

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель  
Иванов Александр Петрович



/ А.П. Иванов  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
"Шоршелская СОШ им. А.Г. Николаева"  
Мариинско-Посадского муниципального округа  
Чувашской Республики



/ Е.Н. Егорова  
2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ "Шоршелская СОШ им А.Г. Николаева"**  
Мариинско-Посадского муниципального округа Чувашской Республики

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.**

День 1 (Понедельник)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
173	Каша молочная жидкая маня с маслом	155(150/5)	209	5,67	6,98	30,82	0,1	1,23	0,08	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>537,9</b>	<b>16,46</b>	<b>16,02</b>	<b>75,03</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,98</b>	<b>528,02</b>	<b>256,72</b>	<b>96,67</b>	<b>2,09</b>
Обед	Салат из свежих помидоров р/м	60	46,62	0,66	3,67	2,74	0,03	10,83	0	0,33	10,64	10,47	22,29	0,5
102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
269	Котлеты рубленые с соусом	150 (100/50)	345,88	16,68	20,92	23,8	2,24	14,9	0,18	3,58	46,32	202,1	47,52	3,38
304	Рис отварной	150	194,57	3,66	5,48	35,87	0,02	0,00	0,02	0,28	2,43	61,74	19,17	0,52
79	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>814,30</b>	<b>28,57</b>	<b>34,96</b>	<b>100,79</b>	<b>2,54</b>	<b>38,09</b>	<b>0,42</b>	<b>6,71</b>	<b>101,97</b>	<b>415,81</b>	<b>140,12</b>	<b>7,12</b>
День 2 (Вторник)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсяных хлопьев с маслом	155 (150/5)	210,71	5,72	10,01	24,38	0,14	0,98	0,05	0,60	107,87	176,21	52,54	1,27
376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>402,76</b>	<b>9,66</b>	<b>10,66</b>	<b>66,91</b>	<b>0,24</b>	<b>38,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,84</b>	<b>150,87</b>	<b>219,21</b>	<b>69,14</b>	<b>1,81</b>
Обед	Салат из свежих огурцов	60	39,96	0,45	3,61	1,41	0,02	2,82	0	0,21	13,39	7,91	27,71	0,34
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205 (200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
279	Тефтели рубленые с соусом	150 (100/50)	278,2	14,94	16,74	16,1	0,06	0	0,04	5,72	36,52	157,2	27,32	2,28
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>876,31</b>	<b>29,12</b>	<b>32,05</b>	<b>117,27</b>	<b>0,4</b>	<b>12,7</b>	<b>0,28</b>	<b>9,06</b>	<b>115,53</b>	<b>485,5</b>	<b>236,25</b>	<b>9,25</b>
День 3 (Среда)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
173	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	155 (150/5)	154	4,21	4,8	22,99	0,11	0	0,05	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98

	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>512</b>	<b>11,49</b>	<b>16,97</b>	<b>78,12</b>	<b>0,22</b>	<b>5,3</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>146,15</b>	<b>153,22</b>	<b>134,54</b>	<b>4,05</b>
<b>Обед</b>														
20*	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	49	0,54	4,3	1,9	0,5	7,9	0,6	0,2	23,4	10	23	0,54
103	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
227	Рыба припущенная с соусом	150 (100/50)	131,52	18,58	3,56	6,58	0,12	2,06	0,08	0,76	70,68	200,38	6,2	0,2
312	Пюре картофельное	150	165,28	3,11	8,16	19,71	0,14	5,19	0,17	0,22	37,79	82,73	27,75	0,99
348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>627,79</b>	<b>27,76</b>	<b>18,77</b>	<b>87,18</b>	<b>0,95</b>	<b>32,43</b>	<b>1,11</b>	<b>3,02</b>	<b>184,50</b>	<b>444,50</b>	<b>109,92</b>	<b>4,27</b>

**День 4 (Четверг)**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества												
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
338	Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1					
175	Каша молочная жидкая пшенично-рисовая с маслом	155 (150/5)	194,43	4,48	8,55	24,82	0,08	0,98	0,05	0,16	95,52	117,52	27,30	0,58					
376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44					
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>386,48</b>	<b>8,42</b>	<b>9,20</b>	<b>67,35</b>	<b>0,18</b>	<b>38,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>138,52</b>	<b>160,52</b>	<b>43,90</b>	<b>1,12</b>					
<b>Обед</b>																			
	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	12,6	0,15	0,03	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45					
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	205 (200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63					
269	Биточки рубленые с соусом	150 (100/50)	345,88	16,68	20,92	23,8	2,24	14,9	0,18	3,58	46,32	202,1	47,52	3,38					
309	Макаронные отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,09	0	0,05	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82					
348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08					
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>817,05</b>	<b>27,24</b>	<b>31,39</b>	<b>106,78</b>	<b>15,05</b>	<b>33,54</b>	<b>0,47</b>	<b>7,29</b>	<b>124</b>	<b>347,3</b>	<b>158,25</b>	<b>6,81</b>					

**День 5 (Пятница)**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества													
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
<b>Завтрак</b>																				
302	Каша молочная жидкая гречневая с маслом	155 (150/5)	221,25	6,82	9,74	26,39	0,16	1,23	48,90	0,29	137,69	184,31	74,42	2,15						
15	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25						
382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98						
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44						
338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1						
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>594,45</b>	<b>19,80</b>	<b>19,63</b>	<b>81,44</b>	<b>0,28</b>	<b>6,70</b>	<b>48,99</b>	<b>0,87</b>	<b>500,81</b>	<b>459,51</b>	<b>121,77</b>	<b>4,82</b>						
<b>Обед</b>																				
67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46						
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205 (200/5)	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78						
290	Птица тушеная в смет. соусе	150 (100/50)	227,2	28,84	39,98	5,9	0,02	0,12	0,02	1,94	33,38	19,98	3,22	0,1						

312	Пюре картофельное	150	165,28	3,11	8,16	19,71	0,14	5,19	0,17	0,22	37,79	82,73	27,75	0,99
342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>760,92</b>	<b>37,64</b>	<b>59,91</b>	<b>85,36</b>	<b>0,35</b>	<b>20,72</b>	<b>0,55</b>	<b>7,54</b>	<b>123,34</b>	<b>262,08</b>	<b>85,97</b>	<b>3,81</b>

**День 6 (Суббота)**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
173	Каша молочная жидкая маная с маслом	155 (150/5)	209	5,67	6,98	30,82	0,1	1,23	0,08	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52	
209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
377	Чай с лимоном	200 (15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
338	Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55	
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>490</b>	<b>15,51</b>	<b>12,31</b>	<b>78,7</b>	<b>0,24</b>	<b>42,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,93</b>	<b>243,82</b>	<b>148,56</b>	<b>92,76</b>	<b>2,21</b>	
20*	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	49	0,54	4,3	1,9	0,5	7,9	0,6	0,2	23,4	10	23	0,54	
98	Суп крестьянский с крупой с сметаной	205 (200/5)	87,8	2,53	5,27	6,21	0,04	10,07	0,00	2,30	39,14	34,25	14,46	0,59	
280	Фрикадельки из говядины с соусом	150 (100/50)	322,88	16,74	19,04	23,04	0,1	3,2	0,02	4,82	61,72	192,46	27,24	2,56	
303	Каша пшеничная вязкая	150	160,28	4,24	4,56	25,13	0,08	0	0,02	0,08	15,84	97,09	21,98	1,62	
348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>804,39</b>	<b>27,33</b>	<b>33,69</b>	<b>98,54</b>	<b>0,83</b>	<b>21,17</b>	<b>0,64</b>	<b>8,06</b>	<b>170,77</b>	<b>430,58</b>	<b>117,00</b>	<b>6,99</b>	

**День 7 (Понедельник)**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
173	Каша молочная жидкая маная с маслом	155 (150/5)	209	5,67	6,98	30,82	0,1	1,23	0,08	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52	
382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>534,6</b>	<b>17,13</b>	<b>16,71</b>	<b>76,15</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,99</b>	<b>533,14</b>	<b>282,92</b>	<b>113,67</b>	<b>2,97</b>	
60	Салат из свежих помидоров р/м	60	46,62	0,66	3,67	2,74	0,03	10,83	0	0,33	10,64	10,47	22,29	0,5	
102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
269	Быточки рубленые с соусом	150 (100/50)	345,88	16,68	20,92	23,8	2,24	14,9	0,18	3,58	46,32	202,1	47,52	3,38	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>977,37</b>	<b>34,12</b>	<b>35,69</b>	<b>130,31</b>	<b>2,75</b>	<b>37,54</b>	<b>0,54</b>	<b>8,18</b>	<b>147,52</b>	<b>590,16</b>	<b>279,86</b>	<b>11,87</b>	

**День 8 (Вторник)**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

173	Каша молочная жидкая из овсяных хлопьев с маслом	155 (150/5)	842,82	5,72	10,01	24,38	0,14	0,98	0,05	0,60	107,87	176,21	52,54	1,27
376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>1034,87</b>	<b>9,66</b>	<b>10,66</b>	<b>66,91</b>	<b>0,24</b>	<b>38,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,84</b>	<b>150,87</b>	<b>219,21</b>	<b>69,14</b>	<b>1,81</b>
20*	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	49	0,54	4,3	1,9	0,5	7,9	0,6	0,2	23,4	10	23	0,54
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205 (200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	150 (50/50)	220,1	19,58	20,78	21,6	0,06	1,54	0,04	3,06	51,9	45,32	17,64	0,8
304	Рис отварной	150	194,57	3,66	5,48	35,87	0,02	0,00	0,02	0,28	2,43	61,74	19,17	0,52
349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>755,36</b>	<b>28,84</b>	<b>35,95</b>	<b>116,49</b>	<b>0,69</b>	<b>19,32</b>	<b>0,88</b>	<b>6,06</b>	<b>128,45</b>	<b>231,55</b>	<b>103,83</b>	<b>3,88</b>

**День 9 (Среда)**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
173	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	155 (150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>579,42</b>	<b>12,94</b>	<b>18,63</b>	<b>85,87</b>	<b>0,25</b>	<b>6,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,7</b>	<b>240,58</b>	<b>280,66</b>	<b>62,4</b>	<b>2,63</b>
20*	Салат из свежих огурцов	60	39,96	0,45	3,61	1,41	0,02	2,82	0	0,21	13,39	7,91	27,71	0,34
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	94,41	1,83	4,01	12,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4
234	Котлеты рыбные с соусом	150 (100/50)	237,52	14,42	10	21,84	0,12	1,24	0,06	5,08	90,52	204,14	17,64	0,8
312	Пюре картофельное	150	165,28	3,11	8,16	19,71	0,14	5,19	0,17	0,22	37,79	82,73	27,75	0,99
348	Компот из чернославя	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>705,5775</b>	<b>23,0725</b>	<b>26,3</b>	<b>93,34</b>	<b>0,3825</b>	<b>10,46</b>	<b>0,3925</b>	<b>8,3975</b>	<b>176,305</b>	<b>402,1125</b>	<b>117,53</b>	<b>4,06</b>

**День 10 (Четверг)**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
338	Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
175	Каша молочная жидкая пшенично-рисовая с маслом	155 (150/5)	194,43	4,48	8,55	24,82	0,08	0,98	0,05	0,16	95,52	117,52	27,30	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>386,48</b>	<b>8,4175</b>	<b>9,2</b>	<b>67,35</b>	<b>0,18</b>	<b>38,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>138,52</b>	<b>160,52</b>	<b>43,90</b>	<b>1,12</b>

Обед	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	12,6	0,15	0,03	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
98		Суп крестьянский с крупой с сметаной	205 (200/5)	87,8	2,53	5,27	6,21	0,04	10,07	0,00	2,30	39,14	34,25	14,46	0,59
280		Фрикадельки из говядины с соусом	150 (100/50)	322,88	16,74	19,04	23,04	0,1	3,2	0,02	4,82	61,72	192,46	27,24	2,56
303		Каша пшеничная вязкая	150	160,28	4,24	4,56	25,13	0,08	0	0,02	0,08	15,84	97,09	21,98	1,62
348		Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>767,39</b>	<b>27,27</b>	<b>29,51</b>	<b>99,76</b>	<b>12,93</b>	<b>13,42</b>	<b>0,07</b>	<b>8,06</b>	<b>154,87</b>	<b>434,08</b>	<b>104,50</b>	<b>6,90</b>
							<b>День 11 (Пятница)</b>								
Завтрак	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14		Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
173		Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	155 (150/5)	154	4,21	4,8	22,99	0,11	0	0,05	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
382		Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
338		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>512</b>	<b>11,49</b>	<b>16,97</b>	<b>78,12</b>	<b>0,22</b>	<b>5,3</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>146,15</b>	<b>153,22</b>	<b>134,54</b>	<b>4,05</b>
Обед	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67		Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
88		Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	205 (200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
290		Птица тушенная в смет.соусе	150 (100/50)	227,2	28,84	39,98	5,9	0,02	0,12	0,02	1,94	33,38	19,98	3,22	0,1
302		Каша гречневая рассыпчатая	150	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
342		Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>832,58</b>	<b>42,89</b>	<b>57,97</b>	<b>101,21</b>	<b>0,39</b>	<b>27,53</b>	<b>0,38</b>	<b>7,91</b>	<b>115,66</b>	<b>364,94</b>	<b>192,13</b>	<b>7,28</b>
							<b>День 12 (Суббота)</b>								
Завтрак	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173		Каша молочная жидкая маная с маслом	155 (150/5)	209	5,67	6,98	30,82	0,1	1,23	0,08	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
209		Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
377		Чай с лимоном	200 (15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
338		Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>490</b>	<b>15,51</b>	<b>12,31</b>	<b>78,7</b>	<b>0,24</b>	<b>42,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,93</b>	<b>243,82</b>	<b>148,56</b>	<b>92,76</b>	<b>2,21</b>
Обед	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
43		Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
82		Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205 (200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
268		Шницель рубленый с соусом	150 (50/50)	273,22	16,52	14,3	21,52	0,1	3,04	0,04	3,06	60,12	186,22	30,58	2,7
312		Пюре картофельное	150	165,28	3,11	8,16	19,71	0,14	5,19	0,17	0,22	37,79	82,73	27,75	0,99
348		Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45

	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>748,59</b>	<b>25,35</b>	<b>30,90</b>	<b>95,18</b>	<b>0,37</b>	<b>40,16</b>	<b>0,55</b>	<b>7,46</b>	<b>184,86</b>	<b>413,75</b>	<b>127,36</b>	<b>6,49</b>

**Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет**  
**Итоговые показатели завтрака**

	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>537,90</b>	<b>16,46</b>	<b>16,02</b>	<b>75,03</b>	<b>0,20</b>	<b>6,70</b>	<b>0,17</b>	<b>0,98</b>	<b>528,02</b>	<b>256,72</b>	<b>96,67</b>	<b>2,09</b>
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>402,76</b>	<b>9,66</b>	<b>10,66</b>	<b>66,91</b>	<b>0,24</b>	<b>38,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,84</b>	<b>150,87</b>	<b>219,21</b>	<b>69,14</b>	<b>1,81</b>
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>512,00</b>	<b>11,49</b>	<b>16,97</b>	<b>78,12</b>	<b>0,22</b>	<b>5,30</b>	<b>0,12</b>	<b>1,20</b>	<b>146,15</b>	<b>153,22</b>	<b>134,54</b>	<b>4,05</b>
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>386,48</b>	<b>8,42</b>	<b>9,20</b>	<b>67,35</b>	<b>0,18</b>	<b>38,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>138,52</b>	<b>160,52</b>	<b>43,90</b>	<b>1,12</b>
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>594,45</b>	<b>19,80</b>	<b>19,63</b>	<b>81,44</b>	<b>0,28</b>	<b>6,70</b>	<b>0,19</b>	<b>0,87</b>	<b>500,81</b>	<b>459,51</b>	<b>121,77</b>	<b>4,82</b>
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>490,00</b>	<b>15,51</b>	<b>12,31</b>	<b>78,70</b>	<b>0,24</b>	<b>42,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,93</b>	<b>243,82</b>	<b>148,56</b>	<b>92,76</b>	<b>2,21</b>
	<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>2923,59</b>	<b>81,34</b>	<b>84,79</b>	<b>447,55</b>	<b>1,35</b>	<b>138,68</b>	<b>49,58</b>	<b>5,22</b>	<b>1708,19</b>	<b>1397,74</b>	<b>558,78</b>	<b>16,10</b>
	<b>Средний показатель за неделю</b>		<b>487,26</b>	<b>13,56</b>	<b>14,13</b>	<b>74,59</b>	<b>0,22</b>	<b>23,11</b>	<b>8,26</b>	<b>0,87</b>	<b>284,70</b>	<b>232,96</b>	<b>93,13</b>	<b>2,68</b>
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>534,60</b>	<b>17,13</b>	<b>16,71</b>	<b>76,15</b>	<b>0,20</b>	<b>6,70</b>	<b>0,17</b>	<b>0,99</b>	<b>533,14</b>	<b>282,92</b>	<b>113,67</b>	<b>2,97</b>
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>1034,87</b>	<b>9,66</b>	<b>10,66</b>	<b>66,91</b>	<b>0,24</b>	<b>38,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,84</b>	<b>150,87</b>	<b>219,21</b>	<b>69,14</b>	<b>1,81</b>
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>579,42</b>	<b>12,94</b>	<b>18,63</b>	<b>85,87</b>	<b>0,25</b>	<b>6,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,70</b>	<b>240,58</b>	<b>280,66</b>	<b>62,40</b>	<b>2,63</b>
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>386,48</b>	<b>8,42</b>	<b>9,20</b>	<b>67,35</b>	<b>0,18</b>	<b>38,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>138,52</b>	<b>160,52</b>	<b>43,90</b>	<b>1,12</b>
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>512,00</b>	<b>11,49</b>	<b>16,97</b>	<b>78,12</b>	<b>0,22</b>	<b>5,30</b>	<b>0,12</b>	<b>1,20</b>	<b>146,15</b>	<b>153,22</b>	<b>134,54</b>	<b>4,05</b>
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>490,00</b>	<b>15,51</b>	<b>12,31</b>	<b>78,70</b>	<b>0,24</b>	<b>42,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,93</b>	<b>243,82</b>	<b>148,56</b>	<b>92,76</b>	<b>2,21</b>
	<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>3537,37</b>	<b>75,15</b>	<b>84,48</b>	<b>453,10</b>	<b>1,32</b>	<b>138,25</b>	<b>0,70</b>	<b>5,06</b>	<b>1453,08</b>	<b>1245,09</b>	<b>516,41</b>	<b>14,79</b>
	<b>Средний показатель за неделю</b>		<b>589,56</b>	<b>12,53</b>	<b>14,08</b>	<b>75,52</b>	<b>0,22</b>	<b>23,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,84</b>	<b>242,18</b>	<b>207,52</b>	<b>86,07</b>	<b>2,46</b>

**Итоговые показатели обеда**

	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>814,30</b>	<b>28,57</b>	<b>34,96</b>	<b>100,79</b>	<b>2,54</b>	<b>38,09</b>	<b>0,42</b>	<b>6,71</b>	<b>101,97</b>	<b>415,81</b>	<b>140,12</b>	<b>7,12</b>
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>876,31</b>	<b>29,12</b>	<b>32,05</b>	<b>117,27</b>	<b>0,40</b>	<b>12,70</b>	<b>0,28</b>	<b>9,06</b>	<b>115,53</b>	<b>485,50</b>	<b>236,25</b>	<b>9,25</b>
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>627,79</b>	<b>27,76</b>	<b>18,77</b>	<b>87,18</b>	<b>0,95</b>	<b>32,43</b>	<b>1,11</b>	<b>3,02</b>	<b>184,50</b>	<b>444,50</b>	<b>109,92</b>	<b>4,27</b>
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>817,05</b>	<b>27,24</b>	<b>31,39</b>	<b>106,78</b>	<b>15,05</b>	<b>33,54</b>	<b>0,47</b>	<b>7,29</b>	<b>124,00</b>	<b>347,30</b>	<b>158,25</b>	<b>6,81</b>
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>760,92</b>	<b>37,64</b>	<b>59,91</b>	<b>85,36</b>	<b>0,35</b>	<b>20,72</b>	<b>0,55</b>	<b>7,54</b>	<b>123,34</b>	<b>262,08</b>	<b>85,97</b>	<b>3,81</b>
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>804,39</b>	<b>27,33</b>	<b>33,69</b>	<b>98,54</b>	<b>0,83</b>	<b>21,17</b>	<b>0,64</b>	<b>8,06</b>	<b>170,77</b>	<b>430,58</b>	<b>117,00</b>	<b>6,99</b>
	<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>4700,75</b>	<b>177,66</b>	<b>210,77</b>	<b>595,92</b>	<b>20,12</b>	<b>158,65</b>	<b>3,48</b>	<b>41,67</b>	<b>820,10</b>	<b>2385,78</b>	<b>847,51</b>	<b>38,24</b>
	<b>Средний показатель за неделю</b>		<b>783,46</b>	<b>29,61</b>	<b>35,13</b>	<b>99,32</b>	<b>3,35</b>	<b>26,44</b>	<b>0,58</b>	<b>6,94</b>	<b>136,68</b>	<b>397,63</b>	<b>141,25</b>	<b>6,37</b>
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>977,37</b>	<b>34,12</b>	<b>35,69</b>	<b>130,31</b>	<b>2,75</b>	<b>37,54</b>	<b>0,54</b>	<b>8,18</b>	<b>147,52</b>	<b>590,16</b>	<b>279,86</b>	<b>11,87</b>
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>755,36</b>	<b>28,84</b>	<b>35,95</b>	<b>116,49</b>	<b>0,69</b>	<b>19,32</b>	<b>0,88</b>	<b>6,06</b>	<b>128,45</b>	<b>231,55</b>	<b>103,83</b>	<b>3,88</b>
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>705,58</b>	<b>23,07</b>	<b>26,30</b>	<b>93,34</b>	<b>0,38</b>	<b>10,46</b>	<b>0,39</b>	<b>8,40</b>	<b>176,31</b>	<b>402,11</b>	<b>117,53</b>	<b>4,06</b>
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>767,39</b>	<b>27,27</b>	<b>29,51</b>	<b>99,76</b>	<b>12,93</b>	<b>13,42</b>	<b>0,07</b>	<b>8,06</b>	<b>154,87</b>	<b>434,08</b>	<b>104,50</b>	<b>6,90</b>
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>832,58</b>	<b>42,89</b>	<b>57,97</b>	<b>101,21</b>	<b>0,39</b>	<b>27,53</b>	<b>0,38</b>	<b>7,91</b>	<b>115,66</b>	<b>364,94</b>	<b>192,13</b>	<b>7,28</b>
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>748,59</b>	<b>25,35</b>	<b>30,90</b>	<b>95,18</b>	<b>0,37</b>	<b>40,16</b>	<b>0,55</b>	<b>7,46</b>	<b>184,86</b>	<b>413,75</b>	<b>127,36</b>	<b>6,49</b>
	<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>4786,86</b>	<b>181,54</b>	<b>216,32</b>	<b>636,29</b>	<b>17,51</b>	<b>148,43</b>	<b>2,82</b>	<b>46,06</b>	<b>907,66</b>	<b>2436,60</b>	<b>925,21</b>	<b>40,47</b>
	<b>Средний показатель за неделю</b>		<b>797,81</b>	<b>30,26</b>	<b>36,05</b>	<b>106,05</b>	<b>2,92</b>	<b>24,74</b>	<b>0,47</b>	<b>7,68</b>	<b>151,28</b>	<b>406,10</b>	<b>154,20</b>	<b>6,75</b>

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
Возрастная категория: с 12 – 18 лет.**

**День 1 (Понедельник)**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
173	Каша молочная жидкая манная с маслом	210 (200/10)	278,67	7,56	9,31	41,09	0,13	1,64	0,11	0,57	232,03	27,63	92,16	0,69
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>607,57</b>	<b>18,35</b>	<b>18,35</b>	<b>85,30</b>	<b>0,23</b>	<b>7,11</b>	<b>0,20</b>	<b>1,12</b>	<b>586,03</b>	<b>263,63</b>	<b>119,71</b>	<b>2,26</b>
60	Салат из свежих помидоров р/м	100	77,70	1,10	6,12	4,57	0,05	18,05	0,00	0,55	17,73	17,45	37,15	0,83
102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,14	5,34	19,50	0,23	13,73	0,28	2,45	34,73	87,88	36,43	2,05
269	Котлеты рубленые с соусом	150 (100/50)	345,88	16,68	20,92	23,8	2,24	14,9	0,18	3,58	46,32	202,1	47,52	3,38
304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82	0,03	0,00	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69
79	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>939,89</b>	<b>31,26</b>	<b>40,30</b>	<b>118,47</b>	<b>2,62</b>	<b>48,06</b>	<b>0,49</b>	<b>7,51</b>	<b>116,82</b>	<b>460,95</b>	<b>168,66</b>	<b>8,03</b>

**День 2 (Вторник)**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная жидкая из овсяных хлопьев с маслом	210 (200/10)	280,94	7,63	13,34	32,51	0,18	1,30	0,06	0,80	143,83	234,95	70,05	1,27
376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	3,5	17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>472,99</b>	<b>11,57</b>	<b>13,99</b>	<b>75,04</b>	<b>0,28</b>	<b>39,30</b>	<b>0,07</b>	<b>1,04</b>	<b>186,83</b>	<b>277,95</b>	<b>86,65</b>	<b>1,81</b>

20*	Салат из свежих огурцов	100	66,6	0,75	6,02	2,35	0,03	4,7	0	0,35	22,32	13,18	46,18	0,57
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	112,55	1,96	6,09	13,39	0,05	12,35	0,28	2,45	44,9	54,11	27,53	1,18
279	Тфтели рубленые с соусом	150 (100/50)	278,2	14,94	16,74	16,1	0,06	0	0,04	5,72	36,52	157,2	27,32	2,28
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	355,28	11,56	8,41	56,85	0,28	0	0,03	0,81	19,87	274,53	182,93	6,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	<b>Итого</b>	<b>945</b>	<b>1014,28</b>	<b>32,70</b>	<b>37,78</b>	<b>135,10</b>	<b>0,49</b>	<b>17,05</b>	<b>0,34</b>	<b>9,89</b>	<b>138,40</b>	<b>570,23</b>	<b>305,96</b>	<b>11,25</b>

**День 3 (Среда)**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
173	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	210 (200/10)	205,33	5,61	6,4	30,65	0,15	0	0,07	0,87	8,4	0,03	127,92	2,15
382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98







338	Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>472,99</b>	<b>11,57</b>	<b>13,99</b>	<b>75,04</b>	<b>0,28</b>	<b>39,30</b>	<b>0,07</b>	<b>1,04</b>	<b>186,83</b>	<b>277,95</b>	<b>86,65</b>	<b>1,81</b>
<b>Обед</b>														
20*	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	81,67	0,9	7,17	3,17	0,83	13,17	1	0,33	39	16,67	38,33	0,9
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	112,55	1,96	6,09	13,39	0,05	12,35	0,28	2,45	44,9	54,11	27,53	1,18
294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	150 (50/50)	220,1	19,58	20,78	21,6	0,06	1,54	0,04	3,06	51,9	45,32	17,64	0,8
304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82	0,03	0,00	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69
349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>875,39</b>	<b>30,81</b>	<b>41,86</b>	<b>132,38</b>	<b>1,04</b>	<b>27,06</b>	<b>1,35</b>	<b>6,77</b>	<b>153,84</b>	<b>269,62</b>	<b>131,06</b>	<b>4,65</b>

**День 9 (Среда)**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
173	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	210 (200/10)	290,83	8,44	9,53	42,48	0,19	1,29	0,05	0,21	133,57	204,88	54,40	1,43	
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>652,13</b>	<b>15,05</b>	<b>21,01</b>	<b>96,49</b>	<b>0,30</b>	<b>6,59</b>	<b>0,12</b>	<b>0,75</b>	<b>273,97</b>	<b>331,88</b>	<b>76,00</b>	<b>2,99</b>	
<b>Обед</b>															
20*	Салат из свежих огурцов	100	66,6	0,75	6,02	2,35	0,03	4,7	0	0,35	22,32	13,18	46,18	0,57	
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	94,41	1,83	4,01	12,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4	
234	Котлеты рыбные с соусом	150 (100/50)	237,52	14,42	10	21,84	0,12	1,24	0,06	5,08	90,52	204,14	17,64	0,8	
312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37,00	1,32	
348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>787,31</b>	<b>24,41</b>	<b>31,43</b>	<b>100,85</b>	<b>0,44</b>	<b>14,07</b>	<b>0,45</b>	<b>8,61</b>	<b>197,83</b>	<b>434,96</b>	<b>145,25</b>	<b>4,62</b>	

**День 10 (Четверг)**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
338	Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
175	Каша молочная жидкая пшенично-рисовая с маслом	155 (150/5)	194,43	4,48	8,55	24,82	0,08	0,98	0,05	0,16	95,52	117,52	27,30	0,58	
376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>386,48</b>	<b>8,4175</b>	<b>9,2</b>	<b>67,35</b>	<b>0,18</b>	<b>38,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>138,52</b>	<b>160,52</b>	<b>43,90</b>	<b>1,12</b>	
<b>Обед</b>															
	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	12,6	0,15	0,03	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45	
98	Суп крестьянский с крупой с сметаной	205 (200/5)	87,8	2,53	5,27	6,21	0,04	10,07	0,00	2,30	39,14	34,25	14,46	0,59	
280	Фрикадельки из говядины с соусом	150 (100/50)	322,88	16,74	19,04	23,04	0,1	3,2	0,02	4,82	61,72	192,46	27,24	2,56	

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углево-ль	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
303	Каша пшеничная вязкая	200	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,10	21,12	129,45	29,30	2,16				
348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08				
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>820,82</b>	<b>28,68</b>	<b>31,03</b>	<b>108,14</b>	<b>12,95</b>	<b>13,42</b>	<b>0,08</b>	<b>8,08</b>	<b>160,15</b>	<b>466,45</b>	<b>111,83</b>	<b>7,44</b>				
<b>День 11 (Пятница)</b>																		
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углево-ль	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02					
173	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	210 (200/10)	205,33	5,61	6,4	30,65	0,15	0	0,07	0,87	8,4	0,03	127,92	2,15				
382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98				
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>563,33</b>	<b>12,89</b>	<b>18,57</b>	<b>85,78</b>	<b>0,26</b>	<b>5,30</b>	<b>0,14</b>	<b>1,42</b>	<b>153,92</b>	<b>153,23</b>	<b>166,52</b>	<b>4,59</b>				
67	Винегрет овощной	100	124,33	1,33	10,1	6,85	0,05	12,95	0,22	4,53	25,65	41,08	18,53	0,77				
88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255 (250/5)	99,7	1,88	6,18	8,11	0,06	22,55	0,26	2,4	41,49	50,01	22,24	0,79				
290	Птица тушенная в смет.соусе	150 (100/50)	227,2	28,84	39,98	5,9	0,02	0,12	0,02	1,94	33,38	19,98	3,22	0,1				
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	355,28	11,56	8,41	56,85	0,28	0	0,03	0,81	19,87	274,53	182,93	6,15				
342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08				
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>991,0733</b>	<b>46,68833</b>	<b>65,34833333</b>	<b>119,7858</b>	<b>0,4925</b>	<b>37,22</b>	<b>0,525833</b>	<b>10,40667</b>	<b>139,1842</b>	<b>460,0092</b>	<b>249,7242</b>	<b>9,280833</b>				

**День 12 (Суббота)**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углево-ль	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
173	Каша молочная жидкая маня с маслом	210 (200/10)	278,67	7,56	9,31	41,09	0,13	1,64	0,11	0,57	232,03	27,63	92,16	0,69				
209	Ябло вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1				
377	Чай с лимоном	200 (15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
338	Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1				
	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55				
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>559,67</b>	<b>17,40</b>	<b>14,64</b>	<b>88,97</b>	<b>0,27</b>	<b>42,44</b>	<b>0,22</b>	<b>1,07</b>	<b>301,83</b>	<b>155,47</b>	<b>115,80</b>	<b>2,38</b>				
43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,00	0,20	2,32	40,57	29,97	16,42	0,55				
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	112,55	1,96	6,09	13,39	0,05	12,35	0,28	2,45	44,9	54,11	27,53	1,18				
268	Пшеница рубленый с соусом	150 (50/50)	273,22	16,52	14,3	21,52	0,1	3,04	0,04	3,06	60,12	186,22	30,58	2,7				
312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37,00	1,32				
348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08				
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>860,62</b>	<b>27,38</b>	<b>36,87</b>	<b>108,02</b>	<b>0,44</b>	<b>58,76</b>	<b>0,75</b>	<b>8,95</b>	<b>222,66</b>	<b>464,14</b>	<b>148,68</b>	<b>7,28</b>				

**Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет**  
**Итоговые показатели завтрака**

Итого	555	607,57	18,35	18,35	85,30	0,23	7,11	0,20	1,12	586,03	263,63	119,71	2,26
Итого	550	472,99	11,57	11,57	13,99	0,28	39,30	0,07	1,04	186,83	277,95	86,65	1,81
Итого	560	563,33	12,89	12,89	18,57	0,26	5,30	0,14	1,42	153,92	153,23	166,52	4,59
Итого	550	451,29	9,91	9,91	12,05	0,20	39,30	0,07	0,45	170,36	199,69	53,00	1,31
Итого	575	668,20	22,07	22,07	22,88	0,33	7,11	65,29	0,97	546,70	520,95	146,58	5,54
Итого	545	559,67	17,40	17,40	14,64	0,27	42,44	0,22	1,07	301,83	155,47	115,80	2,38
ВСЕГО за неделю		3323,05	92,19	92,19	100,47	1,57	140,56	65,98	6,07	1945,66	1570,91	688,26	17,89
Средний показатель за неделю		53,84	15,37	15,37	16,75	0,26	23,43	11,00	1,01	324,28	261,82	114,71	2,98
Итого :	500	604,27	19,02	19,02	19,04	0,23	7,11	0,20	1,13	591,15	289,83	136,71	3,14
Итого	495	472,99	11,57	11,57	13,99	0,28	39,30	0,07	1,04	186,83	277,95	86,65	1,81
Итого	505	652,13	15,05	15,05	21,01	0,30	6,59	0,12	0,75	273,97	331,88	76,00	2,99
Итого	495	386,48	8,42	8,42	9,20	0,18	38,98	0,06	0,40	138,52	160,52	43,90	1,12
Итого	505	563,33	12,89	12,89	18,57	0,26	5,30	0,14	1,42	153,92	153,23	166,52	4,59
Итого	510	559,67	17,40	17,40	14,64	0,27	42,44	0,22	1,07	301,83	155,47	115,80	2,38
ВСЕГО за неделю		3238,86	84,35	84,35	96,45	1,52	139,72	0,80	5,81	1646,22	1368,87	625,58	16,03
Средний показатель за неделю		539,81	14,06	14,06	16,07	0,25	23,29	0,13	0,97	274,37	228,14	104,26	2,67

Итоговые показатели обеда

Итого	940	939,89	31,26	31,26	40,30	2,62	48,06	0,49	7,51	116,82	460,95	168,66	8,03	
Итого	945	1014,28	32,70	32,70	37,78	0,49	17,05	0,34	9,89	138,40	570,23	305,96	11,25	
Итого	940	739,94	29,72	29,72	24,91	1,36	43,75	1,64	3,52	218,18	492,40	140,16	5,18	
Итого	805	915,32	29,71	29,71	34,34	23,49	38,15	0,56	8,16	253,23	369,02	184,79	6,87	
Итого	945	893,06	39,67	39,67	67,93	0,44	29,14	0,75	9,91	150,69	321,17	107,90	4,64	
Итого	945	912,44	29,10	29,10	38,08	1,19	26,44	1,05	8,21	191,65	469,61	139,66	7,89	
ВСЕГО за неделю		5414,93	192,16	192,16	243,34	681,34	29,58	202,58	4,83	47,20	1068,97	2683,38	1047,14	43,85
Средний показатель за неделю		902,49	32,03	32,03	40,56	113,56	4,93	33,76	0,80	7,87	178,16	447,23	174,52	7,31
Итого	800	1126,93	38,48	38,48	41,31	150,25	2,89	47,51	0,60	9,09	166,53	683,35	347,74	14,15
Итого	805	875,39	30,81	30,81	41,86	132,38	1,04	27,06	1,35	6,77	153,84	269,62	131,06	4,65
Итого	840	787,31	24,41	24,41	31,43	100,85	0,44	14,07	0,45	8,61	197,83	434,96	145,25	4,62
Итого	800	820,82	28,68	28,68	31,03	108,14	12,95	13,42	0,08	8,08	160,15	466,45	111,83	7,44
Итого	805	991,07	46,69	46,69	65,35	119,79	0,49	37,22	0,53	10,41	139,18	460,01	249,72	9,28
Итого	800	860,62	27,38	27,38	36,87	108,02	0,44	58,76	0,75	8,95	222,66	464,14	148,68	7,28
ВСЕГО за неделю		5462,13	196,45	196,45	247,85	719,43	18,26	198,03	3,75	51,91	1040,19	2778,53	1134,28	47,40
Средний показатель за неделю		910,36	32,74	32,74	41,31	119,91	3,04	33,01	0,62	8,65	173,36	463,09	189,05	7,90