

**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.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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	60	3,6	2,8	45,0	219,6	0	0	0	0	9,9	30	5,4	0,4
<b>Всего:</b>		<b>585</b>	<b>22,93</b>	<b>23,24</b>	<b>156,31</b>	<b>903,6</b>	<b>0,36</b>	<b>1,00</b>	<b>0,1</b>	<b>1,41</b>	<b>312,45</b>	<b>391,68</b>	<b>110,4</b>	<b>8,75</b>

**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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
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	60	3,6	2,8	45,0	219,6	0	0	0	0	9,9	30	5,4	0,4
<b>Всего:</b>		<b>585</b>	<b>22,93</b>	<b>23,24</b>	<b>156,31</b>	<b>903,6</b>	<b>0,36</b>	<b>1,00</b>	<b>0,1</b>	<b>1,41</b>	<b>312,45</b>	<b>391,68</b>	<b>110,4</b>	<b>8,75</b>
	<b>Обед</b>													
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
<b>Всего:</b>		<b>875</b>	<b>32,19</b>	<b>38,13</b>	<b>122,86</b>	<b>977,75</b>	<b>0,944</b>	<b>13,76</b>	<b>0,6</b>	<b>2,95</b>	<b>206,43</b>	<b>561,43</b>	<b>284,85</b>	<b>194,84</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Всего:</b>		<b>290</b>	<b>7,8</b>	<b>4,2</b>	<b>68,3</b>	<b>343</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>84,2</b>	<b>50</b>	<b>58,8</b>	<b>3,04</b>
<b>Ужин</b>														
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
<b>Всего</b>		<b>600</b>	<b>81,77</b>	<b>14,95</b>	<b>34,26</b>	<b>500,05</b>	<b>0,242</b>	<b>36,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,55</b>	<b>180,54</b>	<b>85,8</b>	<b>126,0</b>	<b>4,29</b>
<b>II Ужин</b>														
63	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0	0	0	0	120	0	14	0,1
<b>Всего</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>117,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>
<b>На день</b>		<b>2550</b>	<b>156,29</b>	<b>86,92</b>	<b>389,93</b>	<b>2841,4</b>	<b>1,726</b>	<b>102,9</b>	<b>0,77</b>	<b>4,91</b>	<b>903,62</b>	<b>1088,91</b>	<b>593,65</b>	<b>211,02</b>

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Всего:</b>		<b>600</b>	<b>18,62</b>	<b>15,11</b>	<b>75,16</b>	<b>516</b>	<b>0,33</b>	<b>11,64</b>	<b>0,12</b>	<b>0,72</b>	<b>229,15</b>	<b>417,05</b>	<b>106,15</b>	<b>6,55</b>
<b>Обед</b>														
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

	<b>Всего</b>	<b>925</b>	<b>24,1</b>	<b>34,82</b>	<b>89,85</b>	<b>815,75</b>	<b>0,401</b>	<b>43,45</b>	<b>0,12</b>	<b>6,43</b>	<b>152,65</b>	<b>431,41</b>	<b>127,67</b>	<b>7,86</b>
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>Всего:</b>	<b>380</b>	<b>13,9</b>	<b>15,2</b>	<b>93,1</b>	<b>642</b>	<b>0,2</b>	<b>4,72</b>	<b>0</b>	<b>6,7</b>	<b>167,4</b>	<b>239,8</b>	<b>67,04</b>	<b>5,3</b>
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>21,96</b>	<b>19,93</b>	<b>107,95</b>	<b>519</b>	<b>0,88</b>	<b>6,15</b>	<b>0,01</b>	<b>1,02</b>	<b>62,18</b>	<b>64,08</b>	<b>65,21</b>	<b>4,35</b>
	<b>П.Ужин</b>													
63	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	169	0,02	0,3	0,04	0	124	92	14	0,1
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>12,0</b>	<b>8,2</b>	<b>169</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>124</b>	<b>92</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>
	<b>На день</b>	<b>2665</b>	<b>84,58</b>	<b>97,06</b>	<b>374,26</b>	<b>2661,75</b>	<b>1,831</b>	<b>66,26</b>	<b>0,29</b>	<b>14,87</b>	<b>735,38</b>	<b>1244,34</b>	<b>380,07</b>	<b>24,16</b>

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
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	Кофеинный 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
<b>Всего:</b>		<b>575</b>	<b>49,59</b>	<b>34,84</b>	<b>127,21</b>	<b>1024,6</b>	<b>0,33</b>	<b>1,88</b>	<b>0,13</b>	<b>2,95</b>	<b>545,3</b>	<b>506,32</b>	<b>105,4</b>	<b>4,7</b>
	<b>Обед</b>													
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
<b>Всего</b>		<b>900</b>	<b>102,29</b>	<b>38,22</b>	<b>128,49</b>	<b>715,3</b>	<b>0,61</b>	<b>19,27</b>	<b>0,671</b>	<b>4,86</b>	<b>170,32</b>	<b>408,7</b>	<b>173,33</b>	<b>8,88</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Всего:</b>		<b>290</b>	<b>5,56</b>	<b>3,12</b>	<b>78,5</b>	<b>242</b>	<b>0,04</b>	<b>11,12</b>	<b>0</b>	<b>24,7</b>	<b>43,12</b>	<b>36,07</b>	<b>20,0</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>														
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
<b>Всего</b>		<b>564,5</b>	<b>27,88</b>	<b>15,05</b>	<b>74,01</b>	<b>546</b>	<b>0,27</b>	<b>33,29</b>	<b>0,09</b>	<b>1,03</b>	<b>126,2</b>	<b>344,58</b>	<b>115,3</b>	<b>4,64</b>
<b>II Ужин</b>														
83	груши	200	0,6	0	17,2	76	0,04	0	10	0	38	0	24,0	4,6
<b>Всего</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>17,2</b>	<b>76</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>4,6</b>
<b>На день</b>		<b>2529,5</b>	<b>185,92</b>	<b>91,23</b>	<b>425,41</b>	<b>2603,9</b>	<b>1,29</b>	<b>65,56</b>	<b>10,891</b>	<b>33,54</b>	<b>922,94</b>	<b>12895,7</b>	<b>437,76</b>	<b>24,1</b>

День: четверг

## Неделя: первая

Сезон : весенне – летний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
	<b>Всего:</b>	<b>275</b>	<b>4,4</b>	<b>3,0</b>	<b>75,2</b>	<b>329,8</b>	<b>0,6</b>	<b>4,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42,6</b>	<b>90,0</b>	<b>34,0</b>	<b>1,55</b>
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>	<b>547</b>	<b>29,9</b>	<b>20,94</b>	<b>84,92</b>	<b>651</b>	<b>0,23</b>	<b>1,47</b>	<b>0</b>	<b>1,83</b>	<b>87,9</b>	<b>316,28</b>	<b>106</b>	<b>5,12</b>
	<b>2Ужин:</b>													
63	Йогурт	200	6,0	12,0	8,2	169	0,02	0,3	0,04	0	124	92	14	0,1
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>12,0</b>	<b>8,2</b>	<b>169</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>124</b>	<b>92</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>
	<b>На день</b>	<b>2507</b>	<b>144,1</b>	<b>79,96</b>	<b>392,02</b>	<b>3168,03</b>	<b>1,982</b>	<b>56,95</b>	<b>0,8</b>	<b>7,8</b>	<b>886,65</b>	<b>1035,84</b>	<b>458,76</b>	<b>17,99</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне – летний период периода

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
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
<b>Всего:</b>		<b>555</b>	<b>19,47</b>	<b>15,3</b>	<b>84,14</b>	<b>558</b>	<b>0,33</b>	<b>4,31</b>	<b>0,098</b>	<b>1,268</b>	<b>479,05</b>	<b>498,95</b>	<b>86,55</b>	<b>2,75</b>
	<b>Обед</b>													
16	Рассольник ленинградский с мясом	250/2 0	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
	<b>Всего:</b>	<b>870</b>	<b>30,29</b>	<b>31,4</b>	<b>91,6</b>	<b>780</b>	<b>0,862</b>	<b>42,6</b>	<b>0,06</b>	<b>5,03</b>	<b>129,65</b>	<b>466,05</b>	<b>112,6</b>	<b>9,88</b>
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>Всего:</b>	<b>300</b>	<b>6,7</b>	<b>11,2</b>	<b>84,3</b>	<b>427,6</b>	<b>0,09</b>	<b>8,0</b>	<b>0</b>	<b>4,19</b>	<b>17,8</b>	<b>0</b>	<b>20,0</b>	<b>1,19</b>
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>всего</b>	<b>620</b>	<b>21,39</b>	<b>32,39</b>	<b>105,64</b>	<b>718,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,02</b>	<b>43,4</b>	<b>162,08</b>	<b>87,4</b>	<b>6,14</b>
	<b>II Ужин</b>													
83	Апельсины	200	1,8	0	16,2	76	0,08	120	0	0	68	0	24	0,6
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>16,2</b>	<b>76</b>	<b>0,08</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0,6</b>
	<b>На день</b>	<b>2545</b>	<b>79,65</b>	<b>90,29</b>	<b>335,65</b>	<b>2560,4</b>	<b>1,522</b>	<b>174,91</b>	<b>0,158</b>	<b>11,508</b>	<b>737,9</b>	<b>1127,08</b>	<b>330,55</b>	<b>20,56</b>

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Всего:</b>		<b>585</b>	<b>13,55</b>	<b>17,04</b>	<b>146,18</b>	<b>823,37</b>	<b>0,22</b>	<b>1,42</b>	<b>0,07</b>	<b>1,41</b>	<b>266,6</b>	<b>267,38</b>	<b>76,52</b>	<b>3,05</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>Всего:</b>	<b>875</b>	<b>28,68</b>	<b>22,67</b>	<b>121,11</b>	<b>933,75</b>	<b>0,814</b>	<b>16,2</b>	<b>0,6</b>	<b>2,95</b>	<b>191,4</b>	<b>544,3</b>	<b>274,55</b>	<b>193,7</b>
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>Всего:</b>	<b>290</b>	<b>7,8</b>	<b>4,2</b>	<b>68,3</b>	<b>343</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>84,2</b>	<b>50</b>	<b>58,8</b>	<b>3,04</b>
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>93,9</b>	<b>28</b>	<b>87,15</b>	<b>659</b>	<b>0,23</b>	<b>3,79</b>	<b>0,07</b>	<b>2,47</b>	<b>61,45</b>	<b>273,45</b>	<b>69,05</b>	<b>4,91</b>
	<b>II Ужин</b>													
63	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0	1,4	0	0	240	0	28	0,2
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>117,0</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>2550</b>	<b>149,53</b>	<b>78,31</b>	<b>430,94</b>	<b>2876,12</b>	<b>1,444</b>	<b>22,81</b>	<b>0,8</b>	<b>6,83</b>	<b>843,65</b>	<b>1135,13</b>	<b>506,92</b>	<b>204,9</b>

День: вторник

## Неделя: вторая

Сезон : весенне- летний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
	<b>Всего:</b>	<b>380</b>	<b>13,9</b>	<b>15,2</b>	<b>93,1</b>	<b>642</b>	<b>0,2</b>	<b>4,72</b>	<b>0</b>	<b>6,7</b>	<b>167,4</b>	<b>239,8</b>	<b>67,04</b>	<b>5,3</b>
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>	<b>564</b>	<b>17,82</b>	<b>12,46</b>	<b>108</b>	<b>632,06</b>	<b>0,79</b>	<b>1,52</b>	<b>0</b>	<b>1,02</b>	<b>161,94</b>	<b>64,08</b>	<b>72,82</b>	<b>3,69</b>
	<b>II Ужин</b>													
63	Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0	1,4	0	0	240	0	28	0,2
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>117,0</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>На день</b>	<b>2669</b>	<b>81,41</b>	<b>84,77</b>	<b>379,01</b>	<b>2712,06</b>	<b>2,24</b>	<b>73,52</b>	<b>0,29</b>	<b>14,04</b>	<b>959,14</b>	<b>1073,88</b>	<b>393,06</b>	<b>22,31</b>

День: среда

## Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
	<b>Всего:</b>	<b>290</b>	<b>5,56</b>	<b>3,12</b>	<b>78,5</b>	<b>342</b>	<b>0,4</b>	<b>11,12</b>	<b>0</b>	<b>24,7</b>	<b>43,12</b>	<b>36,07</b>	<b>20,0</b>	<b>1,3</b>
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>	<b>534,5</b>	<b>29,8</b>	<b>20,95</b>	<b>85,31</b>	<b>653</b>	<b>0,22</b>	<b>3,15</b>	<b>0</b>	<b>1,81</b>	<b>88,5</b>	<b>316,38</b>	<b>105,8</b>	<b>4,74</b>
	<b>II Ужин</b>													
83	Бананы свежие	200	3,0	0	42	190	0,08	20,0	0	0,8	16,0	28,0	84,0	1,2
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>190</b>	<b>0,08</b>	<b>20,0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>16,0</b>	<b>28,0</b>	<b>84,0</b>	<b>1,2</b>
	<b>На день</b>	<b>2544,5</b>	<b>122,37</b>	<b>82,78</b>	<b>465,77</b>	<b>3078,7</b>	<b>1,385</b>	<b>50,6</b>	<b>0,77</b>	<b>34,73</b>	<b>809,32</b>	<b>1147,82</b>	<b>467,78</b>	<b>19,91</b>

День: четверг

## Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
	<b>Всего:</b>	<b>275</b>	<b>4,4</b>	<b>3,0</b>	<b>75,2</b>	<b>329,8</b>	<b>0,6</b>	<b>4,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42,6</b>	<b>90,0</b>	<b>34,0</b>	<b>1,55</b>
	<b>Ужин :</b>													
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
	<b>Всего</b>	<b>547</b>	<b>28,9</b>	<b>26,54</b>	<b>65,92</b>	<b>624</b>	<b>0,32</b>	<b>9,91</b>	<b>0</b>	<b>5,45</b>	<b>75,1</b>	<b>364,08</b>	<b>107,4</b>	<b>7,92</b>
	<b>II Ужин</b>													
83	груши	200	0,8	0	20,6	92	0,06	10	0	0,06	38,0	32,0	24,0	4,6
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>92</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>38,0</b>	<b>32,0</b>	<b>24,0</b>	<b>4,6</b>
	<b>На день</b>	<b>2502</b>	<b>84,71</b>	<b>76,04</b>	<b>404,23</b>	<b>3207,4</b>	<b>2,11</b>	<b>112,59</b>	<b>5,65</b>	<b>9,03</b>	<b>902,87</b>	<b>1025,49</b>	<b>548,36</b>	<b>28,08</b>

День: пятница

## Неделя: вторая

Сезон : весенне - летний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
	<b>Всего:</b>	<b>290</b>	<b>6,7</b>	<b>11,2</b>	<b>84,3</b>	<b>427,6</b>	<b>0,09</b>	<b>8,0</b>	<b>0</b>	<b>4,19</b>	<b>57,8</b>	<b>0</b>	<b>20,0</b>	<b>1,57</b>
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>19,54</b>	<b>13,74</b>	<b>113,94</b>	<b>572,8</b>	<b>0,14</b>	<b>2,54</b>	<b>0</b>	<b>1,02</b>	<b>43,3</b>	<b>64,08</b>	<b>44,8</b>	<b>4,79</b>
	<b>II Ужин</b>													
63	Йогурт	200	3,0	6,0	4,1	84	0,02	0,3	0,04	0	124	92	14	0,1
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>6,0</b>	<b>4,1</b>	<b>84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>124</b>	<b>92</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>
	<b>На день</b>	<b>2525</b>	<b>81,4</b>	<b>81,44</b>	<b>396,43</b>	<b>2545,4</b>	<b>0,832</b>	<b>68,6</b>	<b>0,71</b>	<b>14,05</b>	<b>681,64</b>	<b>1131,78</b>	<b>620,7</b>	<b>20,29</b>