

УТВЕРЖДЕНО:  
 Врио директора МБОУ  
 «Починокинельская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ Г.З.Гисматуллина  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**10-дневное меню рационов питания обучающихся в МБОУ «Починокинельская СОШ»  
 Комсомольского района Чувашской Республики**

*Рацион питания детей на весенне-летний период для детей 12-18 лет*

Наименование блюда	Цена	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Первый день</b>															
<b>завтрак</b>															
Масло сливочное порциями	3.93	14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша молочная манная с маслом	6.02	181*	250/5	2	1.48	12.13		0	3.81	0.57	0.18	79.89	7.46	45.57	0.37
Чай с сахаром	0.91	376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Хлеб пшеничный	2.24	ПР	40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>	<b>13.1</b>			<b>15.41</b>	<b>10.12</b>	<b>46.66</b>	<b>228</b>	<b>0.1</b>	<b>3.85</b>	<b>0.67</b>	<b>0.62</b>	<b>94.34</b>	<b>17.5</b>	<b>81.71</b>	<b>1.7</b>
<b>обед</b>															
Салат из белокочанной капусты	7.56	45*	100	0.93	3.05	5.65	53	0.01	0.01	9.54	1.38	25.87	9.86	17.99	0.33
Суп картофельный с горохом	5.24	102*	250	4.71	3.73	15.96	118	0.05	0.19	9.2	0.21	30.72	27.9	70.66	1.67
Макаронные изделия отварные	8.11	202*	200	5.32	4.89	35.52	211	0.05	0.09	0	0.76	10.3	8.16	45.28	0.82
Фарш мясной с луком	21.9	457*	80/50	10.17	9.25	12.05	174.38	0.01	0.06	1.14	3.27	35.49	19.61	86.68	0.78
Компот из сухофруктов	0.97	349*	200	0.48	0	25.68	98.36	0	0	0.82	0	19.48	15.32	31.94	0.54
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>	<b>46.36</b>			<b>24.43</b>	<b>21.52</b>	<b>95.46</b>	<b>780.74</b>	<b>0.12</b>	<b>0.39</b>	<b>20.70</b>	<b>6.40</b>	<b>136.26</b>	<b>92.25</b>	<b>304.75</b>	<b>6.38</b>
<b>всего:</b>	<b>65.25</b>			<b>39.84</b>	<b>31.64</b>	<b>142.12</b>	<b>1008.74</b>	<b>0.22</b>	<b>4.24</b>	<b>21.37</b>	<b>7.02</b>	<b>230.60</b>	<b>109.75</b>	<b>386.46</b>	<b>8.08</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Второй день</b>																
<b>завтрак</b>																
Каша молочная овсяная	6.02	181*	250/5	2	1.48	12.13		0	3.81	0.57	0.18	79.89	7.46	45.57	0.37	
Какао с молоком	2.6	382*	200	3.04	3.39	27.91	149	0.03	0.04	1.3	0.01	120.64	14.88	98.08	0.24	
Хлеб пшеничный	2.24	ПР	40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44	

<b>итого:</b>	<b>10.86</b>		<b>240</b>	<b>8.08</b>	<b>5.21</b>	<b>59.48</b>	<b>245</b>	<b>0.03</b>	<b>3.89</b>	<b>1.87</b>	<b>0.63</b>	<b>208.53</b>	<b>27.94</b>	<b>169.65</b>	<b>1.05</b>
<b>обед</b>															
Борщ с капустой картоф. со смет.	7.41	82*	250/5	1.47	4.67	7.31	89	0.09	0.03	8.81	0.17	36.95	19.46	43.72	0.95
Птица отварная в соусе	13.8	288*	100/50	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40
Каша пшеничная вязкая	8.11	173*	200	4.21	4.8	22.99	154	0.05	0.11	0	0.65	0.63	0.02	95.94	1.61
Чай с сахаром	0.91	376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Хлеб ржаной	2.58	ПР	60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>	<b>32.81</b>			<b>22.25</b>	<b>19.62</b>	<b>48.24</b>	<b>622.25</b>	<b>0.14</b>	<b>0.27</b>	<b>10.17</b>	<b>5.30</b>	<b>110.52</b>	<b>57.82</b>	<b>346.75</b>	<b>7.07</b>
<b>всего:</b>	<b>65.01</b>			<b>30.33</b>	<b>24.83</b>	<b>107.72</b>	<b>867.25</b>	<b>0.17</b>	<b>4.16</b>	<b>12.04</b>	<b>5.93</b>	<b>319.05</b>	<b>85.76</b>	<b>516.40</b>	<b>8.12</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Третий день</b>																
<b>завтрак</b>																
Суп молоч.с макаронными изделиями	6.56	120*	200/5	4.47	6.87	31.88	208	0.07	0.06	0.98	0.2	96.82	27.43	119.5	0.42	
Чай с лимоном	1.71	377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91	
Хлеб пшеничный	2.24	ПР	40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44	
<b>итого:</b>	<b>10.51</b>			<b>7.77</b>	<b>7.27</b>	<b>66.54</b>	<b>363</b>	<b>0.07</b>	<b>0.1</b>	<b>3.88</b>	<b>0.64</b>	<b>112.87</b>	<b>38.27</b>	<b>155.28</b>	<b>1.77</b>	
<b>обед</b>																
Рассольник Ленинградский со смет.	5.64	96*	250/5	1.88	5.1	13.92	113	0.07	0.07	13.44	0.17	23.1	21.8	55.31	0.81	
Плов из птицы	20.07	291*	200	20.27	6.74	28.08	256	0.16	0.09	4.8	1.35	25.92	45.3	194.1	1.76	
Кисель из концен.плодового или ягодного.	1.65	648*	200	0	0	26	106	0.5	0.13	30	0	25.2	0	12.5	5.03	
Хлеб ржаной	2.58	ПР	60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24	
<b>итого:</b>	<b>29.94</b>			<b>24.97</b>	<b>12.44</b>	<b>68.6</b>	<b>601</b>	<b>0.73</b>	<b>0.33</b>	<b>48.24</b>	<b>2.3</b>	<b>88.62</b>	<b>78.5</b>	<b>314.11</b>	<b>9.84</b>	
<b>всего:</b>	<b>65.1</b>			<b>32.74</b>	<b>19.71</b>	<b>135.14</b>	<b>964</b>	<b>0.8</b>	<b>0.43</b>	<b>52.12</b>	<b>2.94</b>	<b>201.49</b>	<b>116.77</b>	<b>469.39</b>	<b>11.61</b>	

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Четвертый день</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с повидлом	4.6	2*	30/20	1.2	4.3	22	132	0.03	0.02	8	0.4	8	5	14	0.3
Каша гречневая молочная с маслом	8.06	183*	250/5	6.76	7.66	31.2	222	0.08	0.26	1.18	0.59	181.66	65.12	140.3	1.86
Кофейный напиток с молоком	2.5	379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>	<b>17.4</b>			<b>13.5</b>	<b>15.9</b>	<b>101.34</b>	<b>602</b>	<b>0.13</b>	<b>1.32</b>	<b>9.28</b>	<b>1.43</b>	<b>258.66</b>	<b>120.72</b>	<b>187.3</b>	<b>3.6</b>
<b>обед</b>															
Щи из св.капусты с картоф. со смет	5.53	88*	250/5	1.46	4.75	6.22	79	0.08	0.04	14.64	0.14	38.49	17.29	41.11	0.68
Пюре картофельное		312*	200	3.08	2.33	19.13	109.73	33.15	1.16	3.75	0.15	38.25	26.7	76.95	0.86
Рыба припущенная с соусом	14.92	228*	80/50	12.56	5.76	2.73	139	0.02	0.02	1.19	1.43	34.75	23.2	159.11	0.77
Компот из свежих яблок	2.6	342*	200	0.16	0.16	27.87	109	0.01	0.01	6.6	0.08	6.88	3.6	4.4	0.95
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>	<b>25.63</b>			<b>20.08</b>	<b>13.6</b>	<b>56.55</b>	<b>562.73</b>	<b>33.26</b>	<b>1.27</b>	<b>26.18</b>	<b>2.58</b>	<b>132.77</b>	<b>82.19</b>	<b>333.77</b>	<b>5.5</b>
<b>всего:</b>	<b>65</b>			<b>33.58</b>	<b>29.5</b>	<b>157.89</b>	<b>1164.73</b>	<b>33.39</b>	<b>2.59</b>	<b>35.46</b>	<b>4.01</b>	<b>391.43</b>	<b>202.91</b>	<b>521.07</b>	<b>9.1</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Пятый день</b>															
<b>завтрак</b>															
Масло сливочное порциями	3.93	14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша молоч. пшенная с маслом	6.84	173*	250/5	4.65	6.45	36.8	213.5	0.03	0.07	0.15	0.52	92.23	29.3	69.3	0.09
Чай с молоком	2.68	378*	200	1.6	1.65	17.36	86	0.02	0.02	0.75	0	65.25	11.4	52.24	0.9
Хлеб пшеничный	2.24	ПР	40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>	<b>15.69</b>			<b>9.34</b>	<b>16.69</b>	<b>73.68</b>	<b>470.5</b>	<b>0.15</b>	<b>0.13</b>	<b>1.03</b>	<b>0.96</b>	<b>166.68</b>	<b>46.34</b>	<b>149.44</b>	<b>1.45</b>
<b>обед</b>															
Суп картофельный с макарон.изд.	4.99	103*	250	2.26	4.3	16.68	117	0.06	0.08	13.2	0.23	18.63	19.61	52.91	0.85
Каша гречневая рассыпчатая	5.2	302*	200	8.76	6.62	43.08	271	0.05	0.08	0	0.55	14.49	138.62	207.5	4.65
Котлеты рубленные с соусом	22.85	268*	80/50	10.22	17.1	10.35	185.63	0	0.06	1.13	2.34	26.72	8.31	56.42	0.54
Какао с молоком	2.6	382*	200	3.04	3.39	27.91	149	0.03	0.04	1.3	0.01	120.64	14.88	98.08	0.24
Хлеб ржаной	2.58	ПР	60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>	<b>38.22</b>			<b>27.10</b>	<b>32.01</b>	<b>98.62</b>	<b>848.63</b>	<b>0.14</b>	<b>0.30</b>	<b>15.63</b>	<b>3.91</b>	<b>194.88</b>	<b>192.82</b>	<b>467.11</b>	<b>8.52</b>
<b>всего:</b>	<b>65.2</b>			<b>36.44</b>	<b>48.70</b>	<b>172.30</b>	<b>1319.13</b>	<b>0.29</b>	<b>0.43</b>	<b>16.66</b>	<b>4.87</b>	<b>361.56</b>	<b>239.16</b>	<b>616.55</b>	<b>9.97</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Шестой день</b>															
<b>завтрак</b>															
Каша молочная манная с маслом	6.02	181*	250/5	2	1.48	12.13		0	3.81	0.57	0.18	79.89	7.46	45.57	0.37
Чай с сахаром	0.91	376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>	<b>9.17</b>			<b>5.24</b>	<b>1.87</b>	<b>46.58</b>	<b>153</b>	<b>0</b>	<b>3.85</b>	<b>0.67</b>	<b>0.62</b>	<b>93.14</b>	<b>17.46</b>	<b>79.81</b>	<b>1.68</b>
<b>обед</b>															
Салат из квашенной капусты	12	47*	100	0.96	3.04	5	52	0	0.01	15.18	1.26	25.28	8.62	18.55	0.35
Суп картофельный с горохом	5.24	102*	250	4.71	3.73	15.96	118	0.05	0.19	9.2	0.21	30.72	27.9	70.66	1.67
Фарш мясной с луком	21.9	457*	80/50	10.17	9.25	12.05	174.38	0.01	0.06	1.14	3.27	35.49	19.61	86.68	0.78
Макаронные изделия отварные	6.63	202*	200	5.32	4.89	35.52	211	0.05	0.09	0	0.76	10.3	8.16	45.28	0.82
Компот из сухофруктов	0.97	349*	200	0.48	0	25.68	98.36	0	0	0.82	0	19.48	15.32	31.94	0.54
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>	<b>49.32</b>			<b>23.50</b>	<b>18.47</b>	<b>89.81</b>	<b>727.74</b>	<b>0.11</b>	<b>0.38</b>	<b>11.16</b>	<b>5.02</b>	<b>110.39</b>	<b>82.39</b>	<b>286.76</b>	<b>6.05</b>
<b>всего:</b>	<b>65.14</b>			<b>28.74</b>	<b>20.34</b>	<b>136.39</b>	<b>880.74</b>	<b>0.11</b>	<b>4.23</b>	<b>11.83</b>	<b>5.64</b>	<b>203.53</b>	<b>99.85</b>	<b>366.57</b>	<b>7.73</b>
Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Седьмой день</b>															
<b>завтрак</b>															
Суп молоч.с макронными изделия	6.56	120*	250/5	4.47	6.87	31.88	208	0.07	0.06	0.98	0.2	96.82	27.43	119.5	0.42
Какао с молоком	2.6	382*	200	3.04	3.39	27.91	149	0.03	0.04	1.3	0.01	120.64	14.88	98.08	0.24
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>	<b>11.4</b>			<b>10.55</b>	<b>10.6</b>	<b>79.23</b>	<b>453</b>	<b>0.1</b>	<b>0.14</b>	<b>2.28</b>	<b>0.65</b>	<b>225.46</b>	<b>47.91</b>	<b>243.58</b>	<b>1.1</b>
<b>обед</b>															
Борщ с капустой картоф. со смет.	7.41	82*	250/5	1.47	4.67	7.31	89	0.09	0.03	8.81	0.17	36.95	19.46	43.72	0.95
Каша пшеничная вязкая	8.11	173*	200	4.21	4.8	22.99	154	0.05	0.11	0	0.65	0.63	0.02	95.94	1.61
Птица отварная в соусе	13.8	288*	100/50	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40
Яблоки свежие		338	75	0.30	0.30	7.35	33.30	0.00	0.02	7.50	0.15	12.00	6.75	8.25	1.65
Чай с сахаром	0.91	376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>	<b>32.81</b>			<b>22.55</b>	<b>19.92</b>	<b>55.59</b>	<b>655.55</b>	<b>0.14</b>	<b>0.29</b>	<b>17.67</b>	<b>5.45</b>	<b>122.52</b>	<b>64.57</b>	<b>355.00</b>	<b>8.72</b>
<b>всего:</b>	<b>65.17</b>			<b>33.10</b>	<b>30.52</b>	<b>134.82</b>	<b>1108.55</b>	<b>0.24</b>	<b>0.43</b>	<b>19.95</b>	<b>6.10</b>	<b>347.98</b>	<b>112.48</b>	<b>598.58</b>	<b>9.82</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Восьмой день</b>																
<b>завтрак</b>																
Масло сливочное порциями	3.93	14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02	
Каша молоч. пшеничная с маслом	6.84	173*	250/5	4.65	6.45	36.8	213.5	0.03	0.07	0.15	0.52	92.23	29.3	69.3	0.09	
Чай с лимоном	1.71	377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91	
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44	
<b>итого:</b>	<b>14.72</b>			<b>8</b>	<b>15.1</b>	<b>71.54</b>	<b>443.5</b>	<b>0.13</b>	<b>0.11</b>	<b>3.05</b>	<b>0.96</b>	<b>109.48</b>	<b>40.18</b>	<b>106.98</b>	<b>1.46</b>	
<b>обед</b>																
Суп крестьянский с крупой	4.59	98*	250	1.46	4.75	6.22	79	0.08	0.04	14.64	0.14	38.49	17.29	41.11	0.68	
Рис отварной	16.45	234*	200	9.93	9.71	8.48	157.50	0.05	0.06	0.30	0.32	40.41	6.06	40.96	0.15	
Кисель из концен.плодового или ягодного.	1.65	648*	200	0	0	26	106	0.5	0.13	30	0	25.2	0	12.5	5.03	
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24	
<b>итого:</b>	<b>25.27</b>			<b>14.21</b>	<b>15.06</b>	<b>41.30</b>	<b>468.50</b>	<b>0.63</b>	<b>0.27</b>	<b>44.94</b>	<b>1.24</b>	<b>118.50</b>	<b>34.75</b>	<b>146.77</b>	<b>8.10</b>	
<b>всего:</b>	<b>65.17</b>			<b>22.21</b>	<b>30.16</b>	<b>112.84</b>	<b>912.00</b>	<b>0.76</b>	<b>0.38</b>	<b>47.99</b>	<b>2.20</b>	<b>227.98</b>	<b>74.93</b>	<b>253.75</b>	<b>9.56</b>	

3.741617275

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Девятый день</b>																
<b>завтрак</b>																
Бутерброд с повидлом	4.6	2*	30/20	1.2	4.3	22	132	0.03	0.02	8	0.4	8	5	14	0.3	
Каша рисовая молочная с маслом	7.42	174*	250/5	4.8	8.2	30.04	220	0.03	0.2	0.7	0	94.78	23.27	64.65	1.3	
Кофейный напиток с молоком	2.5	379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1	
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44	
<b>итого:</b>	<b>16.76</b>			<b>11.54</b>	<b>16.44</b>	<b>100.18</b>	<b>600</b>	<b>0.08</b>	<b>1.26</b>	<b>8.8</b>	<b>0.84</b>	<b>171.78</b>	<b>78.87</b>	<b>111.65</b>	<b>3.04</b>	
<b>обед</b>																
Суп картофельный с макарон.изд.	4.99	103*	250	2.26	4.3	16.68	117	0.06	0.08	13.2	0.23	18.63	19.61	52.91	0.85	
Жаркое по- домашнему	23	436*	200	13.35	7.35	16.2	156.25	0.15	15.21	1.5	0.6	29.84	58.5	59.67	4.37	
Компот из свежих яблок	2.6	342*	200	0.16	0.16	27.87	109	0.01	0.01	6.6	0.08	6.88	3.6	4.4	0.95	
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24	
<b>итого:</b>	<b>33.17</b>			<b>18.59</b>	<b>12.41</b>	<b>61.35</b>	<b>508.25</b>	<b>0.22</b>	<b>15.34</b>	<b>21.30</b>	<b>1.69</b>	<b>69.75</b>	<b>93.11</b>	<b>169.18</b>	<b>8.41</b>	
<b>всего:</b>	<b>65.15</b>			<b>30.13</b>	<b>28.85</b>	<b>161.53</b>	<b>1108.25</b>	<b>0.30</b>	<b>16.60</b>	<b>30.10</b>	<b>2.53</b>	<b>241.53</b>	<b>171.98</b>	<b>280.83</b>	<b>11.45</b>	

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Десятый день</b>															
<b>завтрак</b>															
Каша молоч. пшениная с маслом	6.84	173*	250/5	4.65	6.45	36.8	213.5	0.03	0.07	0.15	0.52	92.23	29.3	69.3	0.09
Чай с молоком	2.68	378*	200	1.6	1.65	17.36	86	0.02	0.02	0.75	0	65.25	11.4	52.24	0.9
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>	<b>11.76</b>			<b>9.29</b>	<b>8.44</b>	<b>73.60</b>	<b>395.50</b>	<b>0.05</b>	<b>0.13</b>	<b>0.90</b>	<b>0.96</b>	<b>165.48</b>	<b>46.30</b>	<b>147.54</b>	<b>1.43</b>
<b>обед</b>															
Салат из отварной свеклы	4.86	52*	100	1.5	4.5	16.5	108	0.03	0.03	3.31	0.2	26.08	15.82	10.5	1.01
Щи из св.капусты с картоф. со смет	5.53	88*	250	1.46	4.75	6.22	79	0.08	0.04	14.64	0.14	38.49	17.29	41.11	0.68
Птица отварная в соусе	13.8	288*	100/50	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40
Каша гречневая рассыпчатая	5.2	302*	200	8.76	6.62	43.08	271	0.05	0.08	0	0.55	14.49	138.62	207.5	4.65
Кофейный напиток с молоком	2.5	379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>	<b>29.61</b>			<b>30.59</b>	<b>29.57</b>	<b>97.43</b>	<b>932.25</b>	<b>0.18</b>	<b>1.28</b>	<b>19.31</b>	<b>5.37</b>	<b>207.75</b>	<b>250.67</b>	<b>464.96</b>	<b>10.98</b>
<b>всего:</b>	<b>65.2</b>			<b>39.88</b>	<b>38.01</b>	<b>171.03</b>	<b>1327.75</b>	<b>0.23</b>	<b>1.41</b>	<b>20.21</b>	<b>6.33</b>	<b>373.23</b>	<b>296.97</b>	<b>612.50</b>	<b>12.41</b>

При составлении меню использовалось:

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2017г.

\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для диетического питания для предприятий ОП изд.2002 года

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под редакцией Могильного М.П. 2007 год