17,56	127,83	726,46	0,286	2,09	48	75,5	65,5	314,5	4,05					
	Обед																	
	Суп картофельный с																	
200	крутой и мясом птицы	200	17,92	4,5	13,31	115	0,11	9,6	3,3	47,8	28,2	85	1,15					
	Гуляш из отварной																	
536	говядины	85	10,67	11,04	3,41	154,91	0,09	4,31	1,27	25,94	20,43	101,31	1,79					
	Макаронные изделия																	
688	отварные	150	5,49	4,50	26,34	167,78	0,06	0,00	20,92	4,84	21,03	37,02	1,10					
	Компот из смеси																	
868	сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		41,0621	20,6001	135,1944	787,1487	0,4876	14,9895	25,483	108,981	87,6577	338,53	5,8989					

День: 10
Неделя: Вторая

Свыше 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
304	Плов с мясом птицы	260	24,97	20,91	43,90	463,71	0,07	1,24	59,04	55,47	58,43	245,14	2,69					
	Компот из смеси сухофруктов	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	56,38	59,38	249,13	2,74					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		57,28	42,72	155,89	1190,22	0,36	2,50	119,04	135,85	135,80	605,86	7,11					
	Обед																	
	Суп картофельный с																	
209	крутой и мясом птицы	250	18,3	4,7	14,4	120	0,12	9,9	3,6	48,6	29,1	87	1,21					
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,11	5,07	1,49	30,52	24,03	119,19	2,1					
	Макаронные изделия																	
688	отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33					
	Компот из смеси сухофруктов	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	56,38	59,38	249,13	2,74					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		69,785	44,92	162,1325	1230,9	0,591	16,2325	90,29	165,325	155,845	611,515	9,0575					

День: 9
Неделя Вторая

свыше 11 лет

№ реч.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Мг	Р	Fe					
	Завтрак																	
321	Рагу овощное	180	3,15	7,20	18,09	140,40	0,09	12,24	473,67	55,35	31,50	78,39	1,35					
354	Соус сметанный	70	1,02	3,47	4,11	51,87	0,01	0,03	23,66	19,11	3,70	15,91	0,15					
637	Мясо птицы отварное	100	21,20	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00	39,00	20,00	143,00	1,80					
943	Чай с сахаром	200	0,25	0,00	17,50	35,00	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,50					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		32,56	24,83	107,08	688,78	0,36	12,27	517,33	144,96	73,20	348,90	5,48					
	Обед																	
	Суп картофельный с мясными																	
209	Фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	31,90	40,01	129,96	1,61					
	Рыба свежая припущенная в овощах	80/50	9,95	1,31	4,13	68,25	0,07	1,25	0,00	16,74	13,00	109,53	0,70					
354	Соус сметанный	70	1,02	3,47	4,11	51,87	0,01	0,03	23,66	19,11	3,70	15,91	0,15					
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,63	0,16	21,79	30,59	44,35	33,29	103,87	1,21					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
943	Чай с сахаром	200	0,25	0,00	17,50	35,00	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,50					
	Итого		29,12	16,80	134,63	723,51	0,61	35,41	59,20	143,61	107,99	470,86	5,85					

День: 8
Неделя Вторая

До 11 лет

№ рец.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
286	Котлета мясная	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	28,40	141,40	1,27					
833	Соус красный основной	50	0,385	1,12	3,045	23,67	0,01	0,8	0,005	3,525	2,67	6,575	0,105					
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95					
	Сок фруктовый	200																
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		26,57	20,20	121,17	732,38	0,48	1,93	51,03	98,31	116,57	468,08	7,01					
	Обед																	
	Суп картофельный с мясом птицы	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	25,52	32,01	103,97	1,29					
	Капуста тушеная из свежей капусты с мясом птицы	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	21,96	43,99	119,59	1,73					
694	Картофельное пюре	100	2,02	3,17	13,49	90,59	0,09	11,99	16,83	24,40	18,32	57,15	0,67					
	Сок фруктовый	200																
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		17,57	14,77	128,98	678,18	0,65	53,36	52,29	95,88	112,32	392,31	5,37					

День: 8
Неделя: Вторая
Свыше 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Мг	Р	Fe					
	Завтрак																	
286	Котлета мясная	100	14,73	16,14	18,63	278,75	0,09	1,41	63,75	72,25	35,50	176,75	1,59					
	Соус красный																	
833	основной	70	0,54	1,57	4,26	33,14	0,01	1,12	0,01	4,94	3,74	9,21	0,15					
	Каша гречневая																	
679	рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,01	276,54	0,22	0,00	0,02	15,58	81,00	250,20	4,74					
	Сок фруктовый	200																
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		31,16	25,00	133,28	843,69	0,53	2,53	63,78	116,76	138,24	547,76	8,15					
	Обед																	
	Суп картофельный с мясом птицы	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	31,90	40,01	129,96	1,61					
	Капуста тушеная из свежей капусты с мясом птицы	250	4,45	10,37	55,23	341,65	0,37	50,40	50,40	35,14	70,38	191,34	2,77					
694	Картофельное пюре	150	3,03	4,75	20,24	135,88	0,13	17,99	25,25	36,61	27,47	85,73	1,00					
	Сок фруктовый	200																
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		21,70	21,38	159,84	881,29	0,87	80,72	80,60	127,64	155,87	518,63	7,06					

День: 7
Неделя Вторая
До 11 лет

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Мг	Р	Fe					
	Завтрак																	
255	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	24	146,8	0,59					
354	Соус сметанный	50	0,73	2,48	2,934	37,05	0,0105	0,019	16,9	13,65	2,64	11,365	0,104					
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	103,91	1,21					
943	Чай с сахаром (и лимонном)	210	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		22,18	12,56	116,514	592,01	0,4565	22,159	68,5	130,72	77,94	373,675	3,984					
	Обед																	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	28,24	69,74	1,62					
301	Мясо птицы тушеное	80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	54,5	20,3	132,9	1,62					
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95					
943	Чай с сахаром и лимонном	210	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40					
354	Соус сметанный	50	0,73	2,48	2,934	37,05	0,0105	0,019	16,9	13,65	2,64	11,365	0,104					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		37,37	27,45	137,914	879,56	0,6365	4,689	59,92	141,59	136,68	534,105	9,374					

День: 7
Неделя: Вторая
Свыше 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
255	Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,5875	133,75	0,0875	0,425	26,25	53,375	30	183,5	0,7375					
354	Соус сметанный	70	1,022	3,472	4,1076	51,87	0,0147	0,0266	23,66	19,11	3,696	15,911	0,1456					
694	Картофельное пюре	200	4,04	6,34	26,98	181,17	0,18	23,98	33,66	48,81	36,63	114,30	1,33					
943	Чай с сахаром (и лимонном)	214	0,24	0,00	16,80	33,60	0,00	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,48					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		25,539	15,068	124,8581	655,65	0,4942	24,4316	83,57	152,492	88,326	425,312	4,3741					
	Обед																	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03					
301	Мясо птицы тушеное	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	68,13	25,38	166,13	2,03					
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,01	276,54	0,22	0,00	0,02	15,58	81,00	250,20	4,74					
943	Чай с сахаром и лимонном	214	0,24	0,00	16,80	33,60	0,00	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,48					
354	Соус сметанный	70	1,02	3,47	4,11	51,87	0,01	0,03	23,66	19,11	3,70	15,91	0,15					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		44,70	34,26	153,50	1028,27	0,73	5,86	77,43	172,09	163,37	631,01	11,10					

День: 6
Неделя: Вторая
До 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
411	Каша молочная вязкая пшеничная	160	5,84	7,76	25,52	190,4	0,16	0,64	49,44	142,72	28,32	154,56	1,04					
41	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,09	3,31	24,36	135,37	0,00	0,00	25,67	8,70	9,74	24,19	0,70					
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56					
	Хлеб пшеничный	30	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	ИТОГО		18,39	15,35	142,75	726,23	0,42	1,94	75,12	297,42	70,06	380,35	3,98					
	Обед																	
	Суп крестьянский с ячневой крупой и мясом птицы	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	32,07	5,42	34,98	0,3					
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	28,40	141,40	1,27					
688	Макароньы отварные	150	5,49	4,50	26,34	167,78	0,06	0,00	20,92	4,84	21,03	37,02	1,10					
	Соус томатно-сметанный	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	16,90	14,62	4,90	14,69	0,20					
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	ИТОГО		33,41	30,22	150,04	949,91	0,46	3,13	89,85	255,33	91,75	429,69	5,11					

День: 6
Неделя Вторая

Свыше 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
411	Каша молочная вязкая пшеничная	210	7,65	10,17	33,43	249,42	0,21	0,84	64,77	186,96	37,10	202,47	1,36					
41	Бутерброд с маслом и повидлом	57	2,4	3,8	28	155,6	0	0	29,5	10	11,2	27,8	0,8					
959	Какао с молоком	200	4,4	4,65	31,8625	181,5	0,05	1,625	0,0125	152,5	17,5	112,5	0,7					
	Хлеб пшеничный	30	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		21,39	19,18	160,67	841,78	0,48	2,46	94,28	373,46	83,80	454,37	4,54					
	Обед																	
	Суп крестьянский с ячневой крупой и мясом птицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	40,09	6,78	43,73	0,38					
286	Тефтели мясные	100	14,73	16,14	18,63	278,75	0,09	1,41	63,75	72,25	35,50	176,75	1,59					
688	Макаронь отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	5,83	25,34	44,60	1,33					
355	Соус томатно-сметанный	70	1,23	3,50	4,92	56,07	0,02	0,94	23,66	20,47	6,85	20,57	0,28					
959	Какао с молоком	200	4,4	4,65	31,8625	181,5	0,05	1,625	0,0125	152,5	17,5	112,5	0,7					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		39,91	37,80	170,04	1122,00	0,52	4,01	113,90	315,14	109,97	509,74	5,95					

День: 5
Неделя: Первая
До 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Мг	Р	Fe					
	Завтрак																	
	Гуляш из отварной																	
246	говядины	85	10,67	11,04	3,41	154,91	0,09	4,31	1,27	25,94	20,43	101,31	1,79					
	Макаронные изделия																	
688	отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33					
874	Кисель	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18	0	4,29	0,6					
	Хлеб пшеничный	30	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		24,43	17,02	135,12	744,31	0,38	4,31	26,47	73,77	63,77	261,80	5,40					
	Обед																	
	Щи из свежей капусты																	
187	и картофеля	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	17,8	38,1	0,64					
304	Плов с мясом птицы	180	23,55	19,72	41,40	437,32	0,07	1,17	55,68	52,32	55,10	231,19	2,54					
874	Кисель	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18	0	4,29	0,6					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		32,088	24,19	148,1704	892,38	0,3356	15,9416	55,68	128,976	90,9	385,178	5,4604					

День: 4
Неделя: Первая
До 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
336	Капуста тушеная из свежей	150,00	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	31,50	21,96	43,99	119,59	1,73					
637	птица отварная	50,00	6,33	4,08	0,00	61,88	0,01	0,00	6,00	11,70	6,00	42,90	0,54					
694	Картофельное пюре	100,00	2,06	3,23	13,74	92,23	0,09	12,21	17,14	24,85	18,65	58,19	0,68					
943	Чай с сахаром и лимонном	210,00	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40					
	Хлеб пшеничный	60,00	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	24,00	18,00	111,60	1,68					
	Итого		18,31	14,35	129,64	650,90	0,55	43,71	54,64	88,51	86,64	332,28	5,03					
	Обед																	
	Суп рыбный с консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	36,24	37,88	141,22	1,01					
286	Котлета мясная	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	28,40	141,40	1,27					
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,80	0,01	3,53	2,67	6,58	0,11					
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	67,50	208,50	3,95					
943	Чай с сахаром и лимонном	210	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	24,00	18,00	111,60	1,68					
	Итого		33,66	26,92	146,64	894,18	0,56	9,22	63,03	140,55	154,45	609,30	8,42					

День: 4
Неделя Первая

Свыше 11 лет

№ рец.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
336	Капустя тушеная из свежей капусты	180	3,34	7,78	41,42	256,24	0,28	37,80	37,80	26,35	52,79	143,51	2,08					
637	Птица отварная	70	10,51	6,77	0,00	102,71	0,02	0,00	9,96	19,42	9,96	71,21	0,90					
694	Картофельное пюре	150	3,05	4,78	20,36	136,70	0,13	18,09	25,40	36,83	27,64	86,25	1,00					
943	Чай с сахаром и лимонном	214	0,25	0	17,5	35	0	0	0	7,5	0	0	0,5					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		24,08	19,89	146,66	785,91	0,64	55,89	73,16	114,10	108,39	412,57	6,16					
	Обед																	
	Суп рыбный с консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	45,3	47,35	176,53	1,26					
286	Котлета мясная	100	14,73	16,14	18,63	278,75	0,09	1,41	63,75	72,25	35,50	176,75	1,59					
833	Соус красный основной	70	0,54	1,57	4,26	33,14	0,01	1,12	0,01	4,94	3,74	9,21	0,15					
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,01	276,54	0,22	0,00	0,02	15,58	81,00	250,20	4,74					
943	Чай с сахаром и лимонном	214	0,25	0	17,5	35	0	0	0	7,5	0	0	0,5					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		40,016	33,3975	165,116	1045,938	0,6335	11,6425	78,781	169,561	185,588	724,285	9,9145					

День: 3
Неделя: Вторая
До 11 лет

№ рец.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
286	Тедфтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	28,40	141,40	1,27					
	Соус красный																	
355	основной	50,00	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	16,90	14,62	4,90	14,69	0,20					
688	Макаронь отварные	180,00	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	5,83	25,34	44,60	1,33					
951	Чай с сахаром	200,00	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0					
	Хлеб пшеничный	30,00	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	24,00	18,00	111,60	1,68					
	Итого		27,62	23,39	139,92	836,45	0,39	1,80	93,18	136,25	83,64	357,29	4,48					
	Обед																	
	Рассольник																	
197	питебургский	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	21,16	20,72	57,76	0,78					
321	Рагу овощное	150	2,63	6,00	15,08	117,00	0,08	10,20	394,73	46,13	26,25	65,33	1,13					
354	Соус сметанный	50	0,73	2,48	2,934	37,05	0,0105	0,019	16,9	13,65	2,64	11,365	0,104					
637	Мясо птицы отварное	50	10,55	6,80	0,00	103,13	0,02	0,00	10,00	19,50	10,00	71,25	0,90					
951	Чай с сахаром	200	1,75	2,50	28,00	145,00	0,03	0,00	0,10	42,50	8,75	56,25	0,00					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	24,00	18,00	111,60	1,68					
	Итого		24,28	22,43	126,66	754,04	0,43	16,25	421,73	166,94	86,36	373,55	4,59					

День: 3
Неделя Вторая

Свыше 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Мг	Р	Fe					
	Завтрак																	
286	Тедтели мясные	100,00	14,73	16,14	18,63	278,75	0,09	1,41	63,75	72,25	35,50	176,75	1,59					
	Соус красный																	
355	основной	70,00	1,23	3,50	4,92	56,07	0,02	0,94	23,66	20,47	6,85	20,57	0,28					
688	Макаронь отварные	200,00	7,35	6,02	35,22	224,38	0,08	0,00	27,97	6,47	28,13	49,51	1,48					
951	Чай с сахаром	200,00	2,19	3,13	35,00	181,25	0,03	0,00	0,13	53,13	10,94	70,31	0,00					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		32,43	29,34	161,14	995,71	0,43	2,35	115,51	176,31	99,42	428,73	5,02					
	Обед																	
	Рассольник																	
197	пигербургский	250	2,1	5,1125	16,5875	120,75	0,1	7,5375	0	26,45	25,9	72,2	0,975					
321	Рагу овощное	180	3,50	8,00	20,10	156,00	0,10	13,60	526,30	61,50	35,00	87,10	1,50					
354	Соус сметанный	70	0,73	2,48	2,934	37,05	0,0105	0,019	16,9	13,65	2,64	11,365	0,104					
637	Мясо птицы отварное	80	16,88	10,88	0,00	165,00	0,03	0,00	16,00	31,20	16,00	114,00	1,44					
951	Чай с сахаром	200	2,19	3,13	35,00	181,25	0,03	0,00	0,13	53,13	10,94	70,31	0,00					
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		32,3375	30,1575	142,0015	915,31	0,48775	21,1565	559,33	209,925	108,478	466,578	5,699					

День: 2
Неделя Первая
Свыше 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe						
	Завтрак																		
301	Мясо птицы тушеное с соусом сметанным	170	37,07	30,62	9,87	464,10	0,11	0,04	90,30	114,45	42,63	279,09	3,40						
697	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73						
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	30,95	117,75	0,0125	1,35	0	8	0	4,5	0,225						
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68						
	Итого		53,01	37,91	151,20	1113,64	0,55	1,39	90,32	162,02	141,63	645,39	10,04						
	Обед																		
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	27	66,65	1,09						
208	птицы	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	30	183,5	0,74						
255	Котлета рыбная	70	1,022	3,472	4,1076	51,87	0,0147	0,0266	23,66	19,11	3,696	15,911	0,1456						
354	Соус сметанный	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	37	115,46	1,34						
694	Картофельное пюре	200	0,05	0	30,95	117,75	0,0125	1,35	0	8	0	4,5	0,225						
868	Компот из смеси сухофруктов	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68						
	Хлеб пшеничный																		
	Итого		28,082	17,972	156,4276	846,38	0,6232	34,2766	83,91	178,39	115,696	497,621	5,2206						

День: 1
Неделя: Первая
До 14 лет

№ реч:	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Мг	Р	Fe						
	Завтрак																		
	Каша молочная вязкая																		
168	рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	4,7	16,4	50,6	0,36						
42	Сыр	15	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2						
41	Масло сливочное порционно	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0						
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0						
951	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68						
	Итого		15,3	20,62	118,85	680,06	0,266	0,14	131,08	239,7	48,4	309,2	2,24						
	Обед																		
	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	35,5	21	42,58	0,95						
436	Жаркое по домашнему	150	25,81	7	20,58	248,445	0,195	8,415	22,5	29,16	62,4	315,945	3,78						
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0						
951	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68						
	Итого		35,6	13,49	210,56	701,705	0,471	16,645	22,58	122,66	108,4	515,125	6,41						

