

**10- дневное меню и пищевая ценность блюд, приготовляемых в столовой
ГБОУ Республики Марий Эл «Верхушнурская общеобразовательная (национальная) школа»**

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела управления
Роспотребнадзора по РМЭ в Советском районе

Е.Н. Новикова

« » 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

В.Ф.Галкин В.Ф.Галкин

« » 2022 г

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
52	Каша пшенная с маслом	200/10	8,64	11,1	44,3	286	0,14	0,96	0,05	0	146,8	221,3	44,3	2,34
79	Кофе на сгущённом молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	128,8	86,6	12,2	0,08
5	Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	13,0	119	0,03	0	0,04	0,39	7,35	19,7	3,7	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,08	0	0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,57
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95	0,06	0	0	0,46	5,6	0,88	26,0	0,46
85	Пряники	50	3,6	2,8	45,0	219,6	0	0	0	0	9,9	30	5,4	0,4
	Всего:	585	22,93	23,24	156,31	903,6	0,36	1,00	0,1	1,41	312,45	391,68	110,4	8,75

**10- дневное меню и пищевая ценность блюд, приготовляемых в столовой
ГБОУ Республики Марий Эл «Верхушнурская общеобразовательная (национальная) школа»**

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела управления
Роспотребнадзора по РМЭ в Советском районе
_____ Е. Н. Новикова
«_____» _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
_____ В.Ф.Галкин
«_____» _____ 2022 г

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
52	Каша пшениная с маслом	200/10	8,64	11,1	44,3	286	0,14	0,96	0,05	0	146,8	221,3	44,3	2,34
79	Кофе на сгущённом молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	128,8	86,6	12,2	0,08
5	Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	13,0	119	0,03	0	0,04	0,39	7,35	19,7	3,7	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,08	0	0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,57
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95	0,06	0	0	0,46	5,6	0,88	26,0	0,46
85	Пряники	60	3,6	2,8	45,0	219,6	0	0	0	0	9,9	30	5,4	0,4
	Всего:	585	22,93	23,24	156,31	903,6	0,36	1,00	0,1	1,41	312,45	391,68	110,4	8,75
	Обед													
15	Суп картофельный	250/20	5,49	5,25	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,30	2,03

	с горохом с мясом													
27	Колбаса варёная отварная	70	7,7	17,78	0,98	197	0,09	0	0	0,25	19,6	81,0	11,2	1,26
38	Гречка отварная с маслом	200/10	11,3	14,4	55,0	404,0	0,28	0	0	0	95,2	280	190,4	189,3
45	Горошек консервированный	75	3,75	0,15	6,3	41	0,26	7,5	0	1,8	19,5	45,0	15,6	0,54
67	Компот из чернослива	200	0,4	0,1	23,6	98	0,004	0,45	0,6	0,27	20,3	12,5	17,1	0,45
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	Всего:	875	32,19	38,13	122,86	977,75	0,944	13,76	0,6	2,95	206,43	561,43	284,85	194,84
	Полдник													
89	Плюшка	90	7,0	4,2	47,1	255	0,13	0	0	0	19,8	50	9	1,2
65	Сок яблочный	200	0,8	0	21,2	88	0,05	0	0,06	0	64,4	0	49,8	1,84
	Всего:	290	7,8	4,2	68,3	343	0,18	0	0,06	0	84,2	50	58,8	3,04
	Ужин													
61	Рыба отварная	100	73,3	6,3	0	81,05	0,14	3,2	0,01	0	56,1	0	73,5	1,11
43	Капуста тушёная	200	4,2	7,5	19,5	160	0,05	33,5	0,0	0,55	113,5	85,8	42,4	1,7
77	Чай с сахаром	200	0,05	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,4
1	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	106	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
1	Хлеб пшеничный	40	0,26	19,74	19,74	95	0,027	0	0	0	5,6	0	4,5	0,27
	Всего	600	81,77	14,95	34,26	500,05	0,242	36,7	0,01	0,55	180,54	85,8	126,0	4,29
	II Ужин													
63	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0	0	0	0	120	0	14	0,1
	Всего	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0	0	0	0	120	0	14	0,1
	На день	2550	156,29	86,92	389,93	2841,4	1,726	102,9	0,77	4,91	903,62	1088,91	593,65	211,02

День: вторник

Неделя: первая

Сезон : весенне летний

Возрастная категория:12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
56	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,04	0,02	0	24,5	144,3	56,2	1,54
72	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	0,05	1,6	0	0	152,9	129,2	20,9	0,55
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
6	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
83	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	44	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Всего:	600	18,62	15,11	75,16	516	0,33	11,64	0,12	0,72	229,15	417,05	106,15	6,55
	Обед													
23	Суп картофельный с макар. изделия с мясом птицы	250/20	2,69	2,86	17,14	104,75	0,011	8,25	0	0	24,6	66,65	27,0	1,09
30	Курица отварная	100	12,7	17,2	0,5	244	0,04	2,6	0,04	0,4	33,1	156,0	19	1,6
32	Картофель тушёный с луком	200	4,18	14,1	28,14	260	0,2	23,9	0,02	5,6	44,2	116,96	38,22	1,62
40	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	7,0	0	0	17	0,5	14	0,5
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	23,8	98	0,01	1,7	0,06	0,08	14,5	4,4	3,6	0,9
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98

	Всего	925	24,1	34,82	89,85	815,75	0,401	43,45	0,12	6,43	152,65	431,41	127,67	7,86
	Полдник													
90	оладьи	180	13,1	15,2	73,9	554	0,2	0,72	0	6,7	153,4	225,8	59,04	2,5
65	Сок грушевый	200	0,8	-	21,2	88	0	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Всего:	380	13,9	15,2	93,1	642	0,2	4,72	0	6,7	167,4	239,8	67,04	5,3
	Ужин													
29	Тефтели из говядины в соусе	50/50	13,8	16,4	13,1	276	0,09	6,15	0,01	0	22,86	0	15,34	1,35
39	Каша перловая рассыпчатая	180	2,47	2,79	33,74	197	0	0	0	0	19,07	0	5,07	0,87
70	Кисель из плодов и ягод	200	0	0	28	120	0,65	0	0	0	0,65	0	0	0,1
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,08	0	0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,57
1	Хлеб пшеничный	40*	3,06	0,26	19,74	95	0,06	0,0	0,0	0,46	5,6	0,88	26,0	0,46
	Всего	560	21,96	19,93	107,95	519	0,88	6,15	0,01	1,02	62,18	64,08	65,21	4,35
	II. Ужин													
63	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	169	0,02	0,3	0,04	0	124	92	14	0,1
	Всего	200	6,0	12,0	8,2	169	0,02	0,3	0,04	0	124	92	14	0,1
	На день	2665	84,58	97,06	374,26	2661,75	1,831	66,26	0,29	14,87	735,38	1244,34	380,07	24,16

День: среда

Неделя: первая

Сезон : весенне- летний период

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
7	Запеканка из творога со сметаной	200/20	35,5	24,2	36,8	506	0,12	0,5	0,09	1,6	296,0	270	36,0	1,6
78	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	0,04	1,3	0,02	0,0	125,8	90,0	14,0	0,13
4	Бутерброд с сыром	35	4,0	5,8	10,4	110	0,03	0,08	0,02	0,33	97,5	67,2	6,6	0,34
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,08	0	0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,57
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95	0,06	0,0	0,0	0,46	5,6	0,88	26,0	0,46
86	Вафли	40	1,2	1,4	31,0	141,6	0	0	0	0	6,4	14,4	4,0	0,6
	Всего:	575	49,59	34,84	127,21	1024,6	0,33	1,88	0,13	2,95	545,3	506,32	105,4	4,7
	Обед													
12	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	250/20	1,8	4,9	10,9	104	0,05	10,68	0	0	49,73	54,6	26,1	1,23
26	Котлета мясная	100	16,5	24,2	14,32	130,3	0,07	0,34	0,001	3,2	43,04	171,6	55,78	2,8
35	Макаронные изделия отварные	200	77,,0	8,2	47	217	0,1	0	0,03	1,31	6,4	50,6	29,0	1,52
44	Кукуруза	75	2,16	0,26	6,3	41	0,26	7,5	0	0	19,5	45,0	15,6	0,54

	консервированная													
68	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0,02	0,75	0,64	-	32,4	-	21,0	0,64
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
	Всего	900	102,29	38,22	128,49	715,3	0,61	19,27	0,671	4,86	170,32	408,7	173,33	8,88
	Полдник													
82	Ватрушка с повидлом	90	4,56	3,12	51,1	232	0,04	3,12	0	24,7	3,12	0,07	0	0,9
65	Сок персиковый	200	1,0	0	27,4	110	0	8,0	0	0	40,0	36,0	20,0	0,4
	Всего:	290	5,56	3,12	78,5	242	0,04	11,12	0	24,7	43,12	36,07	20,0	1,3
	Ужин													
34	Ленивые голубцы	280	22,1	14,3	31,4	341	0,13	31,4	0,09	-	94,1	277,3	68,8	2,6
73	Чай с лимоном	200/4,5	0,09	0,01	9,5	39	0	1,89	0	0,01	12,5	3,2	1,7	0,01
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,08	0	0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,57
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95	0,06	0,0	0,0	0,46	5,6	0,88	26,0	0,46
	Всего	564,5	27,88	15,05	74,01	546	0,27	33,29	0,09	1,03	126,2	344,58	115,3	4,64
	II Ужин													
83	груши	200	0,6	0	17,2	76	0,04	0	10	0	38	0	24,0	4,6
	Всего	200	0,6	0	17,2	76	0,04	0	10	0	38	0	24	4,6
	На день	2529,5	185,92	91,23	425,41	2603,9	1,29	65,56	10,891	33,54	922,94	12895,7	437,76	24,1

День: четверг

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

93	Пирожки с повидлом	75	3,8	2,6	42,6	193,4	0,06	0	0	0	2,6	90,0	20,0	0,75
65	сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0	4,0	0	0	40,0	0	14,0	0,8
	Всего:	275	4,4	3,0	75,2	329,8	0,6	4,0	0	0	42,6	90,0	34,0	1,55
	Ужин													
31	Плов из птицы	250	24,1	20,2	42,7	448	0,08	1,26	0	0,78	56,4	249,1	59,3	2,7
77	Чай с вареньем	200/17	0,11	0	9,11	37	0,01	0,21	0	0,03	11,9	3,1	1,9	0,39
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,08	0	0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,57
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95	0,06	0,0	0	0,46	5,6	0,88	26,0	0,46
	Всего	547	29,9	20,94	84,92	651	0,23	1,47	0	1,83	87,9	316,28	106	5,12
	2Ужин:													
63	Йогурт	200	6,0	12,0	8,2	169	0,02	0,3	0,04	0	124	92	14	0,1
	Всего	200	6,0	12,0	8,2	169	0,02	0,3	0,04	0	124	92	14	0,1
	На день	2507	144,1	79,96	392,02	3168,03	1,982	56,95	0,8	7,8	886,65	1035,84	458,76	17,99

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне – летний период период

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
57	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,5	23,5	181	0,11	1,1	0,038	0,038	202,0	222,4	30,1	0,6
80	Молоко кипяченое	200	6,11	8,26	10,1	113	0,08	2,73	0,02	0,0	252,8	189,6	29,5	0,2
3	Бутерброд вареньем	55	2,51	0,04	29,89	161	0,06	0,48	0,04	0,60	10,5	31,2	11,7	0,69
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	Всего:	555	19,47	15,3	84,14	558	0,33	4,31	0,098	1,268	479,05	498,95	86,55	2,75
	Обед													
16	Рассольник ленинградский с мясом	250/20	2,1	5,1	16,6	121	0,1	7,5	0	0	26,5	72,0	25,9	0,97
25	Жаркое по домашнему	250	23,1	25,8	23,7	421	0,17	9,7	0	4,4	43,6	296,9	60,7	5,5
40	Помидоры свежие	100	1,1	0	3,8	22	0,06	25	0	0	14	26	20	0,9
69	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,8	113	0,002	0,4	0,06	0	31,8	15,4	6,0	1,25
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98

1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	Всего:	870	30,29	31,4	91,6	780	0,862	42,6	0,06	5,03	129,65	466,05	112,6	9,88
	Полдник													
89	Булочка домашняя	100	6,5	11,2	48,5	322	0,09	0	0	4,19	17,8	0	0	1,17
65	Сок апельсиновый	200	0,2	0	35,8	105,6	0	8,0	0	0	40,0	0	20,0	0,4
	Всего:	300	6,7	11,2	84,3	427,6	0,09	8,0	0	4,19	17,8	0	20,0	1,19
	Ужин													
8	Картофельная запеканка с мясом	280	12,3	10,85	3,53	222,8	0	2,54	0	0	23,7	0	17,8	2,79
76	Чай без сахара	200	0,2	0	35,8	2	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Конфеты шоколадные	60	3,2	20,8	33,2	328	0,02	0	0	0	22,8	98,0	24,8	1,32
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,08	0	0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,57
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95	0,06	0,0	0,0	0,46	5,6	0,88	26,0	0,46
	всего	620	21,39	32,39	105,64	718,8	0,16	0	0	1,02	43,4	162,08	87,4	6,14
	II Ужин													
83	Апельсины	200	1,8	0	16,2	76	0,08	120	0	0	68	0	24	0,6
	Всего	200	1,8	0	16,2	76	0,08	120	0	0	68	0	24	0,6
	На день	2545	79,65	90,29	335,65	2560,4	1,522	174,91	0,158	11,508	737,9	1127,08	330,55	20,56

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : весенне - летний период

Возрастная категория – 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54	Каша рисовая с маслом	200/10	2,32	4,90	34,17	205,77	0,03	1,02	0,02	0	100,95	67,0	15,62	0,24
79	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	128,8	86,6	7,0	0,08
5	Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	13,0	119	0,03	0	0,04	0,39	7,35	19,7	3,7	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,08	0	0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,57
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95	0,06	0,0	0,0	0,46	5,6	0,88	26,0	0,46
85	Пряники	60	3,6	2,8	45,0	219,6	0	0	0	0	9,9	30	5,4	0,4
	Всего:	585	13,55	17,04	146,18	823,37	0,22	1,42	0,07	1,41	266,6	267,38	76,52	3,05
	Обед													
13	Суп картофельный с крупой с мясом	250/20	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0	0	23,05	82,55	25,0	0,89
27	Сосиски отварные	70	7,7	17,78	0,98	197	0,09	0	0	0,25	19,6	81,0	11,2	1,26
38	Гречка отварная с маслом	200/10	11,3	14,4	55,0	404,0	0,28	0	0	0	95,2	280	190,4	189,3
45	Горошек консервированный	75	3,75	0,15	6,3	41	0,26	7,5	0	1,8	19,5	45,0	15,6	0,54
67	Компот из чернослива	200	0,4	0,1	23,6	98	0,004	0,45	0,6	0,27	20,3	12,5	17,1	0,45
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98

1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	Всего:	875	28,68	22,67	121,11	933,75	0,814	16,2	0,6	2,95	191,4	544,3	274,55	193,7
	Полдник													
89	Плюшка	90	7,0	4,2	47,1	255	0,13	0	0	0	19,8	50	9	1,2
65	Сок яблочный	200	0,8	0	21,2	88	0,05	0	0,06	0	64,4	0	49,8	1,84
	Всего:	290	7,8	4,2	68,3	343	0,18	0	0,06	0	84,2	50	58,8	3,04
	Ужин													
30	Курица отварная	100	12,7	17,2	0,5	244	0,04	2,6	0,04	0,4	33,1	156,0	19	1,6
35	Макаронные изделия отварные	200	77,0	8,2	47	217	0,1	0	0,03	1,31	6,4	50,6	29,0	1,52
49	Соус красный основной	50	0,6	2,1	4,0	37	0,01	1,19	0	0,13	7,9	11,1	5,8	0,13
77	Чай с сахаром	200	0,05	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0,0	0,0	0,28	5,0	16,25	3,5	0,28
	Всего	600	93,9	28	87,15	659	0,23	3,79	0,07	2,47	61,45	273,45	69,05	4,91
	II Ужин													
63	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0	1,4	0	0	240	0	28	0,2
	Всего	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0	1,4	0	0	240	0	28	0,2
	Всего на день	2550	149,53	78,31	430,94	2876,12	1,444	22,81	0,8	6,83	843,65	1135,13	506,92	204,9

День: вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

90	олады	180	13,1	15,2	73,9	554	0,2	0,72	0	6,7	153,4	225,8	59,04	2,5
65	Сок грушевый	200	0,8	-	21,2	88	0	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Всего:	380	13,9	15,2	93,1	642	0,2	4,72	0	6,7	167,4	239,8	67,04	5,3
	Ужин													
59	Тефтели рыбные	105	9,66	8,93	13,15	149,06	0	1,52	0	0	72,22	0	22,95	0,69
39	Каша перловая рассыпчатая	180	2,47	2,79	33,74	197	0	0	0	0	19,07	0	5,07	0,87
70	Кисель из плодов и ягод	200	0	0	28	120	0,65	0	0	0	0,65	0	0	0,1
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,08	0	0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,57
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95	0,06	0,0	0,0	0,46	5,6	0,88	26,0	0,46
	Всего	564	17,82	12,46	108	632,06	0,79	1,52	0	1,02	161,94	64,08	72,82	3,69
	II Ужин													
63	Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0	1,4	0	0	240	0	28	0,2
	Всего	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0	1,4	0	0	240	0	28	0,2
	На день	2669	81,41	84,77	379,01	2712,06	2,24	73,52	0,29	14,04	959,14	1073,88	393,06	22,31

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

82	Ватрушка с повидлом	90	4,56	3,12	51,1	232	0,04	3,12	0	24,7	3,12	0,07	0	0,9
65	Сок персиковый	200	1,0	0	27,4	110	0	8,0	0	0	40,0	36,0	20,0	0,4
	Всего:	290	5,56	3,12	78,5	342	0,4	11,12	0	24,7	43,12	36,07	20,0	1,3
	Ужин													
31	Плов из птицы	250	24,1	20,2	42,7	448	0,08	1,26	0	0,78	56,4	249,1	59,3	2,7
73	Чай с лимоном	200/4,5	0,09	0,01	9,5	39	0	1,89	0	0,01	12,5	3,2	1,7	0,01
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,08	0	0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,57
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95	0,06	0,0	0,0	0,46	5,6	0,88	26,0	0,46
	Всего	534,5	29,8	20,95	85,31	653	0,22	3,15	0	1,81	88,5	316,38	105,8	4,74
	II Ужин													
83	Бананы свежие	200	3,0	0	42	190	0,08	20,0	0	0,8	16,0	28,0	84,0	1,2
	Всего	200	3,0	0	42	190	0,08	20,0	0	0,8	16,0	28,0	84,0	1,2
	На день	2544,5	122,37	82,78	465,77	3078,7	1,385	50,6	0,77	34,73	809,32	1147,82	467,78	19,91

День: четверг

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

93	Пирожки с повидлом	75	3,8	2,6	42,6	193,4	0,06	0	0	0	2,6	90,0	20,0	0,75
65	сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0	4,0	0	0	40,0	0	14,0	0,8
	Всего:	275	4,4	3,0	75,2	329,8	0,6	4,0	0	0	42,6	90,0	34,0	1,55
	Ужин :													
25	Жаркое по домашнему	250	23,1	25,8	23,7	421	0,17	9,7	0	4,4	43,6	296,9	60,7	5,5
77	Чай с вареньем	200/17	0,11	0	9,11	37	0,01	0,21	-0	0,03	11,9	3,1	1,9	0,39
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,08	0	0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,57
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95	0,06	0,0	0,0	0,46	5,6	0,88	26,0	0,46
	Всего	547	28,9	26,54	65,92	624	0,32	9,91	0	5,45	75,1	364,08	107,4	7,92
	II Ужин													
83	груши	200	0,8	0	20,6	92	0,06	10	0	0,06	38,0	32,0	24,0	4,6
	Всего	200	0,8	0	20,6	92	0,06	10	0	0,06	38,0	32,0	24,0	4,6
	На день	2502	84,71	76,04	404,23	3207,4	2,11	112,59	5,65	9,03	902,87	1025,49	548,36	28,08

Неделя: вторая

Сезон : весенне - летний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

89	Булочка домашняя	90	6,5	11,2	48,5	322,0	0,09	0	0	4,19	17,8	0	0	1,17
65	Сок апельсиновый	200	0,2	-	35,8	105,6	0	8,0	0	0	40,0	0	20,0	0,4
	Всего:	290	6,7	11,2	84,3	427,6	0,09	8,0	0	4,19	57,8	0	20,0	1,57
	Ужин													
8	Картофельная запеканка с мясом	280	12,3	10,85	3,53	222,8	0	2,54	0	0	23,7	0	17,8	2,79
76	Чай без сахара	200	0,2	0	35,8	2	0	0	0	0	0	0	0	0
72	Конфеты шоколадные	50	1,35	2,15	41,5	182	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71	0,08	0	0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,57
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95	0,06	0	0	0,46	5,6	0,88	26,0	0,46
	Всего	610	19,54	13,74	113,94	572,8	0,14	2,54	0	1,02	43,3	64,08	44,8	4,79
	II Ужин													
63	Йогурт	200	3,0	6,0	4,1	84	0,02	0,3	0,04	0	124	92	14	0,1
	Всего	200	3,0	6,0	4,1	84	0,02	0,3	0,04	0	124	92	14	0,1
	На день	2525	81,4	81,44	396,43	2545,4	0,832	68,6	0,71	14,05	681,64	1131,78	620,7	20,29