

Согласовано:

Директор МБОУ «ЯСШ им. Героя Советского Союза Петра Харитоновича Бухтулова»

/Е.Н.Моряков

Дата: 06 ноября 2023г.

Утверждаю:

Директор ООО «Янтиковский общепит»

/О.И.Автина

Дата: 06 ноября 2023г.

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .  
Осенне- зимний сезон.

			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	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 молоч.пшениная 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	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	338 Фрукты	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>542,02</b>	<b>16,94</b>	<b>16,09</b>	<b>74,37</b>	<b>0,27</b>	<b>40,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,51</b>	<b>479,18</b>	<b>398,66</b>	<b>77,35</b>	<b>1,74</b>		
Обед	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		
	102 Суп картофель. с горохом и мясом	200(10/190)	132,79	6,69	6,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		
	269 Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69		
	309 Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>750,86</b>	<b>26,75</b>	<b>26,98</b>	<b>84,66</b>	<b>1,39</b>	<b>41,41</b>	<b>0,46</b>	<b>6,25</b>	<b>80,7</b>	<b>240,79</b>	<b>71,96</b>	<b>4,74</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	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69		
	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		
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
	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>505</b>	<b>675,8</b>	<b>16,84</b>	<b>21,25</b>	<b>104,87</b>	<b>0,31</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,29</b>	<b>287,85</b>	<b>406,55</b>	<b>117,95</b>	<b>3,98</b>		
Обед	66 Салат из моркови с изюмом	60	44,52	0,73	0,05	13,22	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.и мясом	205(10/5/190)	105,07	4,3	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94		
	279 Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14		

	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	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 Цивильный	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>779,2</b>	<b>24,86</b>	<b>22,49</b>	<b>106,83</b>	<b>0,29</b>	<b>15,58</b>	<b>0,26</b>	<b>7,07</b>	<b>90,17</b>	<b>352,3</b>	<b>185,42</b>	<b>7,49</b>	
				<b>День 3 (Среда)</b>												
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>								
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Завтрак</b>	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	
	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150(130/20)	367,83	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82	
	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	
		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>500</b>	<b>641,99</b>	<b>25,91</b>	<b>25,79</b>	<b>76,23</b>	<b>0,15</b>	<b>7,31</b>	<b>0,14</b>	<b>1,12</b>	<b>289,71</b>	<b>365,58</b>	<b>43,63</b>	<b>2,32</b>	
<b>Обед</b>	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34	
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями и мясом	200(10/190)	112,02	4,88	4,74	16,733	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	
	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1	
	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	1,32	
	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 Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	338	Фрукты	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>655,01</b>	<b>22,76</b>	<b>20,76</b>	<b>78,973</b>	<b>0,38</b>	<b>40,41</b>	<b>0,53</b>	<b>3,33</b>	<b>148,74</b>	<b>309,24</b>	<b>79,69</b>	<b>3,22</b>	
				<b>День 4 (Четверг)</b>												
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>								
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Завтрак</b>	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
	175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77	
	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>500</b>	<b>574,09</b>	<b>14,87</b>	<b>19,7</b>	<b>82,14</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,41</b>	<b>274,56</b>	<b>278,69</b>	<b>51,45</b>	<b>1,7</b>	
<b>Обед</b>	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной и мясом	205(10/5/190)	93,77	4,03	7,46	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63	
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3	
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
	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 Цивильный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	338	Фрукты	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
		<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>759,21</b>	<b>23,2</b>	<b>30,16</b>	<b>102,45</b>	<b>1,32</b>	<b>25,68</b>	<b>0,26</b>	<b>7,96</b>	<b>114,17</b>	<b>292,9</b>	<b>92,42</b>	<b>5,34</b>	
				<b>День 5 (Пятница)</b>												
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>								
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	



	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,66	5,37	18,91	0,05	34,32	0,15	0,44	112,18	8,41	4,69	1,59	
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	8,7	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66	
		Хлеб Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>950,03</b>	<b>31,21</b>	<b>33,54</b>	<b>89,26</b>	<b>1,38</b>	<b>53,32</b>	<b>0,51</b>	<b>7,64</b>	<b>221,91</b>	<b>226,8</b>	<b>83,8</b>	<b>5,99</b>	
<b>День 8 (Вторник)</b>																
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>								
				<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	155(130/25)	304,22	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83	
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
		Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55	
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
		<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>699,57</b>	<b>32,77</b>	<b>25,74</b>	<b>83,99</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>0,22</b>	<b>1,21</b>	<b>259,2</b>	<b>434,7</b>	<b>52,22</b>	<b>3,25</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	
	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и мясом	205(10/5/240)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	
<b>Обед</b>	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4	
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82	0,03	0	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 Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>758,16</b>	<b>20,73</b>	<b>28,99</b>	<b>105,65</b>	<b>0,13</b>	<b>18,42</b>	<b>0,4</b>	<b>6,58</b>	<b>80,5</b>	<b>172,92</b>	<b>67,52</b>	<b>2,49</b>	
<b>День 9 (Среда)</b>																
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>								
				<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	173	Каша молоч.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	
<b>Завтрак</b>		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	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	
	338	Фрукты	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>463,12</b>	<b>10,36</b>	<b>16,12</b>	<b>69,46</b>	<b>0,2</b>	<b>7,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,7</b>	<b>129,58</b>	<b>198,66</b>	<b>58,4</b>	<b>3,83</b>	
<b>Завтрак 2</b>																
	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57	
	103	Суп картоф.с макарон. изд.и мясом	200(10/190)	112,02	4,88	4,74	16,733	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	
<b>Обед</b>	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4	
	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	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 Цивильный	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>702,95</b>	<b>21,1</b>	<b>26,13</b>	<b>99,463</b>	<b>0,43</b>	<b>50,57</b>	<b>0,52</b>	<b>7,14</b>	<b>186,27</b>	<b>381,42</b>	<b>119,98</b>	<b>4,68</b>	
<b>День 10 (Четверг)</b>																
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>								
				<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35	
	204	Макароны отварные с сыром	155(150/5)	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87	
<b>Завтрак</b>	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
	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
	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>575</b>	<b>726,07</b>	<b>24,34</b>	<b>26,23</b>	<b>97,68</b>	<b>0,22</b>	<b>5,44</b>	<b>0,24</b>	<b>1,65</b>	<b>238,57</b>	<b>259,55</b>	<b>59,74</b>	<b>4,64</b>
<b>завтрак 2</b>															
	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
	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	200(10/190)	103,13	4,28	6,52	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
<b>Обед</b>	291	Плов из филе птицы	200(150/50)	517,7	22,52	29,65	42,04	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	377	Чай с сахаром с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	28,06	0,03	2,8	0	0,1	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	338	Фрукты	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>829,63</b>	<b>30,97</b>	<b>39,61</b>	<b>86,91</b>	<b>0,09</b>	<b>40,4</b>	<b>0,31</b>	<b>5,78</b>	<b>76,8</b>	<b>155,83</b>	<b>40,91</b>	<b>2,17</b>
		<b>День 11(Пятница)</b>													
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
	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
<b>Завтрак</b>		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Фрукты	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>577,21</b>	<b>16,15</b>	<b>14,86</b>	<b>89,06</b>	<b>0,17</b>	<b>40,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>284,18</b>	<b>225,07</b>	<b>44,46</b>	<b>0,76</b>
	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200(10/190)	112,02	4,88	4,74	16,733	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
<b>Обед</b>	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177,03	5,94
	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 Цивильный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	338	Фрукты	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>807,91</b>	<b>34,37</b>	<b>37,2</b>	<b>121,493</b>	<b>0,46</b>	<b>24,64</b>	<b>0,3</b>	<b>5,3</b>	<b>97,76</b>	<b>229,17</b>	<b>236,62</b>	<b>9,13</b>
		<b>День 12 (Суббота)</b>													
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	150	222,76	4,34	6,89	36,12	0,03	0,13	0,02	1,89	83,45	99,59	21,44	0,48
	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
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
<b>Завтрак</b>	440	Булочка творожная	100	329,89	11,58	8,21	52,06	0,14	0,32	0,06	1,16	79,52	154,87	20,49	1,25
	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
		<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>722,25</b>	<b>22,68</b>	<b>19,89</b>	<b>113,38</b>	<b>0,22</b>	<b>3,25</b>	<b>0,16</b>	<b>3,32</b>	<b>191,77</b>	<b>345,8</b>	<b>50,37</b>	<b>2,99</b>
	47	Салат из квашенной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	200(10/190)	103,13	4,28	6,52	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
	268	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
<b>Обед</b>	312	Пюре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41	0,19	6,96	0,23	0,29	49,75	110,3	37,12	1,33

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 Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>701,36</b>	<b>21,11</b>	<b>27,9</b>	<b>76,85</b>	<b>0,29</b>	<b>38,51</b>	<b>0,43</b>	<b>5,35</b>	<b>135,69</b>	<b>274,37</b>	<b>92,79</b>	<b>3,99</b>

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

**Итоговые показатели завтрака**

	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>542,02</b>	<b>17,52</b>	<b>16,09</b>	<b>74,37</b>	<b>0,27</b>	<b>40,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,51</b>	<b>479,18</b>	<b>398,66</b>	<b>77,35</b>	<b>1,74</b>
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>675,8</b>	<b>16,84</b>	<b>21,25</b>	<b>104,87</b>	<b>0,31</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,29</b>	<b>287,85</b>	<b>406,55</b>	<b>117,95</b>	<b>3,98</b>
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>641,99</b>	<b>25,91</b>	<b>25,79</b>	<b>76,23</b>	<b>0,15</b>	<b>7,31</b>	<b>0,14</b>	<b>1,12</b>	<b>289,71</b>	<b>365,58</b>	<b>43,63</b>	<b>2,32</b>
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>574,09</b>	<b>14,87</b>	<b>19,7</b>	<b>82,14</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,41</b>	<b>274,56</b>	<b>278,69</b>	<b>51,45</b>	<b>1,7</b>
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>634,66</b>	<b>22,05</b>	<b>16,1</b>	<b>95,99</b>	<b>0,36</b>	<b>39,47</b>	<b>0,11</b>	<b>0,99</b>	<b>403,02</b>	<b>490,1</b>	<b>193,55</b>	<b>6,38</b>
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>623,85</b>	<b>21,19</b>	<b>19,24</b>	<b>86,1</b>	<b>0,15</b>	<b>2,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>273,18</b>	<b>291,37</b>	<b>39,66</b>	<b>1,77</b>
	<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>3692,41</b>	<b>118,38</b>	<b>118,17</b>	<b>519,7</b>	<b>1,42</b>	<b>93,92</b>	<b>0,78</b>	<b>4,71</b>	<b>2007,5</b>	<b>2230,95</b>	<b>523,59</b>	<b>17,89</b>
	<b>Средний показатель за неделю</b>		<b>615,40</b>	<b>19,73</b>	<b>19,70</b>	<b>86,62</b>	<b>0,24</b>	<b>15,65</b>	<b>0,13</b>	<b>0,79</b>	<b>334,58</b>	<b>371,83</b>	<b>87,27</b>	<b>2,98</b>
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>589,73</b>	<b>15,88</b>	<b>18,02</b>	<b>88,8</b>	<b>0,17</b>	<b>6,37</b>	<b>0,13</b>	<b>0,77</b>	<b>371,23</b>	<b>350,53</b>	<b>71,98</b>	<b>3,1</b>
	<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>699,57</b>	<b>32,77</b>	<b>25,74</b>	<b>83,99</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>0,22</b>	<b>1,21</b>	<b>259,2</b>	<b>434,7</b>	<b>52,22</b>	<b>3,25</b>
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>463,12</b>	<b>10,36</b>	<b>16,12</b>	<b>69,49</b>	<b>0,2</b>	<b>7,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,7</b>	<b>129,58</b>	<b>198,66</b>	<b>58,4</b>	<b>3,83</b>
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>726,07</b>	<b>24,34</b>	<b>26,23</b>	<b>97,68</b>	<b>0,22</b>	<b>5,44</b>	<b>0,24</b>	<b>1,65</b>	<b>238,57</b>	<b>259,55</b>	<b>59,74</b>	<b>4,64</b>
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>577,21</b>	<b>16,15</b>	<b>14,86</b>	<b>89,06</b>	<b>0,17</b>	<b>40,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>284,18</b>	<b>225,07</b>	<b>44,46</b>	<b>0,76</b>
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>722,25</b>	<b>22,68</b>	<b>19,89</b>	<b>113,38</b>	<b>0,22</b>	<b>3,25</b>	<b>0,16</b>	<b>3,32</b>	<b>191,77</b>	<b>345,8</b>	<b>50,37</b>	<b>2,99</b>
	<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>3777,95</b>	<b>122,18</b>	<b>120,86</b>	<b>542,4</b>	<b>1,17</b>	<b>63,46</b>	<b>0,92</b>	<b>7,99</b>	<b>1474,53</b>	<b>1814,31</b>	<b>337,17</b>	<b>18,57</b>
	<b>Средний показатель за неделю</b>		<b>629,66</b>	<b>20,36</b>	<b>20,14</b>	<b>90,40</b>	<b>0,20</b>	<b>10,58</b>	<b>0,15</b>	<b>1,33</b>	<b>245,76</b>	<b>302,39</b>	<b>56,20</b>	<b>3,10</b>

**Итоговые показатели обеда**

	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>736,7</b>	<b>24,17</b>	<b>24,48</b>	<b>84,66</b>	<b>1,39</b>	<b>41,41</b>	<b>0,46</b>	<b>6,25</b>	<b>80,7</b>	<b>240,79</b>	<b>71,96</b>	<b>4,74</b>
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>794,25</b>	<b>22,2</b>	<b>25,97</b>	<b>97,72</b>	<b>0,31</b>	<b>17,65</b>	<b>0,39</b>	<b>8,15</b>	<b>84,47</b>	<b>352,44</b>	<b>184</b>	<b>7,15</b>
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>703,35</b>	<b>25,21</b>	<b>22,85</b>	<b>79,25</b>	<b>0,41</b>	<b>40,41</b>	<b>0,53</b>	<b>3,57</b>	<b>170,74</b>	<b>386,04</b>	<b>84,49</b>	<b>4,22</b>
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>745,2</b>	<b>20,67</b>	<b>27,64</b>	<b>102,45</b>	<b>1,32</b>	<b>25,68</b>	<b>0,26</b>	<b>7,96</b>	<b>114,17</b>	<b>292,9</b>	<b>92,42</b>	<b>5,34</b>
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>675,29</b>	<b>23,98</b>	<b>38,07</b>	<b>92,33</b>	<b>0,4</b>	<b>23,47</b>	<b>0,6</b>	<b>6,62</b>	<b>88,37</b>	<b>269,75</b>	<b>95,71</b>	<b>4,28</b>
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>747,8</b>	<b>21,22</b>	<b>23,31</b>	<b>113,78</b>	<b>0,28</b>	<b>37,6</b>	<b>0,34</b>	<b>7,45</b>	<b>110,09</b>	<b>302,54</b>	<b>79,61</b>	<b>4,89</b>
	<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>4402,59</b>	<b>137,45</b>	<b>162,32</b>	<b>570,19</b>	<b>4,11</b>	<b>186,22</b>	<b>2,58</b>	<b>40</b>	<b>648,54</b>	<b>1844,46</b>	<b>608,19</b>	<b>30,62</b>
	<b>Средний показатель за неделю</b>		<b>733,77</b>	<b>22,91</b>	<b>27,05</b>	<b>95,03</b>	<b>0,69</b>	<b>31,04</b>	<b>0,43</b>	<b>6,67</b>	<b>108,09</b>	<b>307,41</b>	<b>101,37</b>	<b>5,10</b>
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>713,76</b>	<b>21,2</b>	<b>25,94</b>	<b>80,76</b>	<b>1,38</b>	<b>53,32</b>	<b>0,51</b>	<b>7,64</b>	<b>221,91</b>	<b>226,8</b>	<b>83,8</b>	<b>5,99</b>
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>758,16</b>	<b>20,73</b>	<b>28,99</b>	<b>105,65</b>	<b>0,13</b>	<b>18,42</b>	<b>0,4</b>	<b>6,58</b>	<b>80,5</b>	<b>172,92</b>	<b>67,52</b>	<b>2,49</b>
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>685,34</b>	<b>18,05</b>	<b>25,4</b>	<b>95,26</b>	<b>0,37</b>	<b>34,05</b>	<b>0,42</b>	<b>8,02</b>	<b>172,23</b>	<b>350,62</b>	<b>104,61</b>	<b>4,22</b>
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>721,42</b>	<b>19,9</b>	<b>22,99</b>	<b>89,9</b>	<b>0,2</b>	<b>37,6</b>	<b>0,34</b>	<b>5,88</b>	<b>110,99</b>	<b>309,33</b>	<b>77,7</b>	<b>4,89</b>
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>793,45</b>	<b>31,74</b>	<b>34,69</b>	<b>121,49</b>	<b>0,46</b>	<b>24,64</b>	<b>0,3</b>	<b>5,3</b>	<b>97,76</b>	<b>229,17</b>	<b>236,62</b>	<b>9,13</b>
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>686,03</b>	<b>18,34</b>	<b>25,36</b>	<b>76,85</b>	<b>0,29</b>	<b>38,51</b>	<b>0,43</b>	<b>5,35</b>	<b>135,69</b>	<b>274,37</b>	<b>92,79</b>	<b>3,99</b>
	<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>4358,16</b>	<b>129,96</b>	<b>163,37</b>	<b>569,91</b>	<b>2,83</b>	<b>206,54</b>	<b>2,4</b>	<b>38,77</b>	<b>819,08</b>	<b>1563,21</b>	<b>663,04</b>	<b>30,71</b>
	<b>Средний показатель за неделю</b>		<b>726,36</b>	<b>21,66</b>	<b>27,23</b>	<b>94,99</b>	<b>0,47</b>	<b>34,42</b>	<b>0,40</b>	<b>6,46</b>	<b>136,51</b>	<b>260,54</b>	<b>110,51</b>	<b>5,12</b>