



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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МАЛЫШЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
 ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ питания обучающихся 5-11 классов и льготной категории на 2021-2022 учеб 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>														
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
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>245</b>	<b>5,8</b>	<b>5,29</b>	<b>30,42</b>	<b>199</b>	<b>0,31</b>	<b>0,14</b>	<b>39</b>	<b>0,47</b>	<b>150</b>	<b>16,55</b>	<b>45,85</b>	<b>0,76</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 гречневый с крутой	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	100	7,77	17,78	0,98	197,4	-	-	-	-	14,00	-	8,00	0,9
302	Каша рассыпчатая(гречневая)	180	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>881,00</b>	<b>23,57</b>	<b>43,62</b>	<b>95,24</b>	<b>860,5</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>1216</b>	<b>29,37</b>	<b>48,91</b>	<b>125,66</b>	<b>1059,5</b>	<b>0,84</b>	<b>31,55</b>	<b>39</b>	<b>13,57</b>	<b>298,19</b>	<b>391,98</b>	<b>262,45</b>	<b>12,41</b>
<b>2 день</b>														
<i>Завтрак</i>														
	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
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>5,35</b>	<b>10,53</b>	<b>27,78</b>	<b>229,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>60</b>	<b>0,65</b>	<b>141,98</b>	<b>156,6</b>	<b>29</b>	<b>2,19</b>
<i>Обед</i>														
70	Огурец соленый	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	100	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	180	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>840/12,50</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</b>	<b>115,79</b>	<b>6,07</b>
<b>Всего:</b>		<b>1080 /12,5</b>	<b>26,86/4,28</b>	<b>27,56/3,68</b>	<b>104,26</b>	<b>803,58/50,14</b>	<b>0,63/0,02</b>	<b>152,55</b>	<b>95,64</b>	<b>4,53/0,1</b>	<b>285,65/2,07</b>	<b>538,84</b>	<b>144,79</b>	<b>8,26</b>
<b>3 день</b>														
<i>Завтрак</i>														
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
<b>Итого:</b>		<b>240/7</b>	<b>2,46</b>	<b>8,11</b>	<b>30,75</b>	<b>203,38</b>	<b>0,03</b>	<b>2,83</b>	<b>40,00</b>	<b>0,51</b>	<b>23,5</b>	<b>33,5</b>	<b>12,3</b>	<b>0,89</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 рубленные (из птицы)	100	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	180	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																
ИТОГО:		<b>840,00</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>			
Всего:		<b>1391,7</b>	<b>34,87</b>	<b>46,75</b>	<b>189,55</b>	<b>1053,64</b>	<b>0,82</b>	<b>18,56</b>	<b>55,04</b>	<b>88,15</b>	<b>273,64</b>	<b>353,18</b>	<b>119,69</b>	<b>13,18</b>			
<b>4 день</b>																	
<i>Завтрак</i>																	
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			
Итого:		<b>240</b>	<b>8,89</b>	<b>9,43</b>	<b>41,55</b>	<b>276,91</b>	<b>0,09</b>	<b>1,33</b>	<b>64,4</b>	<b>1,03</b>	<b>142,63</b>	<b>153,66</b>	<b>35,46</b>	<b>2,53</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	0,69			
	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												1			
Итого:		<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>			
Всего:		<b>1031,0</b>	<b>20,97</b>	<b>22,94</b>	<b>155,85</b>	<b>1074,71</b>	<b>0,68</b>	<b>13,56</b>	<b>112,67</b>	<b>6,93</b>	<b>257,67</b>	<b>555,41</b>	<b>160,35</b>	<b>9,67</b>			
<b>5 день</b>																	
<i>Завтрак</i>																	
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	-	-	40.0	0.11	2.40	3.00	-	0.20			
ИТОГО:		<b>240</b>	<b>2,4</b>	<b>8,11</b>	<b>30,55</b>	<b>211</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>40,0</b>	<b>0,49</b>	<b>20,4</b>	<b>31,9</b>	<b>11,3</b>	<b>0,81</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/ 0.1 8/ 0.08	91.25/ 8.10/ 20.34	0.03/- / 0.02	10.93/ 0.0 2/ 0.33	- / 5. 3 5 / 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	100	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	180	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		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												1			
ИТОГО:		<b>841.00</b>	<b>23,53</b>	<b>1856</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>			
Всего:		<b>1081</b>	<b>25,93</b>	<b>26,67</b>	<b>110,37</b>	<b>804,15</b>	<b>0,51</b>	<b>32,81</b>	<b>65,41</b>	<b>8,37</b>	<b>239,32</b>	<b>179,37</b>	<b>144,12</b>	<b>7,49</b>			
<b>6 день</b>																	
<i>Завтрак</i>																	
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			
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			
ИТОГО:		<b>245/7</b>	<b>5,86</b>	<b>5,29</b>	<b>30,64</b>	<b>191,8</b>	<b>0,04</b>	<b>2,94</b>	<b>39</b>	<b>0,48</b>	<b>153,1</b>	<b>105,5</b>	<b>17,55</b>	<b>0,84</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	130	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												1			
Итого:		<b>851,0</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>			
Всего:		<b>1096</b>	<b>32,91</b>	<b>31,82</b>	<b>125,05</b>	<b>928,7</b>	<b>0,53</b>	<b>11,5</b>	<b>53,04</b>	<b>2,93</b>	<b>275,01</b>	<b>309,02</b>	<b>144,35</b>	<b>10,28</b>			
<b>7 день</b>																	
<i>Завтрак</i>																	
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			
ИТОГО:		<b>240</b>	<b>8,74</b>	<b>9,19</b>	<b>37,83</b>	<b>442,22</b>	<b>0,12</b>	<b>1,33</b>	<b>64,4</b>	<b>0,65</b>	<b>149,53</b>	<b>191,16</b>	<b>40,56</b>	<b>3,06</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	210	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												1
<b>ИТОГО:</b>		<b>811</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>1051</b>	<b>37,72</b>	<b>40,46</b>	<b>127,74</b>	<b>1025,42</b>	<b>0,56</b>	<b>54,89</b>	<b>87,84</b>	<b>44,95</b>	<b>285,04</b>	<b>503,63</b>	<b>127,02</b>	<b>9,5</b>
<b>8 день</b>														
<i>Завтрак</i>														
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
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>245</b>	<b>5,8</b>	<b>6,15</b>	<b>30,42</b>	<b>199,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>93,80</b>	<b>0,47</b>	<b>150</b>	<b>103,9</b>	<b>16,55</b>	<b>0,76</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	230	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												1
<b>ИТОГО:</b>		<b>831</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>1076</b>	<b>46,39</b>	<b>43,87</b>	<b>128,09</b>	<b>1087,36</b>	<b>0,82</b>	<b>23,61</b>	<b>93,8</b>	<b>9,26</b>	<b>325,22</b>	<b>488,77</b>	<b>173,62</b>	<b>13,11</b>
<b>9 день</b>														
<i>Завтрак</i>														
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>240</b>	<b>5,35</b>	<b>10,53</b>	<b>27,78</b>	<b>229,6</b>	<b>0,10</b>	<b>1,3</b>	<b>60,0</b>	<b>0,65</b>	<b>141,98</b>	<b>156,6</b>	<b>29,0</b>	<b>2,19</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/ 0,2	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	100	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	180	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>881,00</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>1133,5</b>	<b>33,91</b>	<b>42,24</b>	<b>117,9</b>	<b>1004,24</b>	<b>0,55</b>	<b>127,76</b>	<b>77,76</b>	<b>9,36</b>	<b>260,79</b>	<b>487,95</b>	<b>147,53</b>	<b>19,0</b>
<b>10 день</b>														
<i>Завтрак</i>														
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
	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
<b>Итого:</b>		<b>235</b>	<b>9,06</b>	<b>7,58</b>	<b>27,86</b>	<b>229,8</b>	<b>0,27</b>	<b>1,44</b>	<b>63,4</b>	<b>0,34</b>	<b>288,82</b>	<b>92,4</b>	<b>33,19</b>	<b>0,85</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)	100	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	180	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												
ИТОГО:		841,00/10	27,54	26,74	114,79	826,25	0,39	19,4	39,92	7,23	177,07	209,49	130,03	8,03
Всего:		1076/10	36,6	34,32	142,65	1056,05	0,66	20,84	103,32	7,57	465,89	301,89	163,22	8,88

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