



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ «Малышевская СОШ»  
 Н.В.Рябинина  
 «30» августа 2021 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МАЛЫШЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
 ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ питания обучающихся начальных классов и обучающихся с ОВЗ на 2021-22 уч.год

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
						В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>1 день</b>														
<i>Завтрак</i>														
181	Каша жидкая манная молочная	160	4,66	8,17	24,67	191,24	0,14	1,17	54,80	0,77	133,77	221,30	20,30	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20
15	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	-	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>706,00</b>	<b>10,94</b>	<b>21,11</b>	<b>65,02</b>	<b>504,04</b>	<b>0,48</b>	<b>11,31</b>	<b>133,80</b>	<b>2,90</b>	<b>302,17</b>	<b>339,20</b>	<b>45,85</b>	<b>4,33</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,04	10,04	7,29	125,1	0,02	9,63	-	8,88	31,23	33,48	19,53	0,83
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	56,25	0,04	9,88	-	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58
243	Сосиска отварная	77,00	7,77	17,78	0,98	197,4	-	-	-	-	14,00	-	8,00	0,9
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,68	9,72	38,70	276,75	0,21	-	-	0,61	16,20	203,93	135,83	5,57
389	Сок фруктовый яблочный	200,00	1,00	0,00	20,2	84,8	-	4,00	-	-	14,00	-	10,00	2,8
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Соль йодированная	1												1
<b>ИТОГО:</b>		<b>828,00</b>	<b>23,57</b>	<b>43,62</b>	<b>95,24</b>	<b>860</b>	<b>0,53</b>	<b>20,24</b>		<b>13,1</b>	<b>148,19</b>	<b>375,43</b>	<b>216,6</b>	<b>11,65</b>
<b>Всего:</b>		<b>1534</b>	<b>34,51</b>	<b>64,73</b>	<b>160,26</b>	<b>1364,54</b>	<b>1,01</b>	<b>31,55</b>	<b>133,8</b>	<b>16,0</b>	<b>450,36</b>	<b>714,63</b>	<b>262,45</b>	<b>15,98</b>
<b>2 день</b>														
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57	-	289,65	225,77	16,14	2,64
10	Салат из зелёного горошка консервированного	25	0,81	0,93	1,50	17,75	0,02	2,73	4,76	0,06	6,67	16,46	5,66	0,20
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
	Батон отрубной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20
	Йогурт	115-125	6,25	4,00	4,38	85,00	0,05	0,75	25,00	-	152,50	120,00	18,75	0,13
	Соль йодированная	1												1
<b>Итого:</b>		<b>531-541</b>	<b>26,35</b>	<b>40,29</b>	<b>36,30</b>	<b>622,00</b>	<b>0,28</b>	<b>5,04</b>	<b>414,33</b>	<b>0,71</b>	<b>590,80</b>	<b>518,83</b>	<b>69,55</b>	<b>5,16</b>
<i>Обед</i>														
70	Огурец солёный	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	-	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
88	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/12,50	1,77/4,28	4,95/3,68	7,90	89,75/50,14	0,06/0,02	15,78	-/-	2,35/0,10	49,25/2,07	49,00/43,24	22,13/5,06	0,83/0,63
227	Рыба припущенная	90	12,45	5,98	0,67	106,18	0,06	0,61	35,64	0,35	11,24	142,31	33,33	0,65
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
348	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0,15	0,08	24,49	114,60	-	114,60	-	0,14	14,00	8,94	2,58	0,14
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Соль йодированная	1												1
<b>ИТОГО:</b>		<b>800/12,50</b>	<b>21,51/4,28</b>	<b>17,03/3,68</b>	<b>76,5</b>	<b>573,98/50,14</b>	<b>0,53/0,02</b>	<b>151,25</b>	<b>35,64</b>	<b>3,88/0,1</b>	<b>143,67/2,07</b>	<b>382,24/43,24</b>	<b>115,79</b>	<b>6,07</b>
<b>Всего:</b>		<b>1331-1341/12,5</b>	<b>47,86/4,28</b>	<b>57,32/3,68</b>	<b>112,8</b>	<b>1195,98/50,14</b>	<b>0,81/0,02</b>	<b>156,29</b>	<b>449,97</b>	<b>4,59/0,1</b>	<b>734,47/2,07</b>	<b>901,07</b>	<b>185,34</b>	<b>11,23</b>
<b>3 день</b>														
<i>Завтрак</i>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	160	0,3	7,1	23,7	139,4	0,14	1,9	-	0,18	92,3	86,59	26,7	1,3
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	52,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20



	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	2500	17,4	3,00	0,20
	Соль йодированная	1												
<b>Итого:</b>		<b>427</b>	<b>3,18</b>	<b>18,89</b>	<b>62,1</b>	<b>412,78</b>	<b>0,19</b>	<b>9,73</b>	<b>40,00</b>	<b>1,13</b>	<b>134,8</b>	<b>136,09</b>	<b>51,0</b>	<b>4,49</b>
<i>Обед</i>														
71	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
102	Суп картофельный с горохом	250	9.83	8.88	16.8	169.34	0.30	11.17	-	22.25	45.82	95.43	35.48	4.55
295	Котлеты рубленые (из птицы)	90	13.95	13.41	13.02	228.80	0.16	0.72	11.04	54.64	47.82	61.60	17.76	2.90
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0.02	-	-	0.27	2.42	60.60	19.01	0.51
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.90	-	0.76	14.18	3.44	5.14	0.95
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>800,00</b>	<b>31,61</b>	<b>29,04</b>	<b>117,4</b>	<b>849,84</b>	<b>0,79</b>	<b>15,73</b>	<b>11,04</b>	<b>87,02</b>	<b>138,84</b>	<b>319,68</b>	<b>107,39</b>	<b>12,29</b>
<b>Всего:</b>		<b>1227</b>	<b>34,79</b>	<b>47,93</b>	<b>152,15</b>	<b>1262,62</b>	<b>0,98</b>	<b>25,46</b>	<b>55,04</b>	<b>88,15</b>	<b>273,64</b>	<b>455,77</b>	<b>158,39</b>	<b>16,78</b>
<b>4 день</b>														
<i>Завтрак</i>														
173	Каша вязкая молочная рисовая	160	8,14	5,38	28,16	158,66	0,06	2,08	14,8	0,12	221,6	154,44	79,6	2,1
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
338	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
<b>Итого:</b>		<b>501</b>	<b>17,43</b>	<b>15,21</b>	<b>79,51</b>	<b>482,57</b>	<b>0,20</b>	<b>3,41</b>	<b>93,6</b>	<b>1,03</b>	<b>396,13</b>	<b>363,0</b>	<b>123,16</b>	<b>7,36</b>
<i>Обед</i>														
59	Салат из моркови с яблоками	100,00	1,06	0,17	8,52	39,9	0,27	4,38	0,27	5,81	23,99	121,45	30,39	1,07
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250,00	3,37	2,98	15,69	144,00					31,50	-	23,8	1,00
109	Плов из кур	200	3,39	9,11	36,1	360,9	27,15	3,85	48,00	0,16	27,15	199,30	47,50	2,9
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	349
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	6,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль йодированная	1												
<b>Итого:</b>		<b>791,0</b>	<b>12,08</b>	<b>13,51</b>	<b>114,3</b>	<b>797,8</b>	<b>0,59</b>	<b>12,23</b>	<b>48,27</b>	<b>5,9</b>	<b>115,04</b>	<b>401,75</b>	<b>124,89</b>	<b>7,14</b>
<b>Всего:</b>		<b>1292</b>	<b>29,51</b>	<b>28,72</b>	<b>193,81</b>	<b>1280,37</b>	<b>0,79</b>	<b>15,64</b>	<b>141,87</b>	<b>6,93</b>	<b>511,17</b>	<b>764,75</b>	<b>248,05</b>	<b>14,5</b>
<b>5 день</b>														
<i>Завтрак</i>														
404	Оладьи с творогом со сгущенкой	150/20	15,46	13,97	64,55	448	-	0,73	-	-	209,72	-	54,39	1,93
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
338	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>511</b>	<b>18,26</b>	<b>22,48</b>	<b>104,9</b>	<b>706,8</b>	<b>0,06</b>	<b>10,76</b>	<b>40,0</b>	<b>0,7</b>	<b>246,12</b>	<b>41,9</b>	<b>74,69</b>	<b>4,94</b>
<i>Обед</i>														
70	Огурец солёный	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.01	2.10	-	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
81	Борщ с курицей и сметаной	250/ 12.50/5	1.60/ 0.13/ 4.25	4.86/ 0.75/ 0.35	8.56/ 0.18/ 20.34	91.25/ 8.10/ 20.34	0.03/-/ 0.02	10.93/ 0.0 2/ 0.33	-/ 5.35 / 12.60	2.38/ 0.01/ 0.04	52.53/ 5.8 / 1.44	46.10/ -/ 30.78	23.13/ 0.4 5/ 15.48	1.10/ 0.01/ 0.26
234	Котлета рыбная	90	10.34	6.56	12.56	150.01	-	0.51	7.46	3.90	57.49	137.46	33.20	1.17
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>813,55</b>	<b>23,53</b>	<b>18,56</b>	<b>79,82</b>	<b>593,15</b>	<b>0,48</b>	<b>32,78</b>	<b>25,41</b>	<b>7,88</b>	<b>218,92</b>	<b>147,47</b>	<b>132,82</b>	<b>6,68</b>
<b>Всего:</b>		<b>1324,55</b>	<b>41,79</b>	<b>41,04</b>	<b>184,72</b>	<b>1299,95</b>	<b>0,54</b>	<b>43,54</b>	<b>65,41</b>	<b>8,58</b>	<b>465,04</b>	<b>189,37</b>	<b>207,51</b>	<b>11,62</b>
<b>6 день</b>														
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшеничная молочная	160	6,78	3,04	35,36	246,00	0,14	0,96	54,80	0,77	144,37	221,30	44,33	2,32
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15



338	Груша свежая	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>526.00</b>	<b>13,12</b>	<b>15,98</b>	<b>75,91</b>	<b>500,88</b>	<b>0.21</b>	<b>13,90</b>	<b>133.80</b>	<b>1.56</b>	<b>315,87</b>	<b>340.80</b>	<b>70.88</b>	<b>5.56</b>
<i>Обед</i>														
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.3
87	Суп рыбный	250	8,6	8,41	14,33	172,25	-	0,9	-	-	45,3	-	47,35	1,27
278	Тефтели (мясные)	110	7,83	8,75	10,25	151	0.15	0,72	14.03	0.62	27,95	67.35	18,33	0,87
309	Макароны отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
389	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,2	84,8		4,00			14,00	-	10,00	2,8
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>Итого:</b>		<b>821,0</b>	<b>27,05</b>	<b>26,53</b>	<b>94,41</b>	<b>736,9</b>	<b>0,49</b>	<b>8,56</b>	<b>14,03</b>	<b>2,45</b>	<b>121,91</b>	<b>203,52</b>	<b>126,8</b>	<b>9,44</b>
<b>Всего:</b>		<b>1347</b>	<b>40,17</b>	<b>42,51</b>	<b>170,32</b>	<b>1237,78</b>	<b>0,7</b>	<b>22,46</b>	<b>147,83</b>	<b>4,01</b>	<b>437,78</b>	<b>544,32</b>	<b>197,68</b>	<b>15,0</b>
<i>Завтрак</i>														
204	Макароны отварные с сыром	180	12.18	14.33	30.70	300.96	0.07	0.20	103.68	0.96	265.68	181.87	18.29	1.11
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Йогурт	115-125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75	25.00	-	152.50	120.00	18.75	0.13
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>556.00-566,0</b>	<b>27.17</b>	<b>27.52</b>	<b>72.91</b>	<b>640.07</b>	<b>0.24</b>	<b>2.28</b>	<b>193.08</b>	<b>1.61</b>	<b>567.71</b>	<b>493.03</b>	<b>77.60</b>	<b>5.30</b>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3.25	6,50	60,4	0.01	17,01	-	9.24	24,97	20.37	15,09	0,47
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,56	13,5	159,8	0.12	9,7	-	1.28	33,37	71.10	36,69	1,61
108	Рагу из кур	200	14,4	20,25	20,3	128.00	0.03	26,25	23.44	0.39	38,45	60.24	12.48	0.83
348	Компот из плодов сухих (курага)	200	0.78	0.05	27,63	114,8	0.02	0,6	-	32,32	20.32	17,56	0,6	0,45
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>801</b>	<b>28,98</b>	<b>31,27</b>	<b>89,91</b>	<b>583,2</b>	<b>0,46</b>	<b>53,56</b>	<b>23,44</b>	<b>44,3</b>	<b>135,51</b>	<b>312,47</b>	<b>86,46</b>	<b>6,44</b>
<b>Всего:</b>		<b>1356-1366</b>	<b>56,15</b>	<b>58,79</b>	<b>162,82</b>	<b>1223,2</b>	<b>0,7</b>	<b>55,84</b>	<b>216,52</b>	<b>45,91</b>	<b>703,22</b>	<b>805,47</b>	<b>164,06</b>	<b>11,74</b>
<i>Завтрак</i>														
173	Каша овсяная молочная	160	6.89	10.24	30.6	242,3	0.21	0.96	14.80	0.62	156.25	261.86	71.05	2.07
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0,08	132.00	75.00	5.25	0.15
338	Яблоко свежее	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>516.00</b>	<b>13,61</b>	<b>23,08</b>	<b>71,44</b>	<b>555,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,02</b>	<b>93.80</b>	<b>1,60</b>	<b>327,65</b>	<b>384,76</b>	<b>99,60</b>	<b>5,33</b>
<i>Обед</i>														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.65	4,12	7,29	72,9	0.01	6,86	-	1.62	28,33	24.38	18,39	1,31
144	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне	250	9,27	8,64	14,6	173,96	0.07	7	-	2.33	55,91	49.28	43,79	2,2
259	Жаркое по-домашнему	240	21,29	23,78	21,79	387,7	0.42	8,88	-	3.53	40,1	205.97	55,83	5,07
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.69
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>841</b>	<b>40,59</b>	<b>37,79</b>	<b>97,67</b>	<b>887,56</b>	<b>0,78</b>	<b>23,47</b>	<b>-</b>	<b>8,79</b>	<b>175,22</b>	<b>384,87</b>	<b>157,07</b>	<b>12,35</b>
<b>Всего:</b>		<b>1357</b>	<b>54,2</b>	<b>60,87</b>	<b>169,1</b>	<b>1442,65</b>	<b>1,05</b>	<b>24,49</b>	<b>93.8</b>	<b>10,39</b>	<b>502,87</b>	<b>768,63</b>	<b>256,67</b>	<b>17,68</b>
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка из творога	150	34,94	16,2	30,14	333,6	0.04	0.33	24.95	0.20	196.83	72.58	36.27	1.59
	Сгущенное молоко	15	0.21	0.75	0.88	11.12	0.01	0.01	10.14	0.07	4.10	6.82	0.79	0.03
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0.04	1,30	20,00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20

	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.40	3.00	0.02	
	Соль йодированная	1												1	
<b>ИТОГО:</b>		<b>426.00</b>	<b>40,92</b>	<b>31.16</b>	<b>66,45</b>	<b>643.88</b>	<b>0.17</b>	<b>1.64</b>	<b>109.49</b>	<b>1.18</b>	<b>367.91</b>	<b>253.40</b>	<b>69.06</b>	<b>3.83</b>	
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3.25	6,50	60,4	0.01	17,01	-	9.24	24,97	20.37	15,09	0,47	
96	Рассольник ленинградский с курицей	250/ 12.50	2.02/ 4.25	5.09/ 0.35	11.98/ 0.08	107.25/ 20.34	0.09/ .02	8.38/ 0.33	- / 12.60	2.35/ 0.04	29.15/ 1.44	56.73/ 30.78	24.18/ 15.48	0.93/ 0.26	
260	Гуляш	90	11.64	13.43	2.31	176.80	0.02	0.74	-	2.09	17.45	123.32	17.62	2.45	
309	Макаронь отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.01	100.00	-	0.76	21.34	3.44	3.44	0.56	
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	Соль йодированная	1												1	
<b>ИТОГО:</b>		<b>841.00</b>	<b>28,56</b>	<b>31,71</b>	<b>90,12</b>	<b>774,64</b>	<b>0.45</b>	<b>126,46</b>	<b>17,76</b>	<b>8,71</b>	<b>118,81</b>	<b>331,35</b>	<b>118,53</b>	<b>16,81</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1267/12,5</b>	<b>69,48</b>	<b>62,87</b>	<b>156,57</b>	<b>1418,52</b>	<b>2,09</b>	<b>128,1</b>	<b>127,25</b>	<b>9,89</b>	<b>486,72</b>	<b>584,75</b>	<b>187,59</b>	<b>20,64</b>	
<b>10 день</b>															
<i>Завтрак</i>															
182	Каша жидкая молочная овсяная	160	6,89	10,24	30,6	242,3	0,21	0,96	14,80	0,62	152,76	-	60,66	1,71	
382	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,33	24,40	-	152,22	-	21,34	0,48	
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20	
	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	-	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
338	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,00	96,00		10,00			8,00		42,00	0,60	
<b>Итого:</b>		<b>555,0</b>	<b>17,53</b>	<b>26,52</b>	<b>79,59</b>	<b>634,1</b>	<b>0,48</b>	<b>12,4</b>	<b>118,2</b>	<b>1,07</b>	<b>451,98</b>	<b>95,4</b>	<b>135,85</b>	<b>5,16</b>	
<i>Обед</i>															
71	Овощи в нарезке (огурец св.)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.3	
84	Борщ с фасолью и картофелем и сметаной	250/10	8.16/ 0.26	10.23/ 1.50	14.79/ 0.36	195.04/ 16.20	0.03/ -	12.08/ 0.04	- / 10.70	2.38/ 0.03	65.92/ 11.60	46.10/ -	35.35/ 0.90	2.18/ 0.02	
278	Тефтели (птица)	90	11.29	8.26	10.82	163.31	0.04	3.44	29.22	2.92	55.40	-	42.30	0.97	
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53	
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.90	-	0.76	14.18	3.44	5.14	0.95	
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	Соль йодированная	1												1	
<b>ИТОГО:</b>		<b>801.00/10</b>	<b>27,54</b>	<b>26,74</b>	<b>114,79</b>	<b>826,25</b>	<b>0,39</b>	<b>19,4</b>	<b>39,92</b>	<b>7,23</b>	<b>177,07</b>	<b>209,49</b>	<b>130,03</b>	<b>8,03</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1357/10</b>	<b>45,07</b>	<b>53,26</b>	<b>194,38</b>	<b>1460,35</b>	<b>0,87</b>	<b>31,8</b>	<b>158,12</b>	<b>8,3</b>	<b>629,05</b>	<b>304,89</b>	<b>265,88</b>	<b>13,19</b>	

Меню разработано на основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся вл всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2015 .