

Утверждаю

_____ Т.В.Борисова

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 2 им. И.С. Косьминова закрытого административно-территориального образования город Радужный Владимирской области

«01» сентября 2024 г.

Борисова Татьяна Васильевна

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2
закрытого административно-территориального образования г. Радужный Владимирской области
10-ти дневное меню на осенне-зимний период***

- *Младшие классы 1-4 классы*
- *Старшие классы 5-11 классы*

2024/2025 год

**МЕНЮ
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | А | В1 | В2 | С | РР | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | Стоимость |
|-------------|-------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| 302 | 1 | Каша Дружба с маслом сливочным 150/10 | 160 | 4,37 | 11,32 | 18,02 | 140 | 59,19 | 0,06 | 0,28 | 0,67 | 0,33 | 1 | 2 | 138,9 | | 2 | 0,4 | 30,52 |
| 5 | 2 | Бутерброд с сыром | 40 | 8,95 | 9,8 | 32,5 | 120 | 0,09 | 0,012 | 0,03 | 0,96 | 0,78 | 186 | 113 | 608 | 43,2 | 358 | 0,14 | 26,29 |
| 693 | 3 | Какао с молоком | 180 | 4,90 | 5,0 | 32,5 | 170,0 | 0,02 | 0,012 | 0,01 | 4 | | 2,9 | | 3,2 | 1,8 | 2,3 | 0,01 | 13,93 |
| | 4 | Фрукт | 120 | 1,9 | 0,4 | 16,8 | 42,0 | 0,02 | 0,08 | 0,06 | 124,2 | | | | 70,4 | 31 | 47,6 | 0,62 | 18,26 |
| | | Итого на завтрак | 500 | 20,1 | 26,5 | 67,3 | 472,0 | 59,32 | 0,16 | 0,38 | 129,53 | 1,11 | 189,9 | 115 | 820,5 | 76 | 409,9 | 1,17 | 89,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | 1 | Суп гороховый с мясом 180/20 | 200 | 4,79 | 4,63 | 14,7 | 163,8 | | 0,012 | 0,05 | | | 510,4 | 1,9 | 24,8 | 14,7 | | 1,24 | 32,59 |
| 451 | 2 | Биточек мясной | 90 | 14,4 | 13 | 14,4 | 234,9 | | 0,06 | 0,1 | | 2,92 | 146,25 | 245,02 | 13,61 | 20,81 | | | 46,24 |
| 516 | 3 | Макаронны отварные | 150 | 4,53 | 5,82 | 30 | | 0,04 | 0,03 | 0,03 | 70 | 1,2 | 179 | 3,4 | 2 | 16 | 52 | 0,48 | 10,09 |
| 699 | 5 | Напиток лимонный | 200 | 0,09 | 0,9 | 21,78 | | 0,049 | 0,048 | 0,01 | | 4,86 | 3,4 | 418,5 | 0,03 | 4,2 | 4,46 | 2,41 | 4,46 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,54 | 0,6 | 10 | 62 | | 0,02 | 0,06 | | 0,2 | 113,3 | 20 | 4,7 | 3 | 13,3 | | 1,95 |
| 699 | 7 | Хлеб ржаной | 20 | 0,09 | 0 | 21,78 | 83,7 | 0,009 | 0,018 | 0,07 | 2,4 | 0,06 | 3,4 | 418,5 | 0,03 | 4,2 | 4,8 | 0,09 | 4,67 |
| | | Итого за обед | 700 | 25,44 | 24,95 | 112,66 | 544,4 | 0,098 | 0,188 | 0,32 | 72,4 | 9,24 | 955,75 | 1107,32 | 45,17 | 62,91 | 74,56 | 4,22 | 100,00 |
| | | Всего за день | 1200 | 51,28 | 51,17 | 200,72 | 1372,8 | 0,049 | 0,958 | 0,773 | 200,23 | 5,86 | 1748,5 | 849,82 | 872,74 | 144,61 | 505,5 | 5,89 | 189,00 |

**МЕНЮ
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | А | В1 | В2 | С | РР | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | В |
|----------------|-------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | 1 | Каша Дружба с маслом сливочным 200/10 | 210 | 5,8 | 12,7 | 24 | 236 | 59,26 | 0,08 | 0,37 | 1,2 | 0,44 | 1 | 2 | 184,9 | | 2 | 0,54 | 34,20 |
| 685 | 2 | Какао с молоком | 180 | 0,18 | 0 | 13,5 | 170 | 15,3 | 0,018 | 0,072 | 0,09 | 0,063 | 3,42 | 418,5 | 0,036 | 42,3 | 48,6 | 0,009 | 13,93 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20 | 103,6 | | 0,064 | 0,013 | | 0,64 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 3,20 |
| | 4 | Фрукт | 120 | 2,7 | 0,4 | 15 | 42 | | | 0,02 | | 0,02 | 13,7 | 38,7 | 31,3 | 3,6 | 22,3 | 0,05 | 14,67 |
| | | Итого на завтрак | 550 | 11,76 | 14,30 | 72,50 | 647,60 | 74,56 | 0,16 | 0,48 | 1,29 | 1,16 | 189,72 | 511,60 | 225,04 | 59,10 | 106,90 | 1,40 | 66,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | 1 | Суп гороховый с мясом 240/10 | 250 | 15,06 | 6,83 | 20,52 | 160,3 | | 0,015 | 0,06 | | | 638 | 2,4 | 31 | 18,4 | | 1,55 | 27,31 |
| 451 | 2 | Биточек мясной | 100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 | | 0,07 | 0,12 | | 3,25 | 162,5 | 272,2 | 15,12 | 23,12 | | | 45,72 |
| 516 | 3 | Макаронны отварные | 180 | 5,58 | 6,75 | 37,11 | 234,9 | 0,05 | 0,04 | 0,04 | 84 | 1,44 | 215 | 4,1 | 2,5 | 19,2 | 62,4 | 0,58 | 16,46 |
| 699 | 5 | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0,9 | 24,2 | 93 | | 0,048 | 0,01 | | 0,48 | 3,8 | 465 | 0,04 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 4,46 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,54 | 0,6 | 10 | 62 | | 0,02 | 0,06 | | 0,2 | 113,3 | 20 | 4,7 | 3 | 13,3 | | 1,94 |
| 699 | 7 | Хлеб ржаной | 30 | 0,1 | 0 | 24,2 | 93 | | 0,02 | 0,08 | 2,7 | 0,07 | 3,8 | 465 | 0,04 | 4,7 | 5,4 | 0,1 | 4,11 |
| | | Итого на обед | 800 | 38,28 | 29,48 | 132,03 | 904,2 | 0,05 | 0,213 | 0,37 | 86,7 | 5,44 | 1136,4 | 1228,7 | 53,4 | 78,32 | 106,6 | 2,83 | 100,00 |
| | | Всего за день | 1350 | 50,04 | 43,78 | 204,53 | 1551,8 | 74,61 | 0,375 | 0,845 | 87,99 | 6,603 | 1326,12 | 1740,3 | 278,436 | 137,42 | 213,5 | 4,229 | 166,00 |

**МЕНЮ
ВТОРОЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | A | B1 | B2 | C | PP | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|-------|------|-------|------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | | Яичная кашка с горошком140/20 | 160 | 13,45 | 27,08 | 3,70 | 260,6 | 27,2 | 0,032 | 0,12 | 0,16 | 0,11 | 1526 | 744 | 128 | 75,2 | 86,4 | 0,016 | 57,58 |
| 685 | 2 | Чай с сахаром | 180 | 0,20 | 0,0 | 15,0 | 58 | 17 | 0,02 | 0,08 | 0,1 | 0,07 | 3,8 | 465 | 0,04 | 47 | 54 | 0,01 | 3,36 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,31 | 0,90 | 15,00 | 77,70 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,48 | 128,70 | 39,30 | 9,90 | 10,80 | 25,60 | 0,60 | 2,13 |
| | 4 | Фрукт | 140 | 0,48 | 0,5 | 11,8 | 50,3 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 12 | | | | 19,2 | 10,8 | 2,4 | 2,64 | 25,93 |
| | | итого | 500 | 17,21 | 28,22 | 50,46 | 472,5 | 44,25 | 0,181 | 0,77 | 12,53 | 0,82 | 1707,48 | 1674,4 | 155,8 | 165,9 | 337,8 | 6,286 | 89,00 |

Доп питание

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------|------|------|------|---------|--------|-------|-------|-------|---------|---------------|
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 147 | 1 | Суп с макаронными изделиями с мясом180/20 | 200 | 1,92 | 4,24 | 12,56 | 96,8 | 0,74 | 0,13 | 0,14 | 0 | 1,76 | 547,1 | 497,6 | 25,6 | 29,9 | 105,6 | 1,2 | 19,20 |
| 383 | 2 | Рыба,запеченная в сметанном соусе60/30 | 90 | 15,7 | 10,6 | 6 | 183 | | 0,78 | 0,78 | 4,07 | | 162 | 630 | 69,7 | 37,1 | | 137,2 | 35,86 |
| 520 | 3 | Картофельное пюре с капуст кваш (огурец св)150/30 | 180 | 3,16 | 26,97 | 23,69 | 322 | 0,08 | 0,15 | 0,1 | | 2,09 | 387 | 684 | 3 | 30 | 84 | 1 | 35,29 |
| 705 | 4 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,18 | 0 | 28,4 | 106,2 | | | 0,02 | 4,4 | 0,2 | 6 | 152 | 22 | 6 | 18 | 0,2 | 6,41 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 10 | 51,8 | | 0,02 | 0,06 | | 0,2 | 113,3 | 20 | 4,7 | 3 | 13,3 | | 1,79 |
| | 6 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,88 | 0,34 | 12,39 | 62 | | 0,05 | 0,02 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 1,45 |
| | | Итого | 700,00 | 24,38 | 42,75 | 93,04 | 821,8 | 0,82 | 1,13 | 1,12 | 8,47 | 4,45 | 1398,4 | 2056,8 | 135,8 | 120,4 | 268,3 | 140,8 | 100,00 |
| | | Всего | 1200,00 | 41,59 | 70,97 | 143,5 | 1294,3 | 45,07 | 1,311 | 1,89 | 21 | 5,27 | 3105,88 | 3731,2 | 291,6 | 286,3 | 606,1 | 147,086 | 189,00 |

**ВТОРОЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | A | B1 | B2 | C | PP | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | 1 | Омлет нат с горошком140/20 | 160 | 9,57 | 21,92 | 19,22 | 160,6 | 72 | 0,032 | 0,12 | 0,16 | 0,11 | 6,8 | 544 | 138 | 101,3 | 2 | 0,016 | 46,02 |
| 685 | 2 | Чай с сахаром | 200 | 1,07 | 0,94 | 17 | 58 | | 0,04 | 0,26 | 1,2 | | 100 | 292 | 240 | 88 | 180 | 0,01 | 2,07 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20 | 103 | | 0,064 | 0,04 | | 0,04 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 2,13 |
| | 4 | Фрукт | 150 | 0,8 | 0,2 | 20 | 38 | | 0,064 | 0,013 | | 0,64 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 15,78 |
| | | Итого | 550,00 | 14,52 | 24,26 | 76,22 | 662,6 | 72 | 0,2 | 0,433 | 1,36 | 0,79 | 450 | 940,8 | 395,6 | 215,7 | 250 | 1,626 | 66,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-------|---------|-------|------|---------|---------|--------|-------|-------|---------|---------------|
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 147 | 1 | Суп с макаронными изделиями с мясом 230/20 | 250 | 8,24 | 6,2 | 15,07 | 160 | 11,32 | 18,02 | 140 | 59,19 | 0,06 | 0,28 | 0,67 | 0,33 | 1 | 2 | 138,9 | 18,94 |
| 383 | 2 | Рыба,запеченная в сметанном соусе70/30 | 100 | 17,4 | 11,8 | 6,7 | 202,6 | | 0,87 | 0,87 | 4,5 | | 180 | 700 | 77,4 | 41,2 | | 152,4 | 49,14 |
| 520 | 3 | Картофельное пюре с капуст кваш (огурец св)160/40 | 200 | 3,6 | 21,38 | 27,77 | 338,26 | 0,09 | 0,18 | 0,13 | | 2,36 | 440,6 | 779,2 | 2 | 34 | 99,2 | 1,13 | 18,40 |
| 705 | 4 | Напиток из плод шиповника | 200 | 0,2 | 0 | 31,6 | 118 | | | 0,02 | 4,4 | 0,2 | 6 | 152 | 22 | 6 | 18 | 0,2 | 7,12 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 10 | 51,8 | | 0,02 | 0,06 | | 0,2 | 113,3 | 20 | 4,7 | 3 | 13,3 | | 4,46 |
| | 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,88 | 0,34 | 12,39 | 62 | | 0,05 | 0,02 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 1,94 |
| | | Итого | 800 | 32,86 | 40,32 | 103,53 | 932,66 | 11,41 | 19,14 | 141,1 | 68,09 | 3,02 | 923,18 | 1725,07 | 117,23 | 99,6 | 179,9 | 293,83 | 100,00 |
| | | Всего | 1350,00 | 47,38 | 64,58 | 179,75 | 1595,26 | 83,41 | 19,34 | 141,533 | 69,45 | 3,81 | 1373,18 | 2665,87 | 512,83 | 315,3 | 429,9 | 295,456 | 166,00 |

**МЕНЮ
ТРЕТИЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | А | В1 | В2 | С | РР | Na | К | Ca | Mg | Р | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|--------|------|------|-------|--------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 363 | 1 | Пудинг из творога с повидлом 120/30 | 150 | 13,4 | 10,9 | 51,2 | 310,0 | 60 | 0,06 | 0,22 | 0,2 | 0,5 | 387 | 187 | 130 | 22 | 188 | 0,9 | 54,77 |
| 669 | 2 | Какао с молоком | 200 | 0,2 | 0,0 | 13,5 | 52,2 | 15,3 | 0,018 | 0,072 | 0,09 | 0,063 | 3,42 | 418,5 | 0,036 | 42,3 | 48,6 | 0,009 | 12,93 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,31 | 0,9 | 15 | 77,7 | | 0,048 | 0,01 | | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 4,50 |
| | 4 | Фрукт | 130 | 1 | 0,2 | 21,2 | 88 | | 0,02 | 0,02 | 4 | 0,2 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 16,8 |
| | | итого | 500 | 16,9 | 12,0 | 100,9 | 527,9 | 15,3 | 0,146 | 0,322 | 4,29 | 0,82 | 531,12 | 884,8 | 150,63 | 82,2 | 276 | 4,3 | 82,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|--|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------|-------|-------|-------|------|---------|--------|--------|-------|-------|-------|---------------|
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | 1 | Борщ с фасолью с мясом, сметаной 180/10/10 | 200 | 4,6 | 4,1 | 14,6 | 106,4 | 10 | 0,06 | 0,09 | 10,9 | 0,8 | 662 | 416,5 | 67 | 31 | 206 | 1,3 | 15,66 |
| 423 | 2 | Бефстроганов 50/40 | 90 | 15,66 | 11,07 | 4,68 | 182,7 | 1,7 | 0,3 | 0,02 | 0,12 | | 950 | 34 | 25 | | | 1,4 | 43,73 |
| 508 | 4 | Гречка рассыпчатая | 150 | 7,65 | 5,68 | 34,65 | 221,8 | 0,105 | 0,21 | 0,105 | | 2,5 | | 14,2 | 135,3 | | | 4,54 | 9,61 |
| 639 | 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 117,8 | 0,01 | 0,01 | | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 19,3 | 2,1 | 0,8 | 1,8 | 0,1 | 4,20 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,31 | 0,9 | 15 | 77,7 | | 0,048 | 0,01 | | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 25,05 |
| | 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,88 | 0,34 | 12,39 | 62 | | 0,05 | 0,02 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 1,75 |
| | | Итого | 700 | 32,7 | 22,09 | 112,72 | 768,4 | 11,815 | 0,678 | 0,245 | 11,92 | 4,08 | 975,5 | 1498,3 | 134,7 | 216,4 | 280,7 | 9,14 | 100,00 |
| | | Всего | 1200 | 49,6 | 34,09 | 213,57 | 1296,3 | 27,115 | 0,824 | 0,567 | 16,21 | 4,9 | 1506,62 | 2383,1 | 285,33 | 298,6 | 556,7 | 13,44 | 189,00 |

**МЕНЮ
ТРЕТИЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | А | В1 | В2 | С | РР | Na | К | Ca | Mg | Р | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|-------|-------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | 1 | Запеканка из творога с повидлом 150/50 | 200 | 4,9 | 15,2 | 29,7 | 66 | 59 | 0,14 | 0,01 | | 0,4 | 763 | 144 | 39 | 58 | 142 | 1,6 | 44,37 |
| 669 | 2 | Какао с молоком | 200 | 0,18 | 0 | 13,5 | 52,2 | 15,3 | 0,018 | 0,072 | 0,09 | 0,063 | 3,42 | 418,5 | 0,036 | 42,3 | 48,6 | 0,009 | 2,07 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 9,06 | 9,3 | 15 | 179,7 | 0,14 | 0,05 | 0,02 | 0,96 | 0,088 | 60,7 | 107,3 | 606 | 39 | 349 | 0,12 | 3,50 |
| | 4 | Фрукт | 120 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 41,95 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 10 | | | 16 | 9 | 2 | 2,2 | | 16,06 |
| | | Итого | 550 | 30,66 | 31,82 | 89,48 | 549,85 | 76 | 0,37 | 0,39 | 8,27 | 4,46 | 732,1 | 1788,2 | 106,34 | 129,7 | 383,2 | 3 | 66,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|--------|---------|-------|--------|--------|---------------|
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | 1 | Борщ с фасол с мясом 230/20 | 250 | 8,74 | 4,12 | 18,3 | 127,6 | 10 | 0,06 | 0,09 | 10,9 | 0,8 | 662 | 416,5 | 67 | 31 | 206 | 1,3 | 22,97 |
| 423 | 2 | Бефстроганов 50/50 | 100 | 17,4 | 12,3 | 5,2 | 203 | 2,12 | 0,37 | 0,03 | 0,15 | | 1187,5 | 42,5 | 31,2 | | | 1,75 | 48,68 |
| 508 | 4 | Гречка рассыпчатая | 180 | 9,22 | 6,86 | 41,56 | 265,5 | 0,018 | 0,25 | 0,126 | | 3 | | 17,04 | 162,4 | | | 5,5 | 18,17 |
| 639 | 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0,01 | 0,01 | | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 19,3 | 2,1 | 0,8 | 1,8 | 0,1 | 4,67 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20 | 103,6 | | 0,064 | 0,013 | | 0,64 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 3,57 |
| | 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,5 | 0,45 | 16,52 | 82,66 | | 0,05 | 0,02 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 1,94 |
| | | Итого | 800 | 41,54 | 24,93 | 132,98 | 906,36 | 12,148 | 0,804 | 0,279 | 11,95 | 4,74 | 1018,4 | 1748,9 | 148,24 | 253 | 289,2 | 10,65 | 100,00 |
| | | Всего | 1350,00 | 62,83 | 58,23 | 200,98 | 1348,21 | 86,768 | 1,072 | 0,581 | 23,96 | 5,331 | 2337,52 | 2486,7 | 1409,28 | 431,3 | 1154,8 | 15,239 | 166,00 |

**МЕНЮ
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | А | В1 | В2 | С | РР | Na | К | Са | Mg | Р | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|-------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-----------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 487 | 1 | Птица отварная | 90 | 14,31 | 3,9 | 3,6 | 261,9 | | 0,063 | 0,108 | | 2,92 | 146,25 | 244,98 | 13,6 | 20,8 | | | 50,61 |
| 520 | 2 | Картофельное пюре | 170 | 4,1 | 8,3 | 22,99 | 170 | 0 | 0,15 | 0,1 | 7 | 2,16 | 387 | 984 | 3,2 | 1,8 | 2,3 | 1,05 | 15,96 |
| 685 | 3 | Чай с лимоном | 200 | 4,9 | | 12 | 60,0 | | 0,05 | 0,01 | | 0,32 | 120,7 | 36 | 5,2 | 8 | 23 | 0,6 | 4,50 |
| | 4 | хлеб пшеничный | 40 | 0,20 | 0,9 | 15 | 52,00 | 17 | 0,02 | 0,08 | 0,1 | 0,07 | 3,8 | 465 | 0,04 | 4,7 | 5,4 | 0,01 | 17,01 |
| | | итого | 500 | 22,49 | 6,90 | 58,29 | 543,9 | 17 | 0,297 | 0,301 | 4,1 | 3,63 | 708,65 | 1746,38 | 62,94 | 68,7 | 123,4 | 1,86 | 89,00 |

Доп питание

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| 50 | 1 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 3,2 | 8,2 | 4,3 | 58 | 1,2 | 0,01 | 0,03 | 3 | 0,01 | 135 | 140 | 98 | 13,8 | 86 | 0,8 | 12,17 |
| 135 | 2 | Суп из овощей с мясом, сметаной 190/10/10 | 200 | 3,2 | | 4,3 | 125,2 | 2,4 | 0,01 | 0,05 | 4 | 0,1 | 142,2 | 160 | 112 | 16,8 | 92,4 | 0,9 | 24,20 |
| 443 | 3 | Плов с мясом с кукурузой конс 180/20 | 200 | 9,56 | 8,2 | 9,92 | 396 | | 0,06 | 0,06 | 20,5 | 0,8 | 519 | 302,5 | 74 | 26 | 191 | 0,8 | 52,11 |
| 631 | 4 | Компот из свежих яблок | 200 | 18,24 | 4,92 | 43,44 | 142 | 0,18 | 0,01 | 0,05 | | 5,38 | | 312 | 38 | 24 | 180 | | 7,47 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,31 | 15,6 | 15 | 77,7 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | | 1,38 | 256,5 | 36 | 10,9 | 7,8 | 200,5 | 0,71 | 4,05 |
| | | Итого | 700 | 33,31 | 28,72 | 72,66 | 798,9 | 2,63 | 0,14 | 0,18 | 24,5 | 7,66 | 917,7 | 810,5 | 234,9 | 74,6 | 663,9 | 2,41 | 100,00 |
| | | Всего | 1200 | 55,8 | 57,44 | 130,95 | 1342,8 | 19,63 | 0,437 | 0,481 | 28,6 | 11,29 | 1626,35 | 2556,88 | 297,84 | 143,3 | 787,3 | 4,27 | 189,00 |

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | А | В1 | В2 | С | РР | Na | К | Са | Mg | Р | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|-------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 487 | 1 | Птица отварная | 100 | 22,6 | 17 | | 270 | 40 | 0,04 | 0,12 | 1,4 | 6,1 | 277 | 163 | 33 | 19 | 156 | 1,6 | 47,00 |
| 520 | 2 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 3,9 | 4,2 | 201 | | 0,07 | 0,12 | | 3,25 | 162,5 | 272,2 | 15,12 | 23,12 | | | 15,80 |
| 685 | 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 1,2 | 20 | 58 | 17 | 0,21 | 0,14 | 0,1 | 0,07 | 3,87 | 465 | 0,04 | 4,7 | 121 | 1,51 | 2,07 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 10,15 | 20 | 103,6 | | 0,064 | 0,013 | | 0,64 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 1,13 |
| | | Итого | 550,00 | 7,38 | 12,55 | 44,20 | 632,60 | 17,00 | 0,34 | 0,27 | 0,10 | 3,96 | 337,97 | 789,60 | 23,96 | 41,02 | 155,00 | 2,31 | 66,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| 135 | 1 | Итого | 270 | 8,74 | | 12,7 | 156,8 | | 0,06 | 0,06 | 20,5 | 0,8 | 519 | 302,5 | 74 | 26 | 191 | 0,8 | 30,44 |
| 443 | 1 | Плов с мясом с кукурузой конс 250/30 | 280 | 8,74 | | 12,7 | 462 | | 0,06 | 0,06 | 20,5 | 0,8 | 519 | 302,5 | 74 | 26 | 191 | 0,8 | 55,90 |
| 631 | 2 | Компот из свежих яблок | 180 | 21,2 | 7,52 | 50,68 | 142 | 0,22 | 0,01 | 0,06 | | 6,72 | | 390 | 47,5 | 30 | 225 | | 7,26 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,18 | 18,2 | 32,22 | 103 | 0,045 | 0,054 | 0,018 | | 1,24 | 230,85 | 32,4 | 9,81 | 7,02 | 180,45 | 0,64 | 4,46 |
| | 4 | Хлеб ржаной | 30 | 2,31 | 0 | 15 | 77,7 | | 0,048 | 0,01 | | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 1,94 |
| | | Итого | 800 | 32,43 | 0,45 | 110,6 | 941,5 | 0,265 | 0,172 | 0,148 | 20,5 | 9,24 | 878,55 | 764,2 | 137,91 | 72,92 | 621,95 | 2,04 | 100,00 |
| | | Всего | 1350,00 | 39,81 | 26,17 | 154,8 | 1574,1 | 17,265 | 0,516 | 0,421 | 20,6 | 13,2 | 1216,52 | 1553,8 | 161,87 | 113,94 | 776,95 | 4,35 | 166,00 |

**МЕНЮ
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

Начальная школа

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | A | B1 | B2 | C | PP | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | 1 | Макароны с тёртым сыром, кукурузой конс 150/30/20 | 200 | 14,25 | 18,25 | 45,1 | 315,5 | 77,76 | 0,09 | 0,09 | 2,2 | 4,05 | 549,5 | 69,7 | 230 | 16,8 | 17,4 | 1,83 | 53,67 |
| 689 | 2 | Кофейный напиток | 180 | 1,26 | 1,8 | 20,16 | 104,4 | | 0,036 | 0,234 | 1,08 | | 90 | 262,8 | 216 | 79,2 | 162 | | 6,94 |
| | 3 | Фрукт | 100 | 3,08 | 1,2 | 20 | 103,6 | | 0,064 | 0,013 | | 0,64 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 25,59 |
| | 4 | Хлеб | 20 | 5,2 | 4,6 | 0,4 | 64,0 | 100 | 0,03 | 0,18 | | 0,1 | 54 | 56 | 22 | 5 | 77 | 1 | 2,80 |
| | | Итого | 500 | 23,79 | 25,85 | 85,66 | 587,5 | 177,76 | 0,22 | 0,517 | 3,28 | 4,79 | 865,1 | 440,9 | 476,8 | 114,2 | 290,4 | 3,63 | 89,00 |

дополнительное
питание

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|---------------|
| 49 | 1 | Салат морковь с яблоком | 60 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 35,77 | 0,01 | 0,04 | 0,03 | 60 | | | | 34 | 15 | 23 | 0,3 | 13,36 |
| 133 | 2 | Суп картофель с рыбой180/20 | 200 | 6,4 | 5,44 | 6,92 | 92,2 | 1 | 0,05 | 0,04 | | 2,3 | 600 | 350 | 25 | 18 | | 0,98 | 19,82 |
| 498 | 3 | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 14,5 | 13,5 | 13,6 | 264,3 | 18 | 0,07 | 0,126 | | 1,44 | 2134 | 212 | 39,6 | 23,4 | 86,4 | 1,98 | 44,20 |
| 508 | 4 | Гречка рассыпчатая | 150 | 7,65 | 5,68 | 34 | 221 | 0,105 | 0,21 | 0,105 | 0 | 1,2 | 0 | 3,4 | 14,2 | 135 | | 0,48 | 11,20 |
| 648 | 5 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,2 | 0 | 31,6 | 115 | | | 0,02 | 4,4 | 0,2 | 6 | 152 | 22 | 6 | 18 | 0,2 | 6,96 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,31 | 0,9 | 15 | 77,7 | | 0,048 | 0,01 | | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 4,46 |
| | | Итого | 700 | 33,41 | 25,5 | 119 | 852,27 | 19,115 | 0,52 | 0,381 | 64,4 | 5,74 | 3289 | 937 | 167,2 | 240,6 | 269,6 | 7,54 | 100,00 |
| | | Всего | 1200 | 57,2 | 51,35 | 204,66 | 1439,77 | 196,875 | 0,74 | 0,898 | 67,68 | 10,53 | 4154,1 | 1377,9 | 644 | 354,8 | 560 | 11,17 | 182,00 |

**МЕНЮ
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

Старшие классы

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | A | B1 | B2 | C | PP | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|-------|-------|------|------|---------|--------|--------|--------|--------|------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | 1 | Макароны с тёртым сыром , кукурузой конс 200/30/30 | 260 | 13,1 | 15,3 | 39,7 | 358,5 | 103,68 | 0,12 | 0,12 | 2,93 | 5,4 | 732,6 | 92,88 | 404,4 | 26,88 | 23,16 | 1,4 | 44,10 |
| 689 | 2 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | | 0,04 | 0,26 | 1,2 | | 100 | 292 | 240 | 88 | 180 | | 6,94 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20 | 103,6 | | 0,064 | 0,013 | | 0,64 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 4,46 |
| | 4 | Яйцо варёное | 50 | 5,2 | 4,6 | 0,4 | 64 | 100 | 0,03 | 0,18 | | 0,1 | 54 | 56 | 22 | 5 | 77 | 1 | 10,50 |
| | | Итого | 550,00 | 22,78 | 23,10 | 82,50 | 642,10 | 203,68 | 0,25 | 0,57 | 4,13 | 6,14 | 1058,20 | 493,28 | 675,20 | 133,08 | 314,16 | 3,20 | 66,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|---------------|
| 49 | | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,78 | 1,8 | 5,4 | 42 | 3,9 | 0,03 | 0,004 | 2 | 0,55 | 12 | 115 | 29 | 21 | 31 | 0,4 | 14,32 |
| 133 | 1 | Суп картофель с рыбой230/20 | 250 | 9,64 | 5,35 | 9,2 | 127 | 1 | 0,05 | 0,04 | | 2,3 | 600 | 350 | 25 | 18 | | 0,98 | 22,99 |
| 498 | 2 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 16,1 | 15 | 15,1 | 261 | 20 | 0,077 | 0,133 | | 1,6 | 2371 | 235 | 44 | 26 | 96 | 2,2 | 36,58 |
| 508 | 3 | Гречка рассыпчатая | 180 | 4,44 | 8,2 | 21,78 | 228 | 0,018 | 0,25 | 0,126 | | 3 | | 17,04 | 162,4 | | | 5,5 | 14,03 |
| 648 | 4 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,18 | 0 | 28,4 | 106,2 | | | 0,018 | 3,96 | 0,18 | 5,4 | 136,8 | 19,8 | 5,4 | 16,2 | 0,18 | 7,96 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15 | 77,7 | | 0,048 | 0,01 | | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 4,12 |
| | | Итого | 800 | 33,45 | 31,25 | 94,88 | 841,9 | 24,918 | 0,455 | 0,331 | 5,96 | 8,11 | 3117,1 | 876,1 | 141,44 | 242,7 | 168,7 | 9,86 | 100,00 |
| | | Всего | 1350,00 | 56,23 | 54,35 | 177,38 | 1484 | 228,598 | 0,709 | 0,904 | 10,09 | 14,25 | 4175,3 | 1369,38 | 816,64 | 375,78 | 482,86 | 13,06 | 166,00 |

**МЕНЮ
ШЕСТОЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | А | В1 | В2 | С | РР | Na | К | Ca | Mg | Р | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|---|-------|-------|-------|----------|----------|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | 1 | Каша пшённая молочная с маслом сливочным 150/10 | 160 | 5,7 | 10,5 | 24 | 197,5 | 94,4 | 0,12 | 0,22 | 0,91 | | 1097 | 136,3 | 93,7 | 25,1 | 195,9 | 0,58 | 33,78 |
| 5 | 2 | Бутерброд с сыром35/25 | 60 | 7,16 | 7,6 | 10 | 158 | | | | 4 | | 2,9 | | 3,2 | 1,8 | 2,3 | 1 | 12,69 |
| 693 | 3 | Какао с молоком | 180 | 4,9 | 5 | 32,5 | 170 | 0,11 | 0,018 | 0,22 | 0,8 | 0,023 | 523,3 | 76,68 | 504,7 | 28 | 283,3 | 0,55 | 26,45 |
| | 4 | фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 10 | | | | 16 | 9 | 2 | 2,2 | 16,08 |
| | | итого | 500 | 18,16 | 23,50 | 76,30 | 567,5 | 94,55 | 0,196 | 0,45 | 15,71 | 0,23 | 1623 | 212,98 | 617 | 63,9 | 483,5 | 4,33 | 89,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|------|--------------|-------------|--------------|--------------|------|-------|-------|-------|------|--------|---------|------|-------|-------|------|---------------|
| 132 | 1 | Рассольник с мясом, сметаной180/10/10 | 200 | 9,9 | 4,55 | 14,07 | 113,5 | 0,8 | 0,06 | 0,04 | 5,1 | 1,1 | 572,8 | 323,2 | 22,4 | 16,8 | 48 | 0,84 | 25,66 |
| 461 | 2 | Тефтели мясные с соусом60/30 | 90 | 12,42 | 14,76 | 11,79 | 161,3 | | 0,011 | 0,05 | 0,8 | | 956 | 113,3 | 24,2 | 19,5 | 64 | 0,64 | 42,29 |
| 516 | 3 | Макаронны отв. с квашен капустой150/40 | 190 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 224 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | | 1,38 | 256,5 | 36 | 10,9 | 7,8 | 200,5 | 0,71 | 18,39 |
| 648 | 4 | Напиток апельсиновый | 180 | 0,18 | 0 | 28,4 | 106,2 | | | 0,018 | 3,96 | 0,18 | 5,4 | 136,8 | 19,8 | 5,4 | 16,2 | 0,18 | 7,26 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,31 | 0,9 | к | 77,7 | | 0,048 | 0,01 | | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 4,46 |
| | 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,88 | 0,34 | 12,39 | 62 | | 0,05 | 0,02 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 1,94 |
| | | Итого | 700 | 31,94 | 26,7 | 101,9 | 744,7 | 0,85 | 0,229 | 0,158 | 9,86 | 3,34 | 2102,4 | 721,8 | 94,7 | 73,8 | 401,6 | 4,17 | 100,00 |
| | | Всего | 1200 | 55,35 | 59,44 | 235,83 | 1316,75 | 108 | 0,502 | 0,664 | 25,57 | 4,27 | 3913,2 | 1014,58 | 734 | 146,8 | 947,4 | 8,5 | 189,00 |

**МЕНЮ
ШЕСТОЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | А | В1 | В2 | С | РР | Na | К | Ca | Mg | Р | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------|-------|------|------|---------|--------|--------|-------|--------|------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | 1 | Каша пшённая молочная с маслом сливочным260/20 | 280 | 7,5 | 11,6 | 31,9 | 227 | 59,1 | 0,15 | 0,26 | 1,2 | | 1441 | 179 | 123 | 33 | 137 | 0,76 | 32,33 |
| 5 | 2 | Бутерброд с сыром40/30 | 70 | 6,04 | 6,2 | 32,5 | 160 | | | | 4 | | 2,9 | | 3,2 | 1,8 | 2,3 | 1 | 20,02 |
| 693 | 3 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 10 | 170 | 0,095 | 0,033 | 0,018 | 0,64 | 0,23 | 441,3 | 65,35 | 404,7 | 23 | 13,3 | | 13,65 |
| | | Итого | 550,00 | 18,44 | 22,80 | 74,40 | 557,00 | 59,20 | 0,18 | 0,28 | 5,84 | 0,23 | 1885,20 | 244,35 | 530,90 | 57,80 | 152,60 | 1,76 | 66,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|------------|-------|-------|-------|-------|------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|---------------|
| 132 | 1 | Рассольник с мясом 230/20 | 250 | 10,5 | 5,45 | 18,09 | 167,5 | 0,99 | 0,07 | 0,05 | 6,4 | 1,38 | 716 | 404 | 28 | 21 | 60 | 1,05 | 26,35 |
| 461 | 2 | Тефтели мясные с соусом70/30 | 100 | 13,8 | 16,4 | 13,1 | 257 | | 0,01 | 0,05 | 0,87 | | 1062,5 | 125,8 | 26,87 | 21,6 | 71,2 | 0,71 | 45,51 |
| 516 | 3 | Макаронны отв с квашен капустой200/30 | 230 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 264,6 | | 0,02 | | 6,48 | | 12 | 11,25 | 14,4 | 4,8 | 4,8 | 8,4 | 15,76 |
| 648 | 4 | Напиток апельсиновый | 180 | 0,18 | 0 | 28,4 | 106,2 | | | 0,018 | 3,96 | 0,18 | 5,4 | 136,8 | 19,8 | 5,4 | 16,2 | 0,18 | 6,26 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,31 | 0,9 | 15 | 77,7 | | 0,048 | 0,01 | | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 4,67 |
| | 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,88 | 0,34 | 12,39 | 62 | | 0,05 | 0,02 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 1,45 |
| | | Итого | 800 | 34,97 | 30,47 | 129,28 | 935 | 0,99 | 0,198 | 0,148 | 17,71 | 2,24 | 2107,6 | 790,35 | 106,47 | 77,1 | 225,1 | 12,14 | 100,00 |
| | | Всего | 1350,00 | 53,41 | 53,27 | 203,68 | 1492,00 | 60,19 | 0,38 | 0,43 | 23,55 | 2,47 | 3992,80 | 1034,70 | 637,37 | 134,90 | 377,70 | 13,90 | 166,00 |

**МЕНЮ
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

| № рецепта | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | A | B1 | B2 | C | PP | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | Стоимость |
|-----------------------|---------------------------|------------|--------------|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | 1 Пудинг рыбный | 90 | 13,32 | 2,7 | 9 | 113,4 | 9 | 0,081 | 0,117 | 0,36 | 1,62 | 1429,2 | 254,7 | 57,6 | 28,8 | 154,8 | 1,08 | 58,48 |
| 511 | 2 Рис отварной | 180 | 3,6 | 8,4 | 38,6 | 219,0 | 0,05 | 0,02 | 0,08 | | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 14,3 | 20,5 | 54 | 0,01 | 22,31 |
| 685 | 3 Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,0 | 60,0 | 17 | 0,048 | 0,01 | 0,1 | 0,07 | 3,8 | 465 | 0,04 | 47 | 54 | 0,01 | 4,95 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,0 | 77,7 | 0 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 3,26 |
| | итого | 500 | 19,56 | 12 | 77,6 | 472,1 | 26,05 | 0,189 | 0,217 | 0,46 | 2,65 | 1690,4 | 798,3 | 78,54 | 106,2 | 288,3 | 1,7 | 89,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| 138 | 1 Суп картофельный с рисом с мясом 180/20 | 200 | 4,19 | 8,99 | 9,33 | 130,3 | | 0,06 | 0,06 | 20,5 | 0,8 | 519 | 302,5 | 74 | 26 | 191 | 0,8 | 16,02 |
| 462 | Ёжики мясные с соусом | 90 | 5,3 | 5,5 | 18,5 | 144 | | | 0,05 | | 1,1 | 499 | 109 | 33 | 18 | 80 | 0,7 | 53,66 |
| 520 | 2 Картофельное пюре | 150 | 5,7 | 8,65 | 22,99 | 225 | 0 | 0,8 | 0,09 | 5,5 | 1,5 | 387 | 684 | 40,5 | 30 | 84 | 1,05 | 15,18 |
| 648 | 3 Компот из яблок | 200 | 0,51 | 0,05 | 43,72 | 172 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | | 1,38 | 256,5 | 36 | 10,9 | 7,8 | 200,5 | 0,71 | 10,00 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 30 | 1,54 | 0,6 | 15 | 77,7 | | 0,01 | 0,02 | | 0,2 | 152 | 22 | 6 | 18 | 32 | 0,8 | 3,20 |
| | 5 Хлеб ржаной | 30 | 1,88 | 0,34 | 12,39 | 62 | | 0,05 | 0,02 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 1,94 |
| | Итого | 700 | 19,12 | 24,13 | 121,93 | 821 | 0,05 | 0,98 | 0,26 | 26 | 5,18 | 1996,5 | 1226,7 | 175,2 | 114,2 | 634,9 | 5,26 | 100,00 |
| | Всего | 1200 | 38,68 | 36,13 | 199,53 | 1293,1 | 26,1 | 1,169 | 0,477 | 26,46 | 7,83 | 3686,9 | 2025 | 253,74 | 220,4 | 923,2 | 6,96 | 189,00 |

**МЕНЮ
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| 401 | 1 Пудинг рыбный | 100 | 14,8 | 3 | 10 | 126 | 10 | 0,09 | 0,13 | 0,4 | 1,8 | 1588 | 283 | 64 | 32 | 172 | 1,2 | 46,50 |
| 511 | 2 Рис отварной | 200 | 4,32 | 7,2 | 44,1 | 262 | 0,06 | 0,019 | 0,076 | 0,09 | 0,066 | 3,61 | 441,75 | 0,038 | 44,65 | 51,3 | 0,0095 | 15,00 |
| 685 | 3 Чай с сахаром | 220 | 0,19 | 0 | 14,25 | 58 | 16,15 | 0,04 | 0,4 | | 0,92 | 214,8 | 40,8 | 6,6 | 19,2 | 25,5 | 0,57 | 2,50 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15 | 77,7 | | 0,048 | 0,01 | | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 2,4 | 9,9 | 62,4 | 0,6 | 2,00 |
| | Итого | 550,00 | 21,62 | 11,10 | 83,35 | 523,70 | 26,21 | 0,20 | 0,62 | 0,49 | 3,27 | 1935,11 | 804,85 | 73,04 | 105,75 | 311,20 | 2,38 | 66,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| 138 | 1 Суп картофельный с рисом с мясом 240/10 | 250 | 5,25 | 11,24 | 12,3 | 156 | | 0,09 | 0,96 | 27,2 | | 549 | 302 | 74 | 26 | 191 | 0,8 | 12,50 |
| 462 | Ёжики мясные с соусом | 100 | 5,8 | 6,1 | 19,5 | 154 | | 0,8 | 0,05 | 5,5 | 1,1 | 499 | 109 | 33 | 18 | 80 | | 55,38 |
| 520 | 2 Картофельное пюре | 200 | 8,8 | 8,65 | 23 | 225 | 0 | 0,23 | 0,09 | 0 | 1,5 | 387 | 280 | 40,5 | 30 | 86 | 0,8 | 15,50 |
| 648 | 3 Компот из св яблок | 200 | 0,2 | | 27,77 | 118 | | 0,18 | 0,13 | 4,4 | 2,36 | 6 | 179 | 22 | 6 | 18 | 0,1,13 | 10,80 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 30 | 0,2 | 0 | 31,6 | 118 | | | 0,02 | 4,4 | 0,2 | 6 | 152 | 22 | 6 | 18 | 0,2 | 3,88 |
| | 5 Хлеб ржаной | 20 | 1,88 | 0,34 | 12,39 | 62 | | 0,05 | 0,02 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 1,94 |
| | Итого | 800,00 | 22,13 | 26,33 | 126,56 | 833,00 | 0,00 | 1,35 | 1,27 | 41,50 | 5,36 | 1630,00 | 1095,20 | 202,30 | 100,40 | 440,40 | 3,00 | 100,00 |
| | Всего | 1350,00 | 43,75 | 37,43 | 209,91 | 1356,70 | 26,21 | 1,55 | 1,89 | 41,99 | 8,63 | 3565,11 | 1900,05 | 275,34 | 206,15 | 751,60 | 5,38 | 166,00 |

**МЕНЮ
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | A | B1 | B2 | C | PP | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | Стоимость |
|----------------|-------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 365 | 1 | Суфле творожное со сгущенным молоком 120/30 | 150 | 15,4 | 11,22 | 45,9 | 349,7 | 60 | 0,06 | 0,22 | 0,2 | 0,5 | 387 | 187 | 130 | 22 | 188 | 0,9 | 56,58 |
| 116 | 2 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 17 | 0,02 | 0,08 | 0,1 | 0,07 | 3,8 | 465 | 0,04 | 4,7 | 5,4 | 0,01 | 2,07 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 3,08 | 1,2 | 20,0 | 103,6 | | 0,064 | 0,013 | | 0,64 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 3,05 |
| 85 | 4 | Фрукт | 130 | 0,40 | 0,4 | 0,8 | 49,0 | 0 | 0,04 | 0,02 | 38 | 0,2 | 12 | 155 | 35 | 11 | 17 | 0,1 | 27,30 |
| | | Итого | 500 | 19,08 | 12,82 | 81,65 | 560,3 | 17 | 0,124 | 0,113 | 38,1 | 0,91 | 187,4 | 672,4 | 43,84 | 28,9 | 56,4 | 0,91 | 89,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| 124 | 1 | Щи из свежей капусты с мясом, сметаной 185/10/15 | 200 | 5,26 | 7,12 | 8,38 | 113 | 1 | 0,05 | 0,04 | | 2,3 | 600 | 350 | 25 | 18 | | 0,98 | 22,47 |
| 454 | 2 | Плов с курицей с кукурузой 220/20 | 240 | 12,54 | 8,4 | 0,16 | 140,2 | 0,09 | 0,06 | 0,04 | 0,07 | | 690 | 93,3 | 16,7 | 28,7 | 28,7 | 1,1 | 58,30 |
| 639 | 3 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,54 | 0 | 10 | 51,8 | | 0,02 | 0,06 | | 0,2 | 113,3 | 20 | 4,7 | 3 | 13,3 | | 12,83 |
| | 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1,88 | 0,34 | 12,39 | 62 | | 0,05 | 0,02 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 1,94 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 8,51 | 11,73 | 131,1 | | | | | | | | | | | | 4,46 |
| | | Итого | 700 | 23,06 | 24,37 | 42,66 | 498,1 | 1,09 | 0,18 | 0,16 | 0,07 | 2,7 | 1586,3 | 536,5 | 57,2 | 64,1 | 89,4 | 3,28 | 100,00 |
| | | Всего | 1200 | 42,14 | 37,19 | 124,31 | 1058,4 | 18,09 | 0,304 | 0,273 | 38,17 | 3,61 | 1773,7 | 1208,9 | 101,04 | 93 | 145,8 | 4,19 | 189,00 |

**МЕНЮ
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | A | B1 | B2 | C | PP | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | Стоимость |
|----------------|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | | Запеканка из творога с повидлом 120/30 | 150 | 15,5 | 18,44 | 45,9 | 415 | 59 | 0,06 | 0,01 | 0,2 | 0,5 | 387 | 189 | 131 | 22 | 188 | 0,9 | 44,08 |
| 685 | 2 | Чай с сахаром | 180 | 1,26 | 1,8 | 20,16 | 60 | | 0,036 | 0,234 | 1,08 | | 90 | 262,8 | 216 | 79,2 | 162 | | 2,07 |
| | 3 | Сок | 200 | 4,5 | 5,6 | 0 | 68 | 0,095 | 0,013 | 0,12 | 0,64 | 0,025 | 328 | 45,35 | 400 | 20 | 216 | 0,44 | 16,80 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 3,08 | 1,2 | 20,0 | 103,6 | | 0,064 | 0,013 | | 0,64 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 3,05 |
| | | Итого | 550 | 24,34 | 27,04 | 66,06 | 633 | 59,095 | 0,173 | 0,377 | 1,92 | 1,165 | 976,6 | 549,55 | 755,8 | 134,4 | 600 | 2,14 | 66,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| 138 | 1 | Щи из свежей капусты с мясом, сметаной 235/10/5 | 250 | 3,98 | 7,14 | 10,34 | 135 | 1 | 0,05 | 0,04 | | 2,3 | 600 | 350 | 25 | 18 | | 0,98 | 17,91 |
| 454 | 2 | Плов с курицей с кукурузой 250/30 | 250 | 12,54 | 9,84 | 0,16 | 402,2 | 0,11 | 0,08 | 0,05 | 0,09 | | 862,5 | 116,6 | 20,9 | 35,9 | 35,9 | 1,4 | 61,79 |
| 690 | 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,8 | 6 | 10 | 114 | | 0,02 | 0,06 | | 0,2 | 113,3 | 20 | 4,7 | 3 | 13,3 | | 12,83 |
| | 5 | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,34 | 12,39 | 62 | | 0,05 | 0,02 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 2,26 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,8 | 6 | 11,6 | 114 | | | 0,02 | | 0,02 | 13,7 | 38,7 | 31,3 | 3,6 | 22,3 | 0,05 | 5,21 |
| | | Итого | 800 | 20 | 29,32 | 44,49 | 827,2 | 1,11 | 0,2 | 0,19 | 0,09 | 2,72 | 1772,5 | 598,5 | 92,7 | 74,9 | 118,9 | 3,63 | 100,00 |
| | | Всего | 1350,00 | 44,34 | 56,36 | 110,55 | 1460,20 | 60,21 | 0,37 | 0,57 | 2,01 | 3,89 | 2749,10 | 1148,05 | 848,50 | 209,30 | 718,90 | 5,77 | 166,00 |

Д А Д

**МЕНЮ
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | A | B1 | B2 | C | PP | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|--|------------|-------------|-------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | 1 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным150/10 | 160 | 3,1 | 7,3 | 41,1 | 184,0 | 110,2 | 0,08 | 0,21 | 1,6 | 0,6 | 66,9 | 215 | 152,5 | 34,5 | 164 | 0,45 | 29,26 |
| 3 | 2 | Бутерброд с сыром30/40 | 70 | 4,9 | 1,2 | 32,5 | 190 | | | | 4 | | 2,9 | | 3,2 | 1,8 | 2,3 | 1 | 12,61 |
| 693 | 3 | Какао с молоком | 180 | 4,20 | 5,00 | 28,00 | 120,0 | | 0,064 | 0,013 | | 0,64 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 25,80 |
| | 4 | Фрукт | 90 | 2,3 | | 8,0 | 37,0 | 0,02 | 0,08 | 0,06 | 0,62 | 0,125 | 56,25 | 171,25 | 140 | 16,25 | 107,5 | 0,125 | 21,33 |
| | | Итого | 500 | 14,5 | 13,5 | 109,6 | 531 | 110,22 | 0,224 | 0,283 | 6,22 | 1,365 | 297,65 | 438,65 | 304,5 | 65,75 | 307,8 | 2,375 | 89,00 |

Допол питание

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| 110 | 1 | Борщ с мясом, сметаной180/10/10 | 200 | 10,72 | 5,21 | 8,9 | 127,28 | 10 | 0,06 | 0,09 | 10,9 | 0,8 | 662 | 416,5 | 67 | 31 | 206 | 1,3 | 29,78 |
| 454 | | Котлета по хлыновски | 90 | 12,54 | 9,84 | 0,16 | 140,2 | 0,036 | 0,027 | 0,17 | 0,55 | 2 | | 55,45 | 25,79 | 235,8 | 0,53 | | 38,00 |
| 492 | 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,65 | 5,68 | 34,65 | 221,8 | 0,105 | 0,21 | 0,105 | - | 2,5 | | | 14,2 | 135,3 | | 4,54 | 18,32 |
| 648 | 3 | Кисель | 180 | 0,18 | 0 | 28,4 | 106,2 | | | 0,018 | 3,96 | 0,018 | 5,4 | 136,8 | 19,8 | 5,4 | 16,2 | 0,18 | 7,50 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 10 | 51,8 | | 0,02 | 0,06 | | 0,2 | 113,3 | 20 | 4,7 | 3 | 13,3 | | 1,94 |
| | 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1,88 | 0,34 | 12,39 | 62 | | 0,05 | 0,02 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 4,46 |
| | | Итого | 700 | 34,51 | 21,67 | 94,5 | 709,28 | 10,141 | 0,367 | 0,463 | 15,41 | 5,718 | 963,7 | 701,95 | 142,29 | 424,9 | 283,43 | 7,22 | 100,00 |
| | | Всего | 1200 | 49,01 | 35,17 | 204,1 | 1240,28 | 120,361 | 0,591 | 0,746 | 21,63 | 7,083 | 1261,35 | 1140,6 | 446,79 | 490,65 | 591,23 | 9,595 | 189,00 |

**МЕНЮ
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | A | B1 | B2 | C | PP | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|--|------------|-----------|-------------|-------------|------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | 1 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным250/20 | 270 | 2,9 | 15,3 | 37,1 | 297 | 179,38 | 0,09 | 0,02 | 1,92 | 0,71 | 73 | 259,6 | 183,8 | 41,4 | 198 | | 32,20 |
| 3 | 2 | Бутерброд с сыром30/50 | 80 | 7,2 | 5 | 32,5 | 197 | | | | 4 | | 2,9 | 171,25 | 140 | 16,25 | 109 | 1 | 20,86 |
| 693 | 3 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 0,9 | 15 | 190 | | 0,048 | 0,01 | | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 12,94 |
| | | Итого | 550 | 15 | 21,2 | 84,6 | 684 | 179,38 | 0,138 | 0,03 | 5,92 | 1,19 | 204,6 | 470,15 | 330,4 | 67,55 | 332,5 | 1,6 | 66,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 110 | 1 | Борщ с мясом , сметаной230/10/10 | 250 | 8,08 | 6,46 | 12,05 | 134,32 | 10 | 0,06 | 0,09 | 10,9 | 0,8 | 662 | 416,5 | 67 | 31 | 206 | 1,3 | 27,28 |
| 454 | 2 | Котлеты по хлыновски | 100 | 15,3 | 12 | 0,2 | 261 | 0,04 | 0,03 | 0,19 | 0,62 | 2,23 | | | 62,42 | 28,66 | 261 | 0,59 | 33,60 |
| 508 | 3 | Гречка рассыпчатая | 180 | 9,22 | 6,86 | 41,56 | 265,5 | 0,018 | 0,25 | 0,126 | | 3 | | | 17,04 | 162,4 | | 5,5 | 10,45 |
| 648 | 4 | Кисель | 180 | 0,18 | 0 | 28,4 | 106,2 | | | 0,018 | 3,96 | 0,018 | 5,4 | 136,8 | 19,8 | 5,4 | 16,2 | 0,18 | 6,41 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 10 | 51,8 | | 0,02 | 0,06 | | 0,2 | 113,3 | 20 | 4,7 | 3 | 13,3 | | 4,06 |
| | 6 | Фрукт | 70 | 1,88 | 0,34 | 12,39 | 62 | | 0,05 | 0,02 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 18,20 |
| | | Итого | 800 | 36,2 | 26,26 | 104,6 | 880,82 | 10,058 | 0,41 | 0,504 | 15,48 | 6,448 | 963,7 | 646,5 | 181,76 | 244,86 | 543,9 | 8,77 | 100,00 |
| | | Всего | 1350 | 51,2 | 47,46 | 189,2 | 1564,82 | 189,438 | 0,548 | 0,534 | 21,4 | 7,638 | 1168,3 | 1116,65 | 512,16 | 312,41 | 876,4 | 10,37 | 166,00 |

**МЕНЮ
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | A | B1 | B2 | C | PP | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|----------------------------|------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|---------------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | 1 | Суфле из кур | 90 | 13,6 | 13,5 | 13,4 | 160,4 | 16 | 0,06 | 0,11 | 0,16 | 3,44 | 1897,6 | 188,8 | 35,2 | 20,8 | 76,8 | 17,6 | 40,25 |
| 516 | 2 | Макароны отв с сыром160/30 | 190 | 5,23 | 5,83 | 36,06 | 152,8 | 0,04 | 0,03 | 0,03 | 70 | 1,2 | 179 | 3,4 | 2 | 16 | 52 | 0,48 | 37,72 |
| 685 | 3 | Чай с сахаром с лимоном | 180 | 1,54 | 1,44 | 23,02 | 68 | 15,3 | 0,018 | 0,072 | 0,09 | 0,063 | 3,42 | 418,5 | 0,036 | 42,3 | 48,6 | 0,009 | 6,08 |
| 97 | 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,58 | 6,8 | 20 | 191,6 | 0,095 | 0,013 | 0,025 | 0,64 | 0,81 | 599 | 97,8 | 408,8 | 33,2 | 250 | 0,52 | 4,95 |
| | | Итого | 500 | <u>27,95</u> | <u>27,57</u> | <u>92,48</u> | <u>572,8</u> | 31,435 | 0,121 | 0,237 | 70,89 | 5,513 | 2679 | 708,5 | 446,04 | 112,3 | 427,4 | 18,609 | <u>89,00</u> |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|-------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | 1 | Суп лапша с мясом 180/20 | 200 | 9,23 | 2,4 | 13,12 | 110,9 | 0,74 | 0,13 | 0,14 | | 1,8 | 547,2 | 497,6 | 25,6 | 29,9 | 105,6 | 1,2 | 26,37 |
| 436 | 2 | Жаркое по-домашнему с кваш капустой(огурец св)200/40 | 240 | 17,12 | 18,01 | 30,61 | 345,4 | 0,7 | 0,264 | 0,24 | 37,56 | | | | 50,64 | 67,04 | 261,81 | 3,98 | 58,27 |
| 699 | 3 | Напиток лимонный | 180 | 0,09 | 0 | 22,68 | 86,4 | | | | 7,2 | | 3,6 | 34,2 | 10,8 | 3,6 | 3,6 | 0,18 | 7,96 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20 | 103,6 | | 0,064 | 0,013 | | 0,64 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 4,46 |
| | 5 | Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,45 | 16,52 | 82,66 | | 0,05 | 0,02 | | - | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 2,94 |
| | | Итого | 700 | <u>32,02</u> | <u>22,06</u> | <u>102,93</u> | <u>728,96</u> | 1,44 | 0,508 | 0,413 | 44,76 | 2,44 | 905,4 | 657,4 | 106,64 | 128,14 | 452,41 | 7,36 | <u>100,00</u> |
| | | Всего | 1200 | 59,97 | 49,63 | 195,41 | 1301,76 | 32,875 | 0,629 | 0,65 | 115,65 | 7,953 | 3584,4 | 1365,9 | 552,68 | 240,44 | 879,81 | 25,969 | <u>189,00</u> |

**МЕНЮ
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | A | B1 | B2 | C | PP | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|-----------------------------|------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | 1 | Суфле из кур | 100 | 15,2 | 13,6 | 13,5 | 238 | 20 | 0,07 | 0,13 | 0,18 | 4,3 | 2372 | 236 | 44 | 26 | 96 | 22 | 42,43 |
| 516 | 2 | Макароны отв с сыром 200/20 | 220 | 12,28 | 11,52 | 37,33 | 302,55 | 0,14 | 0,02 | 0,18 | 7,44 | 0,04 | 504 | 79,25 | 614,4 | 34,8 | 328,8 | 9 | 16,76 |
| 686 | 3 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 17 | 0,02 | 0,08 | 0,1 | 0,07 | 3,8 | 465 | 0,04 | 47 | 54 | 0,01 | 3,24 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15 | 77,7 | | 0,048 | 0,01 | | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 3,57 |
| | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 550 | <u>30,09</u> | <u>26,02</u> | <u>81,03</u> | <u>678,25</u> | 37,14 | 0,158 | 0,4 | 7,72 | 4,89 | 3009 | 819,6 | 665 | 117,7 | 504,3 | 31,61 | <u>66,00</u> |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|-------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | 1 | Суп лапша с мясом240/20 | 260 | 5,53 | 3,12 | 20,09 | 144,9 | 0,93 | 0,16 | 0,18 | | 2,2 | 684 | 622 | 32 | 37,4 | 132 | 1,5 | 25,90 |
| 436 | 2 | Жаркое по-домашнему с кваш капустой(огурец св)250/30 | 280 | 19,97 | 21,01 | 35,71 | 402,97 | 0,082 | 0,308 | 0,28 | 43,82 | | | | 59,08 | 78,21 | 305,45 | 4,64 | 59,30 |
| 699 | 3 | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 96 | | | | 8 | | 4 | 38 | 12 | 4 | 4 | 0,2 | 8,40 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15 | 77,7 | | 0,048 | 0,01 | | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 4,46 |
| | 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1,88 | 0,34 | 12,39 | 62 | | 0,05 | 0,02 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 1,94 |
| | | Итого | 800 | <u>29,79</u> | <u>25,37</u> | <u>108,39</u> | <u>783,57</u> | 1,012 | 0,566 | 0,49 | 51,82 | 2,88 | 999,7 | 772,5 | 120,5 | 143,9 | 514,4 | 8,14 | <u>100,00</u> |
| | | Всего | 1350 | 59,88 | 51,39 | 189,42 | 1461,82 | 38,15 | 0,724 | 0,89 | 59,54 | 7,77 | 4008 | 1592 | 785,5 | 261,6 | 1019 | 39,75 | <u>166,00</u> |