



### **Примерное четырнадцатидневное меню**

горячих завтраков, обедов и полдников на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей для обучающихся в возрасте 11-18 лет

МБОУ «Саянская средняя общеобразовательная школа № 32»

Юридический адрес:  
663973 Красноярский край Рыбинский район  
пос. Саянский ул. Школьная, 11  
ИНН: 2432002200  
КПП: 244801001  
ОГРН: 1022401297643  
Р/сч.: 03234643046470001900

## Сопроводительная записка.

- Проект циклического 14-ти дневного меню (далее меню) разработан с целью оздоровления пищевыми веществами и энергией в соответствии с физиологическими потребностями учащихся в период обучения.
- В настоящее меню включены все необходимые пищевые продукты в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
- Настоящее меню рассчитано на трехразовый приём пищи — завтрак, обед и полдник, прием пищи проводится с интервалом не более 3,5 часов.
- В проекте циклического меню, в соответствии с СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», наблюдается потребность детей в пищевых веществах в соотношении белков, жиров и углеводов 1:1:4. Также потребность в энергетической ценности: завтрак дети с 6-10 лет- 646,25 ккал, с 11-18 лет 746,08 ккал, что составляет 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; обед с 6-10 лет 904,75 ккал, с 11-18 лет- 1044,5 ккал, что составляет 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; полдник с 6-10 лет- 258,5 ккал, с 11-18 лет 298,43 ккал, что составляет 15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.
- В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей предусмотрено использование йодированной соли.
- В целях профилактики гиповитаминозов холодные напитки ( компоты, кисели) обогащают витамином «С», исходя из расчета 30 - 40% от суточной потребности.
- В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по энергетической и биологической ценности, в соответствии с таблицей замены, с учетом требований СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
- Технологический процесс приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий предприятия общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, г.Москва 2004г. , издательство «Хлебпродинформ» и «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Санкт-Петербург, Гидрометеиздат , 1999г. Составитель д-р экон. наук А. В. Павлов. На каждое блюдо зав.производством (шеф- поваром) изготавливается технологическая карта установленного образца.
- При кулинарной обработке продуктов выполняются требования п.1 СанПиН 2.3.6 1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

День: первый . Сезон: весенне-летний.

№ рещ.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№333	Макарони с сыром(макарони, масло сливоч., сыр тверд. сорта)Макарони с сыром(макарони, масло сливоч., сыр тверд. сорта)	250	11,25	12	25,8	301	0,07	0,47	129	0,2	0	359,3	230,6	19,4	0,9
№19	Салат из свежих помидор (помидор свеж., лук зел. или лук репч., заправка для салата №615)	60	2,35	9,53	23,56	157	0,03	21,3	2,3	14,5	7,6	17	27,5	7	0,5
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	22,04	138,56	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,66</b>	<b>24,97</b>	<b>101,5</b>	<b>746,56</b>	<b>0,61</b>	<b>27,29</b>	<b>131,32</b>	<b>14,8</b>	<b>7,6</b>	<b>525,6</b>	<b>420,4</b>	<b>73,28</b>	<b>2,62</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№181	Уха с перловой крупой (сайра консерв., картофель, лук, морковь, крупа перловая, масло растит.)	250	2,3	3,9	16,9	98,3	0,1	13,1	206,2	1,9	0	45,6	202,5	30	1
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	200	2,5	6,5	30,1	207	0,022	0,13	14	0,05	8,5	34,2	215,7	75,4	1,8
№412	Гуляш из куриного сердца (сердце куриное, морковь, лук, мука, паста, масло раст.)	100	5,3	4	7,8	132	0,07	5,07	0,192	1,52	0,048	30,52	179,8	10,8	2,1
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105,2	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96
№24	Салат: «Полоньский» (помидор свеж., огурец свеж., перец слад., лук зел., капуста свеж., кислота лимон., сахар, масло растит.)	100	17,62	25,22	39,52	281,5	0,04	35,5	14,5	23,2	12,3	188,6	23,6	10,68	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,81</b>	<b>41,13</b>	<b>151,58</b>	<b>1044</b>	<b>0,532</b>	<b>54,1</b>	<b>235,052</b>	<b>26,67</b>	<b>20,848</b>	<b>341,4</b>	<b>721,4</b>	<b>162,18</b>	<b>8,01</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Мандарин	150	2	0	13,6	124	0,06	38	0	0	23	35	17	11	0,1
	Сок фруктовый ( в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,3</b>	<b>0</b>	<b>25,6</b>	<b>298</b>	<b>0,1</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	<b>73</b>	<b>57</b>	<b>43</b>	<b>0,7</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,77</b>	<b>66,1</b>	<b>278,68</b>	<b>2088</b>		<b>123,4</b>	<b>366,4</b>	<b>58,47</b>	<b>69,5</b>	<b>940</b>	<b>1490</b>		<b>11,33</b>

День: второй. Сезон: всееше-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№161	Суп молочный с рисом (молоко, крупа рис., сахар, масло сливоч.)	250	8,96	10,81	33,8	331,5	0,015	0,3	0,05	0,025	0,017	76,5	110,3	42,25	1,9
№3	Бутерброд с сыром (сыр, масло сливоч., хлеб пшен.)	75	6,8	7,9	46	164	0,4	0,5	48	3,2	0,03	218	169	28	1
	Зефир	30	3,5	5	10	139,58	0	0	0	0	0	5	2,4	1,2	0,28
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0
	Банан	225	2,2	0,4	15	160	0,1	0,08	0	0	0	50	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,26</b>	<b>24,31</b>	<b>102,1</b>	<b>745,58</b>	<b>0,515</b>	<b>0,66</b>	<b>43,15</b>	<b>2,925</b>	<b>0,047</b>	<b>313,9</b>	<b>326,1</b>	<b>104,29</b>	<b>3,18</b>
	ОБЕД														
№117	Борщ "Полтавский" с галушками (свекла, капуста, картофель, морковь, мисо говьяж., лук, томат. Паста, масло растит., мука, яйцо)	250	3,25	8,7	13,3	150	0,03	20,7	20	0	0	43	56,5	27	1,25
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливоч.)	200	6	5,6	30	211	0,25	2,2	14	0,09	0	18,3	180,9	120,3	4,06
№494	Курица тушенная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	100	6	9,1	19,7	171	0,15	1,43	0,15	0	0,21	79,64	337	25	2,5
№600	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливоч., мука.)	50	1,2	5,1	2,5	54	98,5	0,09	0,05	0,16	0,02	0,09	24,5	3,6	0,05
№37	Салат из сырых овощей (Морковь, помидор свеж., огурец свеж., капуста свеж., сметана)	100	5,5	3	36,68	162,5	0,06	15,7	0,09	5,4	12,2	188,6	23,6	10,68	0,9
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,51</b>	<b>38</b>	<b>151,48</b>	<b>1074,5</b>	<b>99,37</b>	<b>41,52</b>	<b>34,29</b>	<b>5,65</b>	<b>12,43</b>	<b>594,9</b>	<b>804,7</b>	<b>232,38</b>	<b>10,31</b>
	ПОЛДНИК														
	Апельсин	225	2,71	0	14,96	120	7	114	0	0	0	64,6	43,7	24,7	0,57
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
	Чоколай	30	1,3	5,4	18,9	129	0,015	0	1,7	0,8	0	4,8	15	9,6	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,91</b>	<b>6</b>	<b>25,96</b>	<b>260</b>	<b>0,02</b>	<b>115,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>312,6</b>	<b>233,7</b>	<b>57,7</b>	<b>0,77</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,28</b>	<b>68,31</b>	<b>278,56</b>	<b>2086</b>	<b>10,77</b>	<b>157,28</b>	<b>77,49</b>	<b>8,6</b>	<b>12,9</b>	<b>1235</b>	<b>1479</b>	<b>391,7</b>	<b>15,26</b>

День: третий. Сезон: весенне-летний.

№ рещ.	Наименование блюда	2	3	4	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		Масса (гр)	Белки													
	ЗАВТРАК															
№340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, масло сливоч.)	200	10,07		19,07	23	377,7	0,78		0,67	0,27		108	346,6	96,52	4,2
№42	Салат из капусты с яблоками (капуста, яблоко, сахар, масло раст.)	60	5,55		4	35,4	131,2	0,03	35,8	29	1,4		29,5	15,3	8,2	0,6
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2		0	13,2	88	0,014	0,6	400	0		24	22,2	14,2	0,6
	Банан	225	2,2		0,4	15	160	0,1	0,08	0	0		50	0	0	0
	Хлеб пшеничный	35	2,88		0,36	17,6	87,5	0,18		0	0		11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1		0,9	12,5	62,5	0,3		0	0		12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,8</b>		<b>24,33</b>	<b>101,7</b>	<b>746,9</b>	<b>1,304</b>	<b>36,4</b>	<b>429,67</b>	<b>1,67</b>	<b>0</b>	<b>184,8</b>	<b>468,1</b>	<b>153,62</b>	<b>6,49</b>
	ОБЕД															
№158	Салатка из птицы (курица, лук, огурцы соленые, маслины, томат, паста, масло раст., лимон, сметана)	250	5,6		9,25	5,75	114	0	0,05	0,75	0,9		55,4	55,5	23	2
№385	Рыба «Аппетитная» (минтай, капуста свеж., масло раст., масло сливоч., лук репч., сыр, яйцо, соус №600)	250	15,19		22,86	62,48	509,5	0,04	0,2	72,25	0		98,5	154,2	11,3	0,75
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., или зелен., заправка для салата №615)	100	5,2		8,5	21,8	112,3	0,04	12	0	7		5,6	188,6	10,68	0,8
№648	Кисель	200	0,4		0	19,49	94	0,07	4,4	0	0		22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	60	4,86		0,6	29,3	145	0,05		0	0		15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9		0,9	12	75	0,25	0	0	0		9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,15</b>		<b>42,11</b>	<b>150,82</b>	<b>1049,8</b>	<b>0,45</b>	<b>16,65</b>	<b>73</b>	<b>7,9</b>	<b>5,6</b>	<b>389,7</b>	<b>339,5</b>	<b>81,78</b>	<b>5,1</b>
	ПОЛДНИК															
	Сок фруктовый ( в пачках)	200	3,3		0	12	174	0,04	4	0	17		18	38	40	32
	Яблоко	150	2,6		0	13,5	119	0,01	19,5	0	0		8	24	16,5	3,3
	Шоколадный батончик (Сникерс)	50	4,4		14	25	255	0,03	0,25	0	0,75		0	45	95	36
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,9</b>		<b>0</b>	<b>25,5</b>	<b>293</b>	<b>0,05</b>	<b>23,5</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	<b>62</b>	<b>56,5</b>	<b>45,5</b>	<b>3,9</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>64,85</b>		<b>86,44</b>	<b>278,2</b>	<b>2089</b>	<b>1,9</b>	<b>76,55</b>	<b>503</b>	<b>26,57</b>	<b>31,6</b>	<b>636,8</b>	<b>864,1</b>	<b>281,28</b>	<b>15,49</b>

День: четвертый. Сезон: весне-летний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№163	Суп молочный с клецками (молоко, м/с, сахар, мука, яйцо)	250	10,75	12,5	69,75	228,4	0,012	0,18	0,04	0,02	0,013	61,2	88,2	33,8	1,5
	Батон	50	4,95	0,5	15,8	118	0,08	0	0	0	0	66,5	43	17,5	0
	Масло сливоч.	10	0,01	6,5	0,04	77	0	0	0,05	0	0	2,2	1,9	0,54	0
№637	Компот из консервированных фруктов	200	1	0	30,98	170	0,04	8	0	0	4,1	24	36	16	1,4
	Апельсин	225	2,71	0	14,96	120	7	114	0	0	0	64,6	43,7	24,7	0,57
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,09</b>	<b>24,62</b>	<b>85,88</b>	<b>681,5</b>	<b>0,402</b>	<b>1,22</b>	<b>0,54</b>	<b>1,98</b>	<b>0,4</b>	<b>247</b>	<b>132,2</b>	<b>70,76</b>	<b>1,914</b>
	ОБЕД														
№141	Суп картофельный с пельменями (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, пельмени)	250	6,94	13,3	39,2	198	0,1	9,5	0	0	0	36	199	31,25	0,97
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2,5%)	200	5	6,8	29	182	0,21	34	74	1,5	0,01	49,5	118,9	43,4	1,55
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	100	8,5	9,4	17,1	154,9	0,24	26,4	0,2	0,72	0,96	7,2	251,2	14,4	5,52
№85	Салат: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консервир., лук, яйца, укроп, сметана)	100	4,8	7,6	13,3	180	0,05	4,14	110,7	2,2	0,92	43,6	110,5	12,95	1,36
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,88</b>	<b>36,65</b>	<b>150</b>	<b>1096</b>	<b>0,94</b>	<b>75,34</b>	<b>204,9</b>	<b>4,42</b>	<b>1,89</b>	<b>283,9</b>	<b>864,6</b>	<b>152,12</b>	<b>11,13</b>
	ПОЛДНИК														
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
	Банан	225	2,2	0,4	15	160	0,1	0,08	0	0	0	50	0	0	0
	Чоколай	30	1,3	5,4	18,9	129	0,015	0	1,7	0,8	0	4,8	15	3,6	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>26</b>	<b>300</b>	<b>0,3</b>	<b>1,28</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>298</b>	<b>190</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,04</b>	<b>66,66</b>	<b>276,3</b>	<b>2089,3</b>	<b>1,7</b>	<b>85,54</b>	<b>205,3</b>	<b>6,4</b>	<b>6,9</b>	<b>827,6</b>	<b>1300</b>	<b>264,38</b>	<b>13,7</b>



День: шестой. Сезон: весне-летній.

№ рещ.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№305	Каша «Янтарная» (пшено, молоко, сахар, яблоки, масло сливоч.)	250	6	12,55	43,8	250,8	0,2	2,47	175	1,5	0,1	178,2	181,7	56,8	0,2
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0
	Конфета шоколадная (Милки взй)	26	5	2	4	160	0,02	0	0	0,4	0	6	25	26	0,5
	Печенье	40	4,6	3	6,7	51	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
	Банан	225	2,2	0,4	15	160	0,1	0,08	0	0	0	50	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,1</b>	<b>24,8</b>	<b>101,1</b>	<b>746,5</b>	<b>0,665</b>	<b>2,57</b>	<b>178,76</b>	<b>6,19</b>	<b>0,11</b>	<b>324,3</b>	<b>408,8</b>	<b>149,24</b>	<b>2,68</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№159	Солянка из рыбы (минтай, лук репч., огурец солен., морковь, маслины, томат, пюре, масло растит., лимон, сметана)	250	11,74	13,22	41,48	241	0,05	11,5	75	0,3	0,015	22,25	38,8	16	0,75
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, паста томат., масло растит., лавровый лист)	200	3	4	19,4	89,4	0,06	107	28	0,3	0	126	92	45,6	1,78
№462	Тсфтели (мясо I категория говядина, рис, лук, яйцо, масло растительное)	100	3,12	7,2	7,8	61,7	0,02	1,8	0	0	0	10,1	93	14,02	1,25
№41	Салат: овощной с сельдью (сельдь, картофель, морковь, помидор, огурец, яйцо, лук, масло растит.)	100	6,2	8,5	12,96	294	0,04	12	0	7	5,6	188,6	23,6	10,68	0,8
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5% коф. напиток.)	200	3,08	2,18	28,04	138,56	0,1	0,48	7,5	0,1	0	52,06	42,66	14,25	0,3
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,9</b>	<b>36,6</b>	<b>150,98</b>	<b>1044,66</b>	<b>0,57</b>	<b>132,78</b>	<b>110,5</b>	<b>7,7</b>	<b>5,615</b>	<b>424,2</b>	<b>378,3</b>	<b>131,35</b>	<b>6,23</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Апельсин	225	2,71	0	14,96	120	7	114	0	0	0	64,6	43,7	24,7	0,57
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,91</b>	<b>6</b>	<b>25,96</b>	<b>260</b>	<b>7,2</b>	<b>115,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>312,6</b>	<b>233,7</b>	<b>54,7</b>	<b>0,77</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,71</b>	<b>65,91</b>	<b>277,96</b>	<b>2087,5</b>	<b>8,5</b>	<b>249,7</b>	<b>291,3</b>	<b>14,5</b>	<b>6,3</b>	<b>1065</b>	<b>1035</b>	<b>338,7</b>	<b>10,05</b>



День: соед.м. Стол: весние-летний.

№ рещ.	Наименование блюда	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК															
№160	Суп молочный с вермишелью (молоко 2,5%, масло сливочное, вермишель, сахар)	250	10,75	12,5	69,75	228,4	0,012	0,18	0,04	0,02	0,013	61,2	88,2	33,8	1,5	
№1	Батон	50	4,95	0,5	15,8	118	0,08	0	0	0	0	66,5	43	17,5	0	
№96	Масло порциями	10	0,01	6,5	0,04	77	0	0	0,05	0	0	2,2	1,9	0,54	0	
	Печенье	60	7	8	10	76,5	0,04	0	5,5	1,75	0	14,5	45	10	1,05	
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2	
	Мандарин	150	2	0	13,6	124	0,06	38	0	0	23	35	17	11	0,1	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,21</b>	<b>24,31</b>	<b>101,3</b>	<b>746,3</b>	<b>0,502</b>	<b>4,58</b>	<b>5,59</b>	<b>1,77</b>	<b>0,013</b>	<b>178,4</b>	<b>244,1</b>	<b>97,14</b>	<b>3</b>	
	<b>ОБЕД</b>															
№143	Суп куриный с вермишелью (куры I категории, картофель, лук, вермишель, морковь, масло раст.)	250	3,08	5,2	18,5	194	0,08	11,5	12	0	0	21,3	54	19,2	0,75	
№516	Макаронные отварные (макаронны, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55	
№494	Курица тушенная (куры I кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	100	6	9,1	19,7	171	0,15	1,43	0,15	0	0,21	79,64	337	25	2,5	
№37	Салат из сырых овощей (Морковь, помидор свеж., огурец свеж., капуста свеж., сметана)	100	5,5	3	36,68	162,5	0,06	15,7	0,09	5,4	12,2	188,6	23,6	10,68	0,9	
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38	
№337	Яйцо варенное	40(1шт.)	4,1	5,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,18</b>	<b>31,1</b>	<b>151,3</b>	<b>1044,4</b>	<b>0,7</b>	<b>29,93</b>	<b>46,27</b>	<b>10,7</b>	<b>12,41</b>	<b>473,9</b>	<b>708,7</b>	<b>115,8</b>	<b>7,43</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Сок фруктовый ( в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6	
	Яблоко	150	2,6	0	13,5	119	0,01	19,5	0	0	8	24	16,5	13,5	3,3	
	Шоколад (Стел)	100	11,1	26,2	52,3	300	0,06	0	17	0,7	0	144	193	91	3,5	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,79</b>	<b>60,51</b>	<b>278,1</b>	<b>2083,3</b>	<b>1,2</b>	<b>66,91</b>	<b>60,77</b>	<b>24,11</b>	<b>26,3</b>	<b>554,4</b>	<b>999,9</b>	<b>255,7</b>	<b>13,89</b>	

День: восьмой. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№340	Омлет (яйцо, молоко 2,5%, масло сливоч.)	200	10,07	19,07	27	377,7	0,78	0	0,67	0,27	0	108	346,6	96,52	4,2
№49	Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки, сметана, сахар)	60	5,86	3,85	18,25	116,7	0,06	4	14,78	1	0	67,4	78,1	42,6	0,9
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Яблоко	150	2,6	0	13,5	119	0,01	19,5	0	0	8	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,01</b>	<b>24,18</b>	<b>101,75</b>	<b>746,4</b>	<b>1,326</b>	<b>5</b>	<b>21,45</b>	<b>1,39</b>	<b>0</b>	<b>202,7</b>	<b>511,1</b>	<b>175,82</b>	<b>6,79</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№148	Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, масло растит., курица)	250	5,45	6	25,8	220,9	0,09	1,5	22	0,8	0	18,2	95,66	41	1,17
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливоч.)	200	6	5,6	30	211	0,25	2,2	14	0,09	0	18,3	180,9	120,3	4,06
№397	Фрикадельки рыбные в томатном соусе (минтай, хлеб пшеч., молоко, масло сливоч., яйцо, лук репчат.)	100	8,4	12,8	23,36	183	0,1	0,4	31	0	0	60	119,1	27,3	1,1
№43	Салат из свежей капусты (капуста, лук, морковь, лимонная к-с., сахар, масло раст.)	100	3,4	8,1	8,9	71	0,01	20,6	9	0,04	0	28,4	14,2	7,4	0,4
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	22,04	138,56	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,09</b>	<b>36,18</b>	<b>151,4</b>	<b>1044,46</b>	<b>0,78</b>	<b>30,22</b>	<b>76,02</b>	<b>1,03</b>	<b>0</b>	<b>276,1</b>	<b>576,3</b>	<b>238,98</b>	<b>8,21</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	24,8	190	30	0,2
	Банан	225	2,2	0,4	15	160	0,1	0,08	0	0	0	50	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>26</b>	<b>300</b>	<b>0,3</b>	<b>1,28</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>298</b>	<b>190</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,5</b>	<b>66,76</b>	<b>279,18</b>	<b>2090,4</b>	<b>2,4</b>	<b>36,5</b>	<b>97,49</b>	<b>2,42</b>	<b>0,5</b>	<b>776,8</b>	<b>1279</b>	<b>444,8</b>	<b>15,09</b>

День: девятый. Сезон: весенне-летний.

№ рещ.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№362	Пудинг творожный с изюмом (творог, крупа манная, сахар, яйцо, изюм, м/с, сметана)	200	12	15,7	33	354	0,02	0,72	0,2	1,7	0,28	131	162	17,1	0,54	
№465(684)	Чай с молоком (чай- заварка, вода, сахар, молоко)	200	2,4	2,8	16,4	116	0,02	0	0	0	0	66	50	12	0,8	
№3	Бутерброд с сыром (сыр, масло сливоч., хлеб пшен.)	75	6,8	7,9	46	164	0,4	0,5	48	3,2	0,03	218	169	28	1	
	Нектарин	100	1,5	0,5	12	48	0,05	7,2	0	1	1	8	32	12	0,5	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,66</b>	<b>26,26</b>	<b>101,6</b>	<b>746,5</b>	<b>0,77</b>	<b>1,51</b>	<b>293,1</b>	<b>7,9</b>	<b>0,53</b>	<b>500,6</b>	<b>631,6</b>	<b>178,6</b>	<b>5,55</b>	
	<b>ОБЕД</b>															
№132	Рассольник «Ленинградский» (мясо 1кг., картофель, огурец сол., крупа перловая, масло растит., паста томат., лук, морковь, сметана)	250	5,8	4,8	17	112	0,09	16,7	20	0	0	25,4	74,6	26,2	1,01	
№465	Тефтели из печени и риса (печень говяж., крупа рис., лук, масло сливоч., яйцо)	100	11,3	19,7	32,98	326,8	0,17	8,13	3,9	0,5	1,2	24,8	257,7	34	9,7	
№582	Соус белый основной (масло сливоч., мука пшен., лук)	50	2,9	5,3	1,9	52,3	0,005	0	0	0	0	7	41,5	3	0,1	
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2,5%)	200	5	6,8	29	182	0,21	34	74	1,5	0,01	49,5	118,9	43,4	1,55	
	Огурец свежий	100	2,1	0	2,3	40,4	0,034	5,8	0	0	0	163	11,6	13,88	0,04	
№637	Компот из консервированных фруктов	200	1	0	30,98	170	0,04	8	0	0	4,1	24	36	16	1,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,46</b>	<b>38,3</b>	<b>151,48</b>	<b>1044,5</b>	<b>0,819</b>	<b>144,63</b>	<b>97,9</b>	<b>2</b>	<b>1,21</b>	<b>306</b>	<b>592,5</b>	<b>151,28</b>	<b>14,32</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Сок фруктовый ( в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6	
	Мандарин	150	2	0	13,6	124	0,06	38	0	0	23	35	17	11	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,3</b>	<b>0</b>	<b>25,6</b>	<b>298</b>	<b>0,1</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	<b>73</b>	<b>57</b>	<b>43</b>	<b>0,7</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,42</b>	<b>64,56</b>	<b>278,68</b>	<b>2669</b>	<b>1,7</b>	<b>188,14</b>	<b>391</b>	<b>26,9</b>	<b>42,74</b>	<b>879,6</b>	<b>1281</b>	<b>372,88</b>	<b>20,57</b>	

День: десятый. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№311	Каша манная (молоко, крупа манная, м/с, сахар, соль)	250	11	20,4	60,8	339	0,16	2	150	1,5	0,08	176	175	53	0,2	
	Батон	50	4,95	0,5	15,8	118	0,08	0	0	0	0	66,5	43	17,5	0	
	Масло сливоч.	10	0,01	6,5	0,04	77	0	0	0,05	0	0	2,2	1,9	0,54	0	
№686	Чай с лимоном (чай-заварка, вода, сахар, лимон)	200	0,3	0	15,2	60	0,006	5,6	2	0,06	0	14,4	17,2	9,2	0,16	
	Конфета шоколадная (Милки вэй)	26	5	2	4	160	0,02	0	0	0,4	0	6	25	26	0,5	
	Яблоко	150	2,6	0	13,5	119	0,01	19,5	0	0	8	24	16,5	13,5	3,3	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,56</b>	<b>24,4</b>	<b>101,34</b>	<b>756</b>	<b>0,444</b>	<b>5,78</b>	<b>2,09</b>	<b>0,97</b>	<b>0,02</b>	<b>164,7</b>	<b>226,8</b>	<b>120,04</b>	<b>2,81</b>	
	<b>ОБЕД</b>															
№155	Суп с клецками (мясо говяжье 1 кг., лук, масло растит., мука, морковь, яйцо, картофель)	250	2,8	5	14	114,7	0	1,155	0,7	0,72	0	51,62	8,8	4,47	0,48	
№478	Запеканка картофельная с мясом (фарш говяж., масло сливоч., картофель, лук репч., сухари)	200	12,6	15	59,78	442	0,35	4,9	51,6	0,45	0,45	0,42	214,4	44,2	3	
№63	Салат «Невьяжский» (картофель, лук, свекла, морковь, сельдь солен., масло растит.)	100	5,6	5,2	18,2	106,6	0,03	6,8	280,5	0,85	0	28,51	80,8	18,5	0,57	
	Ряженка	200	6	9	18,2	190	0,04	0,6	44	0	0,06	248	184	28	0,2	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,76</b>	<b>35,7</b>	<b>151,48</b>	<b>1073,3</b>	<b>0,72</b>	<b>13,455</b>	<b>376,8</b>	<b>2,02</b>	<b>0,51</b>	<b>353,8</b>	<b>576,2</b>	<b>125,97</b>	<b>5,6</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Апельсин	225	2,71	0	14,96	120	7	11,4	0	0	0	64,6	43,7	24,7	0,57	
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,91</b>	<b>6</b>	<b>25,96</b>	<b>260</b>	<b>7,2</b>	<b>115,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>312,6</b>	<b>238,7</b>	<b>54,7</b>	<b>0,77</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,23</b>	<b>66,1</b>	<b>277,96</b>	<b>2089</b>	<b>0,4</b>	<b>134,4</b>	<b>378,9</b>	<b>9</b>	<b>1,03</b>	<b>831,3</b>	<b>1057</b>	<b>300,7</b>	<b>9,18</b>	

День: одиннадцатый. Сезон: весенне-летний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№309	Каша кукурузная молочная (молоко, крупа кукур., сахар, масло сливоч.)	250	5	12,55	41,71	356	0,15	1,6	0,05	0,04	0,02	76,5	111,5	43,25	1,9
№337	Яйцо варенное	40(1шт.)	4,1	5,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1
	Печенье	60	7	8	10	76,5	0,04	4,4	0	1,75	0	14,5	45	10	1,05
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	38	0	0	0	22	18	6	0,2
	Мандарин	150	2	0	13,6	124	0,06	0	0	0	23	35	17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,48</b>	<b>27,41</b>	<b>101,6</b>	<b>746,5</b>	<b>0,76</b>	<b>6</b>	<b>5,58</b>	<b>1,79</b>	<b>0,02</b>	<b>158,3</b>	<b>335,5</b>	<b>98,95</b>	<b>5,24</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№139	Суп гороховый с гречками (мясо говяд. 1кг., горох шлифов., лук, морковь, картофель)	250	7,7	5,85	37	167,5	0,12	18	1	2,5	0,8	32	60,8	21,6	2,8
№516	Макаронные отварные (макаронны, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	100	6,9	9,46	10,2	265	0,025	2,25	0	0	0	12,7	116,3	17,6	1,6
№38	Салат: «Летний» (картофель, огурец свеж., помидор свеж., лук зел., яйцо, сметана)	100	7,27	16,8	8	94,5	0,04	14,5	0,25	2,76	0	12,04	27,7	12,04	0,56
№637	Компот из консервированных фруктов	200	1	0	30,98	170	0,04	8	0	0	4,1	24	36	16	1,4
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,33</b>	<b>36,51</b>	<b>151,48</b>	<b>1049</b>	<b>0,575</b>	<b>42,75</b>	<b>15,25</b>	<b>10,56</b>	<b>4,9</b>	<b>120,6</b>	<b>361,1</b>	<b>103,84</b>	<b>8,26</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Соки фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Яблоко	150	2,6	0	13,5	119	0,01	19,5	0	0	8	24	16,5	13,5	3,3
	Шоколад (Степ)	100	11,1	26,2	52,3	300	0,06	0	17	0,7	0	144	193	91	3,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>25,5</b>	<b>293</b>	<b>0,05</b>	<b>23,5</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	<b>62</b>	<b>56,5</b>	<b>45,5</b>	<b>3,9</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>64,71</b>	<b>63,92</b>	<b>278,1</b>	<b>2088,5</b>	<b>1,4</b>	<b>72,25</b>	<b>20,83</b>	<b>29,32</b>	<b>30,92</b>	<b>311,3</b>	<b>753,1</b>	<b>248,45</b>	<b>17,4</b>

День: двенадцатый. Сезон: весенне-летний.

№ рещ.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
№368	Творожные батончики со стущ. молоком (творог, мука пшен., яйцо, сахар, сметана, сода пиш., масло сливоч., стущ. Молоко)	250	8,31	17,91	42,34	347,4	0,18	1,15	0,5	0	0	37,2	44,6	319	3,75
№3	Булка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, масло сливоч.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38
	Яблоно	150	2,6	0	13,5	119	0,01	19,5	0	0	8	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,66</b>	<b>24,97</b>	<b>101,5</b>	<b>746,26</b>	<b>0,8</b>	<b>2,45</b>	<b>20,58</b>	<b>2,8</b>	<b>0,01</b>	<b>290,9</b>	<b>333,9</b>	<b>394,52</b>	<b>5,85</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№128	Щи по «Уральски» с крупой (пшено, поре тоmat., капуста, морковь, лук, мисо говьяж, картофель, сметана, масло растит.)	250	4,3	7,45	14,5	145	0,29	1,36	22,5	0	0	44,5	50,1	23,3	3,98
№489	Рагу из птицы (куры 1кат., масло сливоч., картофель, морковь, поре тоmat., лук репч., мука пшен.)	200	13,8	17	59,28	400	0,16	2,6	0,15	0,15	0	77,7	116,5	16,9	0,8
№101	Икра баклажанная	100	8,47	9,4	15,2	190,5	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45	0,47
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4		0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,33</b>	<b>35,35</b>	<b>151,48</b>	<b>1043,5</b>	<b>0,81</b>	<b>14,96</b>	<b>23,43</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>226,4</b>	<b>295</b>	<b>107,45</b>	<b>7,2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
	Банан	225	2,2	0,4	15	160	0,1	0,08	0	0	0	50	0	0	0
	Шоколадный батончик (Сникерс)	50	4,4	14	25	255	0,03	0,25	0	0,75	0	45	95	36	0,35
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>26</b>	<b>300</b>	<b>0,3</b>	<b>1,28</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>298</b>	<b>190</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,4</b>	<b>66,77</b>	<b>278,5</b>	<b>2090</b>	<b>1,91</b>	<b>18,69</b>	<b>44,03</b>	<b>5,86</b>	<b>0,55</b>	<b>815,3</b>	<b>818,9</b>	<b>532</b>	<b>13,25</b>

День: тринадцатый. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№304	Каша «Боярская с изюмом с пшеном» (молоко 2,5, сахар, изюм, масло сливоч., пшено, яйцо)	250	11,1	17,1	57	307,5	0,25	3,9	218,8	1,9	0,12	222,8	227,2	71	0,4	
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63	
№685	Чай ( заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25	
	Конфета шоколадная	30	5,7	2,85	4,8	170,7	0,045	0	0	0,69	0	8,4	28,5	29,7	0,9	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,6</b>	<b>24,35</b>	<b>101,35</b>	<b>746,2</b>	<b>0,685</b>	<b>4</b>	<b>218,86</b>	<b>5,39</b>	<b>0,13</b>	<b>359,3</b>	<b>424,3</b>	<b>156,74</b>	<b>2,18</b>	
	<b>ОБЕД</b>															
№111	Борщ «Сибирский» со сметаной (фрикадельки, свекла, капуста, картофель, фасоль, морковь, лук репч., томат. Паста)	250	7,9	8,4	16	215,8	0,05	25,9	25	0	0	53,75	70,7	33,8	1,6	
№516	Макаронны отварные (макаронны, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55	
№475	Клецки с мясом (фарш говяж., лук репч., картофель, мука пшени., масло сливоч., сметана)	100	6,4	11,5	25,4	204	0,09	0	0	0,08	0	17	0	0	1,25	
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., или зелен., заправка для салата №615)	100	5,2	8,5	21,8	112,3	0,04	12	0	7	5,6	188,6	23,6	10,68	0,8	
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,83</b>	<b>36,6</b>	<b>151,56</b>	<b>1045,46</b>	<b>0,57</b>	<b>39,2</b>	<b>59</b>	<b>12,38</b>	<b>5,6</b>	<b>421,7</b>	<b>311,4</b>	<b>100,4</b>	<b>5,93</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Сок фруктовый ( в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6	
	Яблоко	150	2,6	0	13,5	119	0,01	19,5	0	0	8	24	16,5	13,5	3,3	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>25,5</b>	<b>293</b>	<b>0,05</b>	<b>23,5</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	<b>62</b>	<b>56,5</b>	<b>45,5</b>	<b>3,9</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,33</b>	<b>60,95</b>	<b>278,41</b>	<b>2084,2</b>	<b>1,3</b>	<b>66,7</b>	<b>277,86</b>	<b>34,77</b>	<b>31,73</b>	<b>842,9</b>	<b>797,7</b>	<b>302,94</b>	<b>12,01</b>	

День: четвергнадцатый. Сезон: весенне-летний.																
№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe	
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№333	Макаронны с сыром(макаронны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)Макаронны с сыром(макаронны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)	250	11,25	12	25,8	301	0,07	0,47	129	0,2	0	359,3	230,6	19,4	0,9	
№62	Салат из сыра яблок и огурцов (сыр, огурец, яблоко, масло растит.)	60	4,5	11	24	207	0,08	5	15,7	1,5	0,5	69,2	79,1	45,3	0,8	
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4		0	0	38	40	32	0,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,64	87,48	0,18	0	0	0	0	11,28	36	5,4	0,84	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,73</b>	<b>24,26</b>	<b>101,14</b>	<b>745,98</b>	<b>0,67</b>	<b>9,47</b>	<b>144,7</b>	<b>1,7</b>	<b>0,5</b>	<b>489,8</b>	<b>433,7</b>	<b>131,4</b>	<b>3,39</b>	
	<b>ОБЕД</b>															
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, паста томат., масло растит., мясо 1кат.)	250	4,25	6,15	29	145	0,05	10	0,4	0,36	0	33	32	29,5	1,75	
№216	Картофель тушеный (мясо 1кат., лук морковь, масло растит.)	250	8,36	14,1	37	307	3,18	0	0	0	0	0	105	161	0,8	
№40	Салат «Витаминный» (2 вариант) (капуста, морковь, лук, перец сладкий, горошек консер., лимон, сметана, сахар)	100	14	15	28	266,4	13,5	15,56	35,88	20,5	0	26,6	16,1	8,2	0,6	
№701	Напиток из яблок (яблока, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,47</b>	<b>36,75</b>	<b>161,68</b>	<b>1040,6</b>	<b>17,036</b>	<b>26,56</b>	<b>42,28</b>	<b>20,98</b>	<b>0</b>	<b>88,8</b>	<b>243,7</b>	<b>231,5</b>	<b>5,1</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2	
	Банан	225	2,2	0,4	15	160	0,1	0,08	0	0	0	50	0	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>26</b>	<b>300</b>	<b>0,3</b>	<b>1,28</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>298</b>	<b>190</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>64,42</b>	<b>67,42</b>	<b>278</b>	<b>2098</b>	<b>18</b>	<b>36,61</b>	<b>181,16</b>	<b>22,56</b>	<b>1</b>	<b>890</b>	<b>717</b>	<b>174</b>	<b>9,05</b>	



Пронумеровано и  
Прошнуровано 16 лист.

Директор школы:  
  
Г.А.Горюцкая

