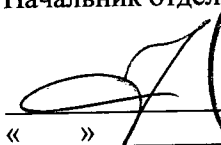
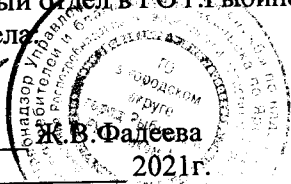


СОГЛАСОВАНО

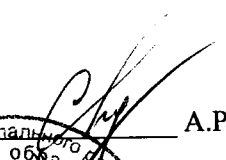
Управление Роспотребнадзора по Ярославской области.
Территориальный отдел в ГО г.Рыбинск и Рыбинском МР
Начальник отдела

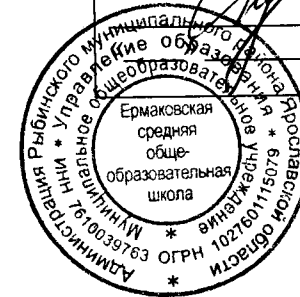

« _____ »
Ж. В. Фадеева
2021г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Ермаковская СОШ


А. П. Амоев
_____ 2021г



**Примерное двухнедельное меню (завтрак, обед)
для обучающихся МОУ Ермаковская СОШ**

День: 1

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
88	Каша манная молочная	200	5,06	6,37	23,17	170,02	139,79	32,19	118,84	0,61	0	0	0	0,07	4,75
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0,03	0
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	107,18	147,36	55,55	135,5	1,55	0	0	0	0,06	7,12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		16,79	15,08	65,71	465,84	330,54	109,5	363,12	5,92	0	0	0	0,23	21,87
Обед															
15	свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	13,80	9,53	12	15,75	0,55	0	0	0	0,04	14,91
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4,00	15,85	117,65	70,72	58,78	114,5	2,05	0	0	0	0,17	12,32
92	Вермишель отварная (гарнир)	150	4,17	3,65	25,43	153,55	10,98	5,76	32,23	0,59	0	0	0	0,05	0
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,75	12,53	2,81	171,28	26,74	26,01	132,96	1,94	0	0	0	0,04	2,16
241	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0,05	12,76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		26,08	20,99	93,46	672,83	218,81	184,07	440,81	8,32	0	0	0	0,45	42,15
	Итого за день		42,87	36,07	159,17	1138,67	549,35	293,57	803,93	14,24	0	0	0	0,68	64,02

День: 2

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	E, мкг	B1, мкг	C, мкг
Завтрак															
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,52	26,70	5,48	328,18	137,9	22,6	298,36	3,36	0	0	0	0,1	0,28
2/7	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0	0	0	0,04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,58	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
6/13	Сыр	15	3,95	3,90	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0	0,11
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		26,29	30,93	39,19	541,40	374,7	93,08	472,82	7,13	0	0	0	0,21	22,39
Обед															
10	салат из огурцы порционно	60	0,66	0,12	2,27	13,80	9,53	12	15,75	0,55	0	0	0	0,04	14,91
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,50	5,20	8,30	87,00	22,6	53,07	103,24	0,6	0	0	0	0,1	6,9
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	247,65	172,92	75,93	193,4	1,37	0	0	0	0,1	11,62
14/8	Котлеты мясные паровые	80	11,80	11,40	6,20	175,00	47,69	17,86	144,67	1,74	0	0	0	0,05	0,4
2/10	Кашаот из яблоч и яблок	200	0,49	0,03	18,26	72,13	23,4	56,64	67,51	1,7	0	0	0	0,05	12,76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		25,26	23,22	106,22	740,00	294,13	240,38	602,43	7,92	0	0	0	0,44	46,59
	Итого за день		51,55	54,15	145,41	1281,40	668,83	333,46	1075,3	15,05	0	0	0	0,65	68,98

День: 3

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	ГЭ, мкг	B1, мкг	C, мг
Завтрак															
11/4	Каша пшеничная молочная	200	6,03	6,90	27,01	194,45	146	54	164,53	1,22	0	0	0	0,14	5,8
12/10	Чай с молоком	200	0,04	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0	0	0	0,04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
6/13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		8,93	14,79	62,85	421,14	255,2	116,23	251,99	4,9	0	0	0	0,25	27,8
Обед															
1	Кукуруза	60	1,24	0,21	6,12	33,97	11,62	4,7	14,62	0,42	0	0	0	0	7,2
37	Суп картофельный с клецками	200	1,82	2,12	10,75	70,38	9,39	11,53	34,22	0,49	0	0	0	0,05	3,27
1/2	Бульон куриный	125	4,11	3,85	0,25	52,07	59,2	40,28	77,52	1,07	0	0	0	0,05	9,65
200	Капуста тушеная	150	5,60	4,64	21,41	149,39	131,52	49,85	98,36	1,82	0	0	0	0,08	49,56
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,34	11,70	11,86	211,06	36,81	19,13	129,07	1,43	0	0	0	0,08	0,3
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,01	18,35	71,47	76,69	52,28	61,58	1,14	0	0	0	0,05	12,68
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		32,18	23,19	97,58	732,76	343,22	202,65	493,23	8,33	0	0	0	0,41	82,66
	Итого за день		41,11	37,98	160,43	1153,90	578,42	318,88	745,22	13,23	0	0	0	0,66	110,46

День: 4

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак															
18/4	Капша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,10	5,88	24,68	172,03	137,06	54,08	147,8	1,21	0	0	0	0,09	4,73
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	107,18	147,36	55,55	138,5	1,55	0	0	0	0,06	7,12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
5/12	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0	0,11
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	48,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		15,70	13,98	66,94	457,66	455,81	134,84	405,28	5,63	0	0	0	0,22	21,96
Обед															
2	Икра кабачковая	60	0,56	3,70	3,82	51,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/2	Пирог свежей капусты со сметаной	200	1,49	2,54	6,02	53,37	84,94	51,7	74,42	1,22	0	0	0	0,07	20,48
1/8	Фрикадельки мясные	30	6,30	5,06	0,24	71,70	6,81	7,86	62,65	0,8	0	0	0	0,02	0,29
19/2	Рис пропаренный	150	4,46	4,94	28,07	127,47	62,14	40,54	122,74	1,46	0	0	0	0,17	14,39
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9,70	5,20	4,60	101,70	39,8	31,88	150,55	0,7	0	0	0	0,08	2,2
2/1	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,12	82,88	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0,05	12,76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
5/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		27,76	22,13	89,25	671,93	294,53	213,5	555,71	7,47	0	0	0	0,49	50,69
	Итого за день		43,46	36,11	156,19	1129,59	294,53	348,34	960,99	13,1	0	0	0	0,71	72,65

День: 5

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	Γ, мкг	B1, мкг	C, мг
Завтрак															
13/5	Запеканка из творога с морковью	150	20,35	17,64	19,10	319,02	186,01	40,3	251,38	0,99	0	0	0	0,07	1,84
171	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,94	2,97	21,94	18,33	3,1	13,96	0,05	0	0	0	0,01	0,38
1	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0	0	0	0,04	1,2
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	43,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
Итого за прием			23,67	19,22	57,78	301,59	291,14	103,63	349,8	4,7	0	0	0	0,19	24,22
Обед															
14	Свежий салат порционный	60	0,49	0,06	1,52	8,46	15,18	8,58	28,76	0,37	0	0	0	0,02	6,08
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,68	92,76	83,93	57,66	90,96	1,76	0	0	0	0,08	15,05
3/3	Картофельное пюре	150	4,46	4,94	28,07	177,42	62,14	40,54	122,74	1,46	0	0	0	0,17	14,39
6/1	Колбаса докторская	80	9,77	15,49	1,09	182,64	20,41	15,31	123,88	1,19	0	0	0	0,12	0
240	Компот из свежих яблок	200	0,13	0,14	17,19	68,24	6,03	3,13	3,83	0,8	0	0	0	0,01	1,6
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
Итого за прием			21,37	25,66	88,39	673,94	205,68	150,1	443,06	7,54	0	0	0	0,5	37,12
Итого за день			45,04	44,88	146,17	1175,53	496,82	255,73	794,86	12,24	0	0	0	0,69	61,34

День: 6

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	Γ, мкг	B1, мкг	C, мг
Обед															
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	206,00	137,2	0	0	3,2	0	0	0	0,2	5,8
192	Вареники	80	17,90	17,40	0,30	230,00	19,9	0	0	2,6	0	0	0	0,1	0,1
241	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0,05	12,76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
Итого за прием			30,35	24,69	76,70	652,55	257,94	81,52	145,37	8,90	0	0	0	0,45	18,66
Итого за день			30,35	24,69	76,70	652,55	257,94	81,52	145,37	8,90	0	0	0	0,45	18,66

День: 7

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг
	Завтрак													
98	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,90	4,41	26,55	158,40	59,1	33,28	84,22	0,63	0	0	0	0,04
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61,17	101,93	40,05	78,58	0,72	0	0	0	0,05
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04
5/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	Итого за прием		11,03	10,45	64,40	398,02	332,42	98,54	284,78	4,22	0	0	0	0,16
	Обед													
15	свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	13,80	9,53	12	15,75	0,55	0	0	0	0,04
25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,46	2,63	11,80	81,53	98,63	50,86	102,62	1,18	0	0	0	0,1
34/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,17	10,75	52,60	4,22	2,92	13,57	0,23	0	0	0	0,02
186	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,31	35,74	235,95	13,57	120,06	180,65	4,03	0	0	0	0,21
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12,77	12,74	4,56	183,99	51,5	18,26	142,38	1,62	0	0	0	0,05
241	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0,05
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,04
	Итого за прием		31,07	22,66	112,32	784,42	278,29	285,62	600,34	10,8	0	0	0	0,08
	Итого за день		42,10	33,11	176,62	1182,44	610,71	384,16	885,12	15,02	0	0	0	0,23

День: 8

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р, мкг	Г, мкг	В1, мг	С, мг
Завтрак															
2.6	Омлет запаренный или паровой	200	19.52	26.50	3.48	378.18	137.9	22.6	298.36	3.56	0	0	0	0.1	0.28
12/10	Чай с молоком	200	0.04	0.01	0.09	34.72	65.41	45.27	52.48	0.09	0	0	0	0.04	12
8.13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
6.13	Масло сливочное	10	0.08	2.25	0.13	69.06	2.4	0	3	0.02	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.98	16	9	11	3.2	0	0	0	0.03	10
	Итого за прием		22.42	34.19	39.32	554.87	227.1	84.83	385.82	7.04	0	0	0	0.21	22.38
Обед															
2	Икра кабачковая	60	0.56	3.70	3.82	51.19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7.24	4.11	12.07	119.11	72.07	69.19	167.75	1.62	0	0	0	0.11	15.35
4.8	Плов из мяса говядины	180	13.30	14.90	31.10	412.00	19.2	58	158.59	1.96	0	0	0	0.06	0.86
9	Компот из черносмородины и яблок	200	0.65	0.05	21.59	85.72	86.55	58.67	70.17	1.34	0	0	0	0.05	12.79
7.13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
8.13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
	Итого за прием		26.51	25.40	98.32	717.14	196.71	196.71	484.62	6.88	0	0	0	0.35	29
	Итого за день		48.93	57.59	137.64	1271.31	423.81	375.57	870.44	13.92	0	0	0	0.56	51.28

День: 9

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,53	4,20	14,15	108,37	144,36	42,38	123,52	0,69	0	0	0	0,06	7,12
5/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0	0,11
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	107,18	147,36	55,55	135,5	1,55	0	0	0	0,06	7,12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		14,13	12,30	56,41	394,00	463,11	123,14	381	5,11	0	0	0	0,19	24,35
Обед															
14	свежий суп порционный	60	0,49	0,06	1,52	8,46	15,18	8,58	25,76	0,37	0	0	0	0,02	6,08
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,80	4,25	8,85	80,77	90,48	55,34	86,09	1,6	0	0	0	0,07	17,62
3/3	Картофельное пюре	150	4,46	4,94	28,07	177,42	62,14	40,54	122,74	1,46	0	0	0	0,17	14,39
14/8	Биточки мясные паровые	80	11,40	11,10	5,20	167,00	8,2	17,05	123,48	1,1	0	0	0	0,05	1,08
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,28	0,01	18,48	71,81	75,5	51,42	60,41	1,12	0	0	0	0,05	12,66
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		23,19	21,02	90,96	649,88	269,39	197,81	496,34	7,91	0	0	0	0,46	51,83
	Итого за день		37,32	33,32	147,37	1043,88	732,6	320,95	877,34	13,02	0	0	0	0,65	76,18

День: 10

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭН, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак															
8:1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,20	201,67	137,27	72,92	193,3	1,67	0	0	0	0,16	6,42
1:6	Яйцо отварное	10	5,08	1,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0,03	0
12:10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61,17	101,93	40,05	78,58	0,72	0	0	0	0,05	9,26
8:13	Хлеб пшеничный	56	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		15,64	14,06	65,33	451,48	282,59	134,73	380,66	6,15	0	0	0	0,31	25,68
Обед															
15	свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	13,80	9,53	12	15,75	0,55	0	0	0	0,04	14,91
18:2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,74	1,10	11,35	61,42	67,1	48,87	71,65	1,2	0	0	0	0,08	13,16
4:9	Шницель из мяса кур	200	19,13	17,45	32,95	368,25	54,43	62,45	231,09	2,28	0	0	0	0,11	7,23
241	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0,05	12,76
8:13	Хлеб пшеничный	56	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7:13	Хлеб ржаной	56	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		26,78	19,36	93,67	662,02	231,9	204,84	463,86	7,22	0	0	0	0,38	48,06
	Итого за день		42,42	33,42	159,00	1113,50	514,49	339,57	844,52	13,37	0	0	0	0,69	73,74

День: 11

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак															
15/4	Каша пшеничная	200	5,58	6,35	26,59	186,06	138,03	32,24	103,1	0,51	0	0	0	0,05	5,8
26/0	Чай с лимоном	200	0,10	0,02	9,28	36,99	51,59	34,69	40,77	0,72	0	0	0	0,03	10,12
8/13	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,68	56,10	3,74	5,53	14,57	0,39	0	0	0	0,03	0
6/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0,03	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		11,68	10,92	57,35	376,82	359,36	89,71	259,44	3,93	0	0	0	0,14	26,03
Обед															
2	Икра кабачковая	60	0,56	3,70	3,82	51,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,81	4,43	11,03	92,55	71,24	51,56	84,88	1,36	0	0	0	0,09	16,81
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,80	12,83	5,76	32,23	0,59	0	0	0	0,05	0
40/8	Соеенски отварные	80	7,49	12,06	0,64	141,04	16	26,01	132,96	1,15	0	0	0	0,02	0
8/10	Кисель плодово-ягодный	200	0,10	0,00	24,50	97,00	5,8	0	0	0,2	0	0	0	0	1,2
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		20,03	24,62	101,24	714,00	123,86	108,21	327,93	8,26	0	0	0	0,26	18,01
	Итого за день		31,71	35,54	158,59	1090,82	483,22	197,92	587,37	9,19	0	0	0	0,4	44,04

День: 12

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг
Обед															
19/2	Рис придушенный	150	4,46	4,94	28,07	177,42	62,14	40,54	122,74	1,46	0	0	0	0,17	14,39
22/8	Соее томатный	80	0,86	0,96	2,28	39,50	1,35	0	0	0,12	0	0	0	0	0,81
14/8	Булочки мясные паровые	80	11,40	11,10	5,20	167,00	8,2	17,05	123,48	1,4	0	0	0	0,05	1,08
27/1	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77	65,41	43,27	52,48	0,9	0	0	0	0,04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		21,02	17,67	73,48	543,11	155,09	127,74	376,56	5,84	0	0	0	0,36	28,38
	Итого за день		21,02	17,67	73,48	543,11	155,09	127,74	376,56	5,84	0	0	0	0,36	28,38

День: 2

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак															
2/6	Омлет запеченный или паровой	250	24,40	32,88	4,35	410,23	172,38	28,25	372,95	4,2	0	0	0	0,13	0,35
2/1	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0	0	0	0,04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
6/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		31,17	37,51	40,06	623,45	409,18	98,73	547,41	7,97	0	0	0	0,24	22,46
Обед															
10	свежие огурцы порционно	100	1,10	0,20	3,78	23,00	15,88	20	26,25	0,92	0	0	0	0,02	24,85
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	6,55	10,40	108,75	28,3	66,54	129,05	1,48	0	0	0	0,13	19,05
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	247,65	172,92	75,93	193,4	1,37	0	0	0	0,1	11,62
14/8	Котлеты мясные паровые	100	14,75	14,25	7,75	218,75	59,61	22,33	180,84	2,18	0	0	0	0,06	0,21
2/10	Компот из яблок и изюма 2/10	200	0,49	0,03	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0,05	12,76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		29,08	27,50	111,38	814,70	377,55	266,12	674,91	9,14	0	0	0	0,51	68,49
	Итого за день		60,25	65,01	151,44	1438,15	786,73	364,85	1222,3	17,11	0	0	0	0,75	90,95

День: 3

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
11/4	Каша пшеничная молочная	250	7,54	8,63	33,76	243,06	182,5	67,5	205,66	1,53	0	0	0	0,18	7,25
12/10	Чай с молоком	200	0,04	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0	0	0	0,04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
6/13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		10,44	16,52	69,60	469,75	271,7	129,73	293,12	5,21	0	0	0	0,29	29,25
Обед															
1	Кукуруза	100	2,07	0,35	10,20	56,62	19,37	7,83	24,37	0,7	0	0	0	0	12
37	Суп картофельный с клёцками	250	2,28	2,65	13,44	87,98	11,74	14,41	42,78	0,61	0	0	0	0,06	4,09
12	Бульон куриный	125	4,11	3,85	0,25	52,07	59,2	40,28	77,52	1,07	0	0	0	0,05	9,65
200	Капуста тушеная	200	7,47	6,19	28,55	199,19	175,36	66,47	131,15	2,43	0	0	0	0,11	66,08
59	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	17,93	14,63	14,83	263,83	46,01	23,91	161,33	1,78	0	0	0	0,1	0,38
410	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,01	18,35	71,47	76,69	52,28	61,58	1,14	0	0	0	0,05	12,68
713	Хлеб ржаной	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
813	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		38,93	28,34	114,46	875,58	406,36	230,06	576,59	9,69	0	0	0	0,47	104,88
	Итого за день		49,37	44,86	184,06	1345,33	678,06	359,79	869,71	14,9	0	0	0	0,76	134,13

День: 4

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	7,35	30,85	215,04	171,3	67,6	184,8	1,51	0	0	0	0,11	5,91
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	107,18	147,4	55,55	135,5	1,55	0	0	0	0,06	7,12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
5/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0	0,11
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		16,98	15,45	73,11	500,67	490,1	148,36	442,2	5,93	0	0	0	0,24	23,14
Обед															
2	Икра кабачковая	100	0,93	6,17	6,37	85,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,86	3,18	7,53	66,71	106,2	64,62	93,03	1,53	0	0	0	0,09	25,56
1/8	Фрикадельки мясные	30	6,30	5,06	0,24	71,70	6,81	7,86	62,65	0,9	0	0	0	0,02	0,29
19/2	Рис припущенный	180	5,35	5,93	33,68	212,90	74,57	48,65	147,3	1,75	0	0	0	0,2	17,27
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9,70	5,20	4,00	101,70	39,8	31,88	150,5	0,7	0	0	0	0,08	2,2
2/1	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0,05	12,76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		29,39	26,23	98,92	754,88	328,2	234,53	598,9	8,07	0	0	0	0,54	58,08
	Итого за день		46,37	41,68	172,03	1255,55	328,2	382,89	1041	14	0	0	0	0,78	81,22

День: 5

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
13/5	Запеканка из творога с морковью	200	27,13	21,17	25,47	425,41	248,01	53,73	335,17	1,32	0	0	0	0,09	2,45
171	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,94	2,97	21,94	18,33	3,1	13,96	0,05	0	0	0	0,01	0,38
1	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0	0	0	0,04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		30,45	22,75	64,15	607,98	353,14	119,06	433,59	5,03	0	0	0	0,21	24,83
Обед															
14	свежий огурец порционный	100	0,82	0,10	2,53	14,10	25,3	14,3	42,93	0,62	0	0	0	0,03	10,13
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,18	5,46	14,60	115,95	104,91	72,07	113,74	2,2	0	0	0	0,1	18,81
3/3	Картофельное пюре	180	5,35	5,93	33,68	212,90	74,57	48,65	147,29	1,75	0	0	0	0,2	17,27
б п	Колбаса Докторская	120	14,66	20,33	1,44	239,72	26,79	20,1	162,6	1,56	0	0	0	0,17	0
240	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	68,24	6,03	3,13	3,83	0,8	0	0	0	0,01	1,6
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		27,92	32,62	98,28	795,33	255,59	183,13	548,25	8,89	0	0	0	0,61	47,81
	Итого за день		58,37	55,37	162,43	1403,31	608,73	302,19	981,84	13,92	0	0	0	0,82	72,64

День: 6

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг
Обед															
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,00	8,25	36,63	257,50	171,5	0	0	4	0	0	0	0,25	7,25
192	Бифитекс	100	22,38	21,75	0,38	287,50	24,88	0	0	3,25	0	0	0	0,12	0,13
241	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,05	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0,05	12,76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		36,63	30,69	84,11	761,55	297,22	81,52	145,37	10,44	0	0	0	0,52	20,14
	Итого за день		36,63	30,69	84,11	761,55	297,22	81,52	145,37	10,44	0	0	0	0,52	20,14

День: 7

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
98	Каша рисовая молочная жидкая	250	3.63	5.51	33.19	198.00	73.88	41.6	105.28	0.79	21.93	55.99	0.53	0.05	5.55
12/10	Чай с молоком	200	1.40	1.42	11.23	61.17	101.93	40.05	78.58	0.72	0	0	0	0.05	9.26
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	Итого за прием		11.76	11.55	71.04	437.62	347.2	106.86	305.84	4.38	21.93	55.99	0.53	0.17	24.92
	Обед														
15	Свежие помидоры порционно	100	0.66	0.12	2.27	13.80	9.53	12	15.75	0.55	0	80.96	0.43	0.04	11.91
25/2	Суп-пюре из картофеля	250	3.08	3.29	14.75	101.91	123.29	63.58	128.28	1.48	0	0	0	0.13	16.56
34/2	Гренки (сухарики)	20	1.71	0.17	10.75	52.60	4.22	2.92	13.57	0.23	0	0	0	0.02	0
186	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.96	8.41	47.65	314.60	18.09	160.08	240.87	5.37	21.6	42.35	0.83	0.28	0
7/8	Бефстроганов из отварного мяса гов	100	15.96	15.93	5.70	229.99	64.37	22.83	177.97	2.03	0	0	0	0.06	0.46
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	Итого за прием		37.62	28.61	128.22	929.45	320.34	342.93	721.81	12.85	21.6	123.3	1.26	0.68	44.69
	Итого за день		49.38	40.16	199.26	1367.07	667.54	449.79	1027.7	17.23	43.53	179.3	1.79	0.85	69.61

День: 8

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порци	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
2/6	Омлет запеченный или паровой	250	24,40	32,88	4,35	410,23	172,38	28,25	372,95	4,2	0	0	0	0,13	0,35
12/10	Чай с молоком	200	0,04	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0	0	0	0,04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
6/13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		27,30	40,77	40,19	636,92	261,58	90,48	460,41	7,88	0	0	0	0,24	22,35
Обед															
2	Икра кабачковая	100	0,93	6,17	6,37	85,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9,05	5,14	16,21	148,89	91,21	86,49	203,44	2,02	0	0	0	0,18	19,19
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,80	16,50	34,50	348,00	21,3	45,61	190,31	2,18	0	0	0	0,07	0,96
5	Компот из чернослива и изюма	200	0,65	0,03	21,59	85,72	86,55	58,67	70,47	1,34	0	0	0	0,05	12,79
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		30,19	28,50	107,51	812,35	217,05	215,65	542,08	7,5	0	0	0	0,4	32,94
	Итого за день		57,49	69,27	147,70	1449,27	478,63	306,13	1002,5	15,38	0	0	0	0,64	55,29

День: 9

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше _____

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PD,мкг	TD,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
22/2	Суп молочный с крупой	250	4,41	5,25	17,69	135,46	180,45	52,98	154,4	0,86	0	0	0	0,07	8,9
5/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0	0,11
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	107,18	147,36	55,55	135,5	1,55	0	0	0	0,06	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		15,01	13,35	59,95	421,09	499,2	133,74	411,88	5,28	0	0	0	0,2	31,01
Обед															
14	свежий огурец порционный	100	0,82	0,10	2,53	14,10	25,3	14,3	42,93	0,62	0	10,53	0,1	0,03	10,13
27	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	5,31	11,06	100,96	113,1	69,18	107,61	2	12,06	342,77	1,94	0,08	22,02
3/3	Картофельное пюре	180	5,35	5,93	33,68	212,90	74,57	48,65	147,29	1,75	20,16	43,94	0,28	0,2	17,27
14/8	Биточки мясные паровые	100	14,25	13,87	6,50	208,75	10,25	21,32	154,35	1,75	0	0	0	0,06	1,35
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,28	0,01	18,48	71,81	75,5	51,42	60,41	1,12	0	0	0	0,05	12,66
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		27,71	25,88	101,09	752,94	316,71	229,75	590,45	9,2	32,22	397,04	2,32	0,52	63,43
	Итого за день		42,72	39,23	161,04	1174,03	815,91	363,49	1002,3	14,48	32,22	397,04	2,32	0,72	94,44

День: 10

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порци	Белки г	Жир г	Углево-ды г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мк	ГЭ,м	В1,мг	С,мг
Завтрак															
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн	250	7,98	9,26	34,00	252,09	171,59	91,15	241,62	2,09	0	0	0	0,2	8,03
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0,03	0
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61,17	101,93	40,05	78,58	0,72	0	0	0	0,05	9,26
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		17,24	15,91	72,13	501,90	316,91	152,96	428,98	6,57	0	0	0	0,35	27,29
Обед															
15	свежие помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,78	23,00	15,88	20	26,25	0,92	0	135	0,7	0,06	24,85
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,18	1,38	14,19	79,28	83,87	61,09	89,56	1,5	0	0	0	0,1	16,45
4/9	Плов из мяса кур	250	23,92	21,82	41,18	460,32	68,03	78,07	288,86	2,85	0	0	0	0,13	9,04
2/1	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0,05	12,76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		32,45	24,09	106,25	779,15	268,62	240,68	550,04	8,46	0	135	0,7	0,44	63,1
	Итого за день		49,69	40,00	178,38	1281,05	585,53	393,64	979,02	15,03	0	135	0,7	0,79	90,39

День: 11

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порци	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	P,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
15/4	Каша пшеничная	250	6.98	7.94	33.24	232.58	172.54	40.3	128.88	0.64	30	74.33	0.39	0.06	7.25
2/60	Чай с лимоном	200	0.10	0.02	9.28	36.99	51.59	34.69	40.77	0.72	0	25.64	0.46	0.03	10.12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	Итого за прием		13.81	12.58	69.14	448.02	395.52	100.2	291.63	4.23	30	99.97	0.85	0.16	27.48
Обед															
2	Икра кабачковая	100	0.93	6.17	6.37	85.32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	1.81	4.43	11.03	92.55	71.24	51.56	84.88	1.36	0	0	0	0.09	16.81
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6.37	4.53	38.89	225.36	15.39	6.91	38.68	0.89	14.4	27	0.78	0.06	0
40/8	Сосиски отварные	100	9.36	15.08	0.80	176.30	20	32.51	166.2	1.44	0	0	0	0.02	0
8/10	Кисель плодово-ягодный	200	0.10	0.00	24.50	97.00	5.8	0	0	0.2	0	0	0	0	1.2
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	Итого за прием		23.33	30.87	110.43	820.95	130.42	115.86	367.62	5.85	14.4	27	0.78	0.27	18.01
	Итого за день		37.14	43.45	179.57	1268.97	525.94	216.06	659.25	10.08	44.4	126.97	1.63	0.43	45.49

День: 12

Возрастная категория: Учащие

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг
Обед															
192	Рис припущенный	180	5.35	5.93	33.68	212.90	74.57	48.65	147.29	1.75	0	0	0	0.2	17.27
228	Соус томатный	30	0.36	0.96	2.28	19.50	1.35	0	0	0.12	0	0	0	0	0.81
14/8	Биточки мясные паровые	100	14.25	13.88	6.50	208.75	10.25	21.31	154.35	1.75	0	0	0	0.06	1.35
271	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	Итого за прием		24.76	21.44	80.39	620.34	169.57	140.11	431.98	6.48	0	0	0	0.4	31.43
	Итого за день		24.76	21.44	80.39	620.34	169.57	140.11	431.98	6.48	0	0	0	0.4	31.43