

**Меню 10 – дневное**  
**для обучающихся МБОУ «СОШ № 2» г.Усинска**  
**возрастная категория 1-4 класс**  
**на весенне-летний период**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя первая</b>														
<b>1. Понедельник</b>														
<i><b>Завтрак возрастная категория 7-10 лет</b></i>														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32,1	41,5	61,6	594	0,13	1,04	143	0,9	430,3	473,4	58,43	1,45
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	41	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>42,8</b>	<b>47,6</b>	<b>126</b>	<b>833,86</b>	<b>0,3</b>	<b>88</b>	<b>143</b>	<b>0,95</b>	<b>650,9</b>	<b>684,3</b>	<b>125,7</b>	<b>5,16</b>
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты	200	1,44	3,98	6,5	67,59	0,06	14,8	0	1,9	27,18	37,94	17,76	0,66
268	Котлеты с маслом	105	13	33,5	13,7	410,45	0,34	4,41	42,75	33,42	39,91	165,5	54,67	165,5
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
42	Салат картофельный с огурцами солеными и горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	0	1,63	9,55	28,39	11,23	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>23,5</b>	<b>49,2</b>	<b>88,2</b>	<b>893,68</b>	<b>0,557</b>	<b>40,8</b>	<b>42,75</b>	<b>50,52</b>	<b>109,6</b>	<b>314,1</b>	<b>109,5</b>	<b>168,6</b>

## 2. Вторник

### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

290/331	Курица в соусе	150	17,4	17,4	5,25	248,67	0,06	1,02	45,09	0,75	45,42	118,3	24,25	1,05
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,7	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
306	Кукуруза сахарная	60	1,23	1,75	5,87	44,16	0,006	2,79	8,4	0,02	5,62	29,77	0,13	0,25
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>25,5</b>	<b>25</b>	<b>76,8</b>	<b>635,68</b>	<b>0,136</b>	<b>4,08</b>	<b>80,49</b>	<b>1,79</b>	<b>76,45</b>	<b>270,3</b>	<b>66,72</b>	<b>4,8</b>

### **Обед**

102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,2	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
269	Биточки с соусом	100/30	13,4	17,4	14	268,12	0,34	4,41	42,75	33,42	39,91	165,5	54,67	165,5
321	Капуста тушеная	150	3,09	5,01	14,1	112,65	0,027	15,4	0	2,56	73,18	54,09	27,8	1,09
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,06	6	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36

389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>27,2</b>	<b>28,6</b>	<b>96,8</b>	<b>757,3</b>	<b>0,617</b>	<b>35,6</b>	<b>42,75</b>	<b>39,37</b>	<b>196,2</b>	<b>452,6</b>	<b>155,3</b>	<b>172,7</b>

### 3. Среда

#### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

260	Гуляш	150	24,6	32	4,72	403,3	0,07	2,44	0	200,9	43,09	267	40,5	4,06
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,8	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	0,06	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	1,13	0,68	15,1	96	0,015	3,75	0	0,15	3	10,5	15,25	0,235
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>38,3</b>	<b>37,2</b>	<b>89,1</b>	<b>873,96</b>	<b>0,345</b>	<b>14,3</b>	<b>0</b>	<b>201,5</b>	<b>99,02</b>	<b>574,5</b>	<b>228</b>	<b>12,64</b>

#### **Обед**

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,83	8,34	10,3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184,7	12	29,19	0,04
-----	-------------------------------	-----	------	------	------	--------	------	---	-----	------	-------	----	-------	------

160	Голубцы ленивые с соусом	150	12	19,2	10,4	263,3	0,39	5,07	49,16	38,43	45,9	190,3	62,87	190,3
171	Каша перловая	150	4,64	7,79	32,9	220	0,04	0	0,95	0,49	31,72	181,3	21,1	0,95
67	Винегрет овощной	60	0,7	3,72	5,34	58,73	0,06	7,8	0	1,77	24,4	29,3	14	0,61
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>25,7</b>	<b>40,2</b>	<b>145</b>	<b>1028,05</b>	<b>1,42</b>	<b>13,7</b>	<b>53,01</b>	<b>41,92</b>	<b>311</b>	<b>536,1</b>	<b>183,4</b>	<b>194,6</b>

#### 4. Четверг

##### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

295	Котлеты из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	35	5,08	51,42	0,01	11,9	0	118,6	31,32	20,34	9,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>30,6</b>	<b>59,6</b>	<b>100</b>	<b>768,26</b>	<b>0,28</b>	<b>12,4</b>	<b>20</b>	<b>121,3</b>	<b>123,6</b>	<b>257,7</b>	<b>85,83</b>	<b>7,2</b>

##### **Обед**

96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
259	Жаркое по-домашнему	240	39,3	24,7	22,8	404,56	0,5	9,26	0	0,21	39,34	247,1	58,72	4,11
306	Горошек зеленый консервир.	60	1,6	0,12	3,9	24,12	0,07	6	0	0,12	12	32	12,5	0,5
247	Кисель с витамином С	200	1,39	0	29	116,19	0,01	2	0	780	21	187	18	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>49,9</b>	<b>30,9</b>	<b>110</b>	<b>848,25</b>	<b>0,81</b>	<b>31,6</b>	<b>0</b>	<b>783,6</b>	<b>107,3</b>	<b>578,3</b>	<b>140,4</b>	<b>7,512</b>

## 5. Пятница

### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

279	Тефтели с соусом	150	9,49	22	15,9	304,09	0,26	1,25	22,11	2,81	29,49	116,6	23,61	1,2
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,1	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,06	6	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43

	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>17,4</b>	<b>25,1</b>	<b>76</b>	<b>608,02</b>	<b>1,53</b>	<b>98,6</b>	<b>55,26</b>	<b>3,49</b>	<b>154,5</b>	<b>313,3</b>	<b>101,1</b>	<b>5,82</b>
<b>Обед</b>														
83	Борщ с картофелем	250	6,25	4,5	13,8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
265	Плов	200	22	22,5	33,4	429,33	0,08	1,71	0	3,67	18,97	266,9	52,39	3,53
52	Салат из свеклы	60	0,79	3,7	7,27	60,07	0,012	5,13	0	1,39	20,64	22,28	11,82	1,03
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>34,7</b>	<b>31,7</b>	<b>108</b>	<b>856,68</b>	<b>0,229</b>	<b>29,4</b>	<b>5</b>	<b>19,89</b>	<b>132,3</b>	<b>603</b>	<b>126,6</b>	<b>8,09</b>

## Неделя вторая

### 6. Понедельник

#### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32,1	41,5	61,6	594	0,13	1,04	143	0,9	430,3	473,4	58,43	1,45
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
338	Банан	100	1,13	0,38	15,1	96	0,015	3,75	0	0,15	3	10,5	15,25	0,235
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>42,8</b>	<b>47,7</b>	<b>130</b>	<b>990,2</b>	<b>0,265</b>	<b>6,26</b>	<b>143</b>	<b>1,05</b>	<b>605,5</b>	<b>662</b>	<b>122,4</b>	<b>4,965</b>

<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,2	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
267	Шницель натуральный рубленый	105	18,2	37,6	8,63	447,56	0,086	0	41,6	33,43	13,48	189,9	29,35	3,46
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	0,06	39,96	0,016	2,82	0	0,21	82,42	7,91	13,99	23,75
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>32,5</b>	<b>54,7</b>	<b>123</b>	<b>1122,97</b>	<b>0,372</b>	<b>9,45</b>	<b>41,6</b>	<b>38,66</b>	<b>164,4</b>	<b>454,7</b>	<b>133,7</b>	<b>31,59</b>

## 7. Вторник

### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

290/331	Курица в соусе	150	17,4	17,4	5,25	248,67	0,06	1,02	45,09	0,75	45,42	118,3	24,25	1,05
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,7	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
306	Кукуруза сахарная	60	1,23	1,75	5,87	44,16	0,006	2,79	8,4	0,02	5,62	29,77	0,13	0,25
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
15	Сыр порциями	20	4,04	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	178	100	7	0,2

	Батон	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>32,9</b>	<b>33,5</b>	<b>81,6</b>	<b>761,2</b>	<b>0,196</b>	<b>6,08</b>	<b>132,5</b>	<b>1,47</b>	<b>260,5</b>	<b>378,9</b>	<b>82,06</b>	<b>5,04</b>

### Обед

96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
279	Тефтели с соусом	150	9,49	22	15,9	304,09	0,26	1,25	22,11	2,81	29,49	116,6	23,61	1,2
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,8	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
67	Винегрет овощной	60	0,7	3,72	5,34	58,73	0,06	7,8	0	1,77	24,4	29,3	14	0,61
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>24,3</b>	<b>35,5</b>	<b>111</b>	<b>866,62</b>	<b>0,717</b>	<b>37,2</b>	<b>22,11</b>	<b>18,63</b>	<b>106</b>	<b>438,6</b>	<b>223,9</b>	<b>9,04</b>

## 8. Среда

### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

160	Голубцы ленивые с соусом	150	12	19,2	10,4	263,3	0,39	5,07	49,16	38,43	45,9	190,3	62,87	190,3
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,1	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	0,06	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36



376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>22,6</b>	<b>22,7</b>	<b>89,7</b>	<b>660,83</b>	<b>1,7</b>	<b>101</b>	<b>82,31</b>	<b>39,57</b>	<b>178,4</b>	<b>424,6</b>	<b>151,4</b>	<b>195,8</b>

### Обед

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,83	8,34	10,3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184,7	12	29,19	0,04
260	Гуляш	140	21,9	28,4	4,2	358,86	0,06	2,17	0	178,8	38,34	237,6	36,07	3,62
171	Каша перловая	150	4,64	7,79	32,9	220	0,04	0	0,95	0,49	31,72	181,3	21,1	0,95
71	Помидоры свежие	60	0,48	0,06	0,06	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
247	Кисель с витамином С	200	1,39	0	29	116,19	0,01	2	0	780	21	187	18	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>32,9</b>	<b>45</b>	<b>96</b>	<b>900,41</b>	<b>1</b>	<b>10,2</b>	<b>3,85</b>	<b>959,9</b>	<b>298,8</b>	<b>681,6</b>	<b>124,4</b>	<b>6,002</b>

## 9. Четверг

### Завтрак возрастная категория 7-10 лет

271	Котлеты домашние	105	12,7	24,4	9,61	308,15	0,15	0,23	23,06	2,76	18,47	125,5	18,77	2,01
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75

70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,06	6	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>605</b>	<b>27,5</b>	<b>35,5</b>	<b>91,5</b>	<b>795,39</b>	<b>0,36</b>	<b>8,36</b>	<b>23,06</b>	<b>5,19</b>	<b>82,3</b>	<b>293,1</b>	<b>77,94</b>	<b>6,97</b>

**Обед**

83	Борщ с картофелем	250	6,25	4,5	13,8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
230	Рыба жареная	110	18,9	15,7	4,4	234	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,7	28,74	0,83
321	Капуста тушеная	150	3,09	5,01	14,1	112,65	0,027	15,4	0	2,56	73,18	54,09	27,8	1,09
52	Салат из свеклы	60	0,79	3,7	7,27	60,07	0,012	5,13	0	1,39	20,64	22,28	11,82	1,03
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>32,9</b>	<b>29,6</b>	<b>106</b>	<b>816,34</b>	<b>0,249</b>	<b>30,6</b>	<b>18,34</b>	<b>8,01</b>	<b>230,6</b>	<b>576,2</b>	<b>145,5</b>	<b>6,25</b>

**10. Пятница**

*Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

265	Плов	200	22	22,5	33,4	429,33	0,08	1,71	0	3,67	18,97	266,9	52,39	3,53
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	35	5,08	51,42	0,01	11,9	0	118,6	31,32	20,34	9,6	0,4
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>27,4</b>	<b>58,2</b>	<b>79</b>	<b>667,35</b>	<b>0,18</b>	<b>99,4</b>	<b>0</b>	<b>122,7</b>	<b>121,5</b>	<b>380,7</b>	<b>103,9</b>	<b>7,33</b>
<b>Обед</b>														
42	Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,11	6,7	116,24	0,12	11,1	0	1,28	24,17	71,1	29,35	1,1
277	Рулет с дуком и яйцом	100	9,76	4,6	9,26	173	0,08	3,06	41,25	152,5	30,25	136	25,13	1,41
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,1	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,6	0,12	3,9	24,12	0,07	6	0	0,12	12	32	12,5	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>40,1</b>	<b>15,3</b>	<b>122</b>	<b>840,17</b>	<b>1,62</b>	<b>27,9</b>	<b>74,4</b>	<b>155,1</b>	<b>150,6</b>	<b>453,4</b>	<b>144,3</b>	<b>9,23</b>

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", 2011г. Под руководством Могильного М.П., Тутельян В.А. 2011 г.

Заведующий производством: Жукова Л.А.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя первая</b>														
<b>1. Понедельник</b>														
<i>Завтрак возрастная категория 7-10 лет</i>														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32,1	41,5	61,6	594	0,13	1,04	143	0,9	430,3	473,4	58,43	1,45
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	41	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>42,8</b>	<b>47,6</b>	<b>126</b>	<b>833,86</b>	<b>0,3</b>	<b>88</b>	<b>143</b>	<b>0,95</b>	<b>650,9</b>	<b>684,3</b>	<b>125,7</b>	<b>5,16</b>
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты	200	1,44	3,98	6,5	67,59	0,06	14,8	0	1,9	27,18	37,94	17,76	0,66
268	Котлеты с маслом	105	13	33,5	13,7	410,45	0,34	4,41	42,75	33,42	39,91	165,5	54,67	165,5
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
42	Салат картофельный с огурцами солеными и горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	0	1,63	9,55	28,39	11,23	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35

	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>23,5</b>	<b>49,2</b>	<b>88,2</b>	<b>893,68</b>	<b>0,557</b>	<b>40,8</b>	<b>42,75</b>	<b>50,52</b>	<b>109,6</b>	<b>314,1</b>	<b>109,5</b>	<b>168,6</b>

## 2. Вторник

### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

290/331	Курица в соусе	150	17,4	17,4	5,25	248,67	0,06	1,02	45,09	0,75	45,42	118,3	24,25	1,05
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,7	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
306	Кукуруза сахарная	60	1,23	1,75	5,87	44,16	0,006	2,79	8,4	0,02	5,62	29,77	0,13	0,25
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>25,5</b>	<b>25</b>	<b>76,8</b>	<b>635,68</b>	<b>0,136</b>	<b>4,08</b>	<b>80,49</b>	<b>1,79</b>	<b>76,45</b>	<b>270,3</b>	<b>66,72</b>	<b>4,8</b>

### **Обед**

102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,2	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
269	Биточки с соусом	100/30	13,4	17,4	14	268,12	0,34	4,41	42,75	33,42	39,91	165,5	54,67	165,5
321	Капуста тушеная	150	3,09	5,01	14,1	112,65	0,027	15,4	0	2,56	73,18	54,09	27,8	1,09
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,06	6	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>27,2</b>	<b>28,6</b>	<b>96,8</b>	<b>757,3</b>	<b>0,617</b>	<b>35,6</b>	<b>42,75</b>	<b>39,37</b>	<b>196,2</b>	<b>452,6</b>	<b>155,3</b>	<b>172,7</b>

### 3. Среда

#### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

260	Гуляш	150	24,6	32	4,72	403,3	0,07	2,44	0	200,9	43,09	267	40,5	4,06
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,8	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	0,06	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	1,13	0,68	15,1	96	0,015	3,75	0	0,15	3	10,5	15,25	0,235
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>38,3</b>	<b>37,2</b>	<b>89,1</b>	<b>873,96</b>	<b>0,345</b>	<b>14,3</b>	<b>0</b>	<b>201,5</b>	<b>99,02</b>	<b>574,5</b>	<b>228</b>	<b>12,64</b>

#### **Обед**

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,83	8,34	10,3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184,7	12	29,19	0,04
160	Голубцы ленивые с соусом	150	12	19,2	10,4	263,3	0,39	5,07	49,16	38,43	45,9	190,3	62,87	190,3
171	Каша перловая	150	4,64	7,79	32,9	220	0,04	0	0,95	0,49	31,72	181,3	21,1	0,95

67	Винегрет овощной	60	0,7	3,72	5,34	58,73	0,06	7,8	0	1,77	24,4	29,3	14	0,61
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>25,7</b>	<b>40,2</b>	<b>145</b>	<b>1028,05</b>	<b>1,42</b>	<b>13,7</b>	<b>53,01</b>	<b>41,92</b>	<b>311</b>	<b>536,1</b>	<b>183,4</b>	<b>194,6</b>

#### 4. Четверг

##### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

295	Котлеты из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	35	5,08	51,42	0,01	11,9	0	118,6	31,32	20,34	9,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>30,6</b>	<b>59,6</b>	<b>100</b>	<b>768,26</b>	<b>0,28</b>	<b>12,4</b>	<b>20</b>	<b>121,3</b>	<b>123,6</b>	<b>257,7</b>	<b>85,83</b>	<b>7,2</b>

##### **Обед**

96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
259	Жаркое по-домашнему	240	39,3	24,7	22,8	404,56	0,5	9,26	0	0,21	39,34	247,1	58,72	4,11

306	Горошек зеленый консервир.	60	1,6	0,12	3,9	24,12	0,07	6	0	0,12	12	32	12,5	0,5
247	Кисель с витамином С	200	1,39	0	29	116,19	0,01	2	0	780	21	187	18	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>49,9</b>	<b>30,9</b>	<b>110</b>	<b>848,25</b>	<b>0,81</b>	<b>31,6</b>	<b>0</b>	<b>783,6</b>	<b>107,3</b>	<b>578,3</b>	<b>140,4</b>	<b>7,512</b>

## 5. Пятница

### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

279	Тефтели с соусом	150	9,49	22	15,9	304,09	0,26	1,25	22,11	2,81	29,49	116,6	23,61	1,2
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,1	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,06	6	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>17,4</b>	<b>25,1</b>	<b>76</b>	<b>608,02</b>	<b>1,53</b>	<b>98,6</b>	<b>55,26</b>	<b>3,49</b>	<b>154,5</b>	<b>313,3</b>	<b>101,1</b>	<b>5,82</b>

### **Обед**



83	Борщ с картофелем	250	6,25	4,5	13,8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
265	Плов	200	22	22,5	33,4	429,33	0,08	1,71	0	3,67	18,97	266,9	52,39	3,53
52	Салат из свеклы	60	0,79	3,7	7,27	60,07	0,012	5,13	0	1,39	20,64	22,28	11,82	1,03
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>34,7</b>	<b>31,7</b>	<b>108</b>	<b>856,68</b>	<b>0,229</b>	<b>29,4</b>	<b>5</b>	<b>19,89</b>	<b>132,3</b>	<b>603</b>	<b>126,6</b>	<b>8,09</b>

## Неделя вторая

### 6. Понедельник

#### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32,1	41,5	61,6	594	0,13	1,04	143	0,9	430,3	473,4	58,43	1,45
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
338	Банан	100	1,13	0,38	15,1	96	0,015	3,75	0	0,15	3	10,5	15,25	0,235
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>42,8</b>	<b>47,7</b>	<b>130</b>	<b>990,2</b>	<b>0,265</b>	<b>6,26</b>	<b>143</b>	<b>1,05</b>	<b>605,5</b>	<b>662</b>	<b>122,4</b>	<b>4,965</b>

#### **Обед**

102	Суп картофельный с	250	4,9	5,33	19,2	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
-----	--------------------	-----	-----	------	------	--------	------	------	---	------	-------	-------	-------	------

	горохом													
267	Шницель натуральный рубленый	105	18,2	37,6	8,63	447,56	0,086	0	41,6	33,43	13,48	189,9	29,35	3,46
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	0,06	39,96	0,016	2,82	0	0,21	82,42	7,91	13,99	23,75
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>32,5</b>	<b>54,7</b>	<b>123</b>	<b>1122,97</b>	<b>0,372</b>	<b>9,45</b>	<b>41,6</b>	<b>38,66</b>	<b>164,4</b>	<b>454,7</b>	<b>133,7</b>	<b>31,59</b>

## 7. Вторник

### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

290/331	Курица в соусе	150	17,4	17,4	5,25	248,67	0,06	1,02	45,09	0,75	45,42	118,3	24,25	1,05
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,7	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
306	Кукуруза сахарная	60	1,23	1,75	5,87	44,16	0,006	2,79	8,4	0,02	5,62	29,77	0,13	0,25
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
15	Сыр порциями	20	4,04	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	178	100	7	0,2
	Батон	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88

	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>32,9</b>	<b>33,5</b>	<b>81,6</b>	<b>761,2</b>	<b>0,196</b>	<b>6,08</b>	<b>132,5</b>	<b>1,47</b>	<b>260,5</b>	<b>378,9</b>	<b>82,06</b>	<b>5,04</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
279	Тефтели с соусом	150	9,49	22	15,9	304,09	0,26	1,25	22,11	2,81	29,49	116,6	23,61	1,2
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,8	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
67	Винегрет овощной	60	0,7	3,72	5,34	58,73	0,06	7,8	0	1,77	24,4	29,3	14	0,61
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>24,3</b>	<b>35,5</b>	<b>111</b>	<b>866,62</b>	<b>0,717</b>	<b>37,2</b>	<b>22,11</b>	<b>18,63</b>	<b>106</b>	<b>438,6</b>	<b>223,9</b>	<b>9,04</b>
<b>8. Среда</b>														
<b>Завтрак возрастная категория 7-10 лет</b>														
160	Голубцы ленивые с соусом	150	12	19,2	10,4	263,3	0,39	5,07	49,16	38,43	45,9	190,3	62,87	190,3
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,1	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	0,06	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>22,6</b>	<b>22,7</b>	<b>89,7</b>	<b>660,83</b>	<b>1,7</b>	<b>101</b>	<b>82,31</b>	<b>39,57</b>	<b>178,4</b>	<b>424,6</b>	<b>151,4</b>	<b>195,8</b>

### Обед

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,83	8,34	10,3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184,7	12	29,19	0,04
260	Гуляш	140	21,9	28,4	4,2	358,86	0,06	2,17	0	178,8	38,34	237,6	36,07	3,62
171	Каша перловая	150	4,64	7,79	32,9	220	0,04	0	0,95	0,49	31,72	181,3	21,1	0,95
71	Помидоры свежие	60	0,48	0,06	0,06	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
247	Кисель с витамином С	200	1,39	0	29	116,19	0,01	2	0	780	21	187	18	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>32,9</b>	<b>45</b>	<b>96</b>	<b>900,41</b>	<b>1</b>	<b>10,2</b>	<b>3,85</b>	<b>959,9</b>	<b>298,8</b>	<b>681,6</b>	<b>124,4</b>	<b>6,002</b>

## 9. Четверг

### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

271	Котлеты домашние	105	12,7	24,4	9,61	308,15	0,15	0,23	23,06	2,76	18,47	125,5	18,77	2,01
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,06	6	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36

307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>605</b>	<b>27,5</b>	<b>35,5</b>	<b>91,5</b>	<b>795,39</b>	<b>0,36</b>	<b>8,36</b>	<b>23,06</b>	<b>5,19</b>	<b>82,3</b>	<b>293,1</b>	<b>77,94</b>	<b>6,97</b>

**Обед**

83	Борщ с картофелем	250	6,25	4,5	13,8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
230	Рыба жареная	110	18,9	15,7	4,4	234	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,7	28,74	0,83
321	Капуста тушеная	150	3,09	5,01	14,1	112,65	0,027	15,4	0	2,56	73,18	54,09	27,8	1,09
52	Салат из свеклы	60	0,79	3,7	7,27	60,07	0,012	5,13	0	1,39	20,64	22,28	11,82	1,03
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>32,9</b>	<b>29,6</b>	<b>106</b>	<b>816,34</b>	<b>0,249</b>	<b>30,6</b>	<b>18,34</b>	<b>8,01</b>	<b>230,6</b>	<b>576,2</b>	<b>145,5</b>	<b>6,25</b>

**10. Пятница**

*Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

265	Плов	200	22	22,5	33,4	429,33	0,08	1,71	0	3,67	18,97	266,9	52,39	3,53
-----	------	-----	----	------	------	--------	------	------	---	------	-------	-------	-------	------

47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	35	5,08	51,42	0,01	11,9	0	118,6	31,32	20,34	9,6	0,4
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>27,4</b>	<b>58,2</b>	<b>79</b>	<b>667,35</b>	<b>0,18</b>	<b>99,4</b>	<b>0</b>	<b>122,7</b>	<b>121,5</b>	<b>380,7</b>	<b>103,9</b>	<b>7,33</b>
<b>Обед</b>														
42	Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,11	6,7	116,24	0,12	11,1	0	1,28	24,17	71,1	29,35	1,1
277	Рулет с дуком и яйцом	100	9,76	4,6	9,26	173	0,08	3,06	41,25	152,5	30,25	136	25,13	1,41
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,1	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,6	0,12	3,9	24,12	0,07	6	0	0,12	12	32	12,5	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>40,1</b>	<b>15,3</b>	<b>122</b>	<b>840,17</b>	<b>1,62</b>	<b>27,9</b>	<b>74,4</b>	<b>155,1</b>	<b>150,6</b>	<b>453,4</b>	<b>144,3</b>	<b>9,23</b>

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", 2011г. Под руководством Могильного М.П., Тутельян В.А. 2011 г.

Заведующий производством: Жукова Л.А.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя первая</b>														
<b>1. Понедельник</b>														
<i>Завтрак возрастная категория 7-10 лет</i>														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32,1	41,5	61,6	594	0,13	1,04	143	0,9	430,3	473,4	58,43	1,45
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	41	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>42,8</b>	<b>47,6</b>	<b>126</b>	<b>833,86</b>	<b>0,3</b>	<b>88</b>	<b>143</b>	<b>0,95</b>	<b>650,9</b>	<b>684,3</b>	<b>125,7</b>	<b>5,16</b>
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты	200	1,44	3,98	6,5	67,59	0,06	14,8	0	1,9	27,18	37,94	17,76	0,66
268	Котлеты с маслом	105	13	33,5	13,7	410,45	0,34	4,41	42,75	33,42	39,91	165,5	54,67	165,5
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
42	Салат картофельный с огурцами солеными и горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	0	1,63	9,55	28,39	11,23	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35

	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>23,5</b>	<b>49,2</b>	<b>88,2</b>	<b>893,68</b>	<b>0,557</b>	<b>40,8</b>	<b>42,75</b>	<b>50,52</b>	<b>109,6</b>	<b>314,1</b>	<b>109,5</b>	<b>168,6</b>

## 2. Вторник

### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

290/331	Курица в соусе	150	17,4	17,4	5,25	248,67	0,06	1,02	45,09	0,75	45,42	118,3	24,25	1,05
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,7	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
306	Кукуруза сахарная	60	1,23	1,75	5,87	44,16	0,006	2,79	8,4	0,02	5,62	29,77	0,13	0,25
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>25,5</b>	<b>25</b>	<b>76,8</b>	<b>635,68</b>	<b>0,136</b>	<b>4,08</b>	<b>80,49</b>	<b>1,79</b>	<b>76,45</b>	<b>270,3</b>	<b>66,72</b>	<b>4,8</b>

### **Обед**

102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,2	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
269	Биточки с соусом	100/30	13,4	17,4	14	268,12	0,34	4,41	42,75	33,42	39,91	165,5	54,67	165,5
321	Капуста тушеная	150	3,09	5,01	14,1	112,65	0,027	15,4	0	2,56	73,18	54,09	27,8	1,09
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,06	6	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62



	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>27,2</b>	<b>28,6</b>	<b>96,8</b>	<b>757,3</b>	<b>0,617</b>	<b>35,6</b>	<b>42,75</b>	<b>39,37</b>	<b>196,2</b>	<b>452,6</b>	<b>155,3</b>	<b>172,7</b>

### 3. Среда

#### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

260	Гуляш	150	24,6	32	4,72	403,3	0,07	2,44	0	200,9	43,09	267	40,5	4,06
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,8	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	0,06	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	1,13	0,68	15,1	96	0,015	3,75	0	0,15	3	10,5	15,25	0,235
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>38,3</b>	<b>37,2</b>	<b>89,1</b>	<b>873,96</b>	<b>0,345</b>	<b>14,3</b>	<b>0</b>	<b>201,5</b>	<b>99,02</b>	<b>574,5</b>	<b>228</b>	<b>12,64</b>

#### **Обед**

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,83	8,34	10,3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184,7	12	29,19	0,04
160	Голубцы ленивые с соусом	150	12	19,2	10,4	263,3	0,39	5,07	49,16	38,43	45,9	190,3	62,87	190,3
171	Каша перловая	150	4,64	7,79	32,9	220	0,04	0	0,95	0,49	31,72	181,3	21,1	0,95

67	Винегрет овощной	60	0,7	3,72	5,34	58,73	0,06	7,8	0	1,77	24,4	29,3	14	0,61
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>25,7</b>	<b>40,2</b>	<b>145</b>	<b>1028,05</b>	<b>1,42</b>	<b>13,7</b>	<b>53,01</b>	<b>41,92</b>	<b>311</b>	<b>536,1</b>	<b>183,4</b>	<b>194,6</b>

#### 4. Четверг

##### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

295	Котлеты из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	35	5,08	51,42	0,01	11,9	0	118,6	31,32	20,34	9,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>30,6</b>	<b>59,6</b>	<b>100</b>	<b>768,26</b>	<b>0,28</b>	<b>12,4</b>	<b>20</b>	<b>121,3</b>	<b>123,6</b>	<b>257,7</b>	<b>85,83</b>	<b>7,2</b>

##### **Обед**

96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
259	Жаркое по-домашнему	240	39,3	24,7	22,8	404,56	0,5	9,26	0	0,21	39,34	247,1	58,72	4,11

306	Горошек зеленый консервир.	60	1,6	0,12	3,9	24,12	0,07	6	0	0,12	12	32	12,5	0,5
247	Кисель с витамином С	200	1,39	0	29	116,19	0,01	2	0	780	21	187	18	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>49,9</b>	<b>30,9</b>	<b>110</b>	<b>848,25</b>	<b>0,81</b>	<b>31,6</b>	<b>0</b>	<b>783,6</b>	<b>107,3</b>	<b>578,3</b>	<b>140,4</b>	<b>7,512</b>

## 5. Пятница

### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

279	Тефтели с соусом	150	9,49	22	15,9	304,09	0,26	1,25	22,11	2,81	29,49	116,6	23,61	1,2
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,1	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,06	6	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>17,4</b>	<b>25,1</b>	<b>76</b>	<b>608,02</b>	<b>1,53</b>	<b>98,6</b>	<b>55,26</b>	<b>3,49</b>	<b>154,5</b>	<b>313,3</b>	<b>101,1</b>	<b>5,82</b>

### **Обед**

83	Борщ с картофелем	250	6,25	4,5	13,8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
265	Плов	200	22	22,5	33,4	429,33	0,08	1,71	0	3,67	18,97	266,9	52,39	3,53
52	Салат из свеклы	60	0,79	3,7	7,27	60,07	0,012	5,13	0	1,39	20,64	22,28	11,82	1,03
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>34,7</b>	<b>31,7</b>	<b>108</b>	<b>856,68</b>	<b>0,229</b>	<b>29,4</b>	<b>5</b>	<b>19,89</b>	<b>132,3</b>	<b>603</b>	<b>126,6</b>	<b>8,09</b>

## Неделя вторая

### 6. Понедельник

#### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32,1	41,5	61,6	594	0,13	1,04	143	0,9	430,3	473,4	58,43	1,45
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
338	Банан	100	1,13	0,38	15,1	96	0,015	3,75	0	0,15	3	10,5	15,25	0,235
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>42,8</b>	<b>47,7</b>	<b>130</b>	<b>990,2</b>	<b>0,265</b>	<b>6,26</b>	<b>143</b>	<b>1,05</b>	<b>605,5</b>	<b>662</b>	<b>122,4</b>	<b>4,965</b>

#### **Обед**

102	Суп картофельный с	250	4,9	5,33	19,2	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
-----	--------------------	-----	-----	------	------	--------	------	------	---	------	-------	-------	-------	------

	горохом													
267	Шницель натуральный рубленый	105	18,2	37,6	8,63	447,56	0,086	0	41,6	33,43	13,48	189,9	29,35	3,46
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	0,06	39,96	0,016	2,82	0	0,21	82,42	7,91	13,99	23,75
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>32,5</b>	<b>54,7</b>	<b>123</b>	<b>1122,97</b>	<b>0,372</b>	<b>9,45</b>	<b>41,6</b>	<b>38,66</b>	<b>164,4</b>	<b>454,7</b>	<b>133,7</b>	<b>31,59</b>

## 7. Вторник

### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

290/331	Курица в соусе	150	17,4	17,4	5,25	248,67	0,06	1,02	45,09	0,75	45,42	118,3	24,25	1,05
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,7	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
306	Кукуруза сахарная	60	1,23	1,75	5,87	44,16	0,006	2,79	8,4	0,02	5,62	29,77	0,13	0,25
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
15	Сыр порциями	20	4,04	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	178	100	7	0,2
	Батон	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88

	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>32,9</b>	<b>33,5</b>	<b>81,6</b>	<b>761,2</b>	<b>0,196</b>	<b>6,08</b>	<b>132,5</b>	<b>1,47</b>	<b>260,5</b>	<b>378,9</b>	<b>82,06</b>	<b>5,04</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
279	Тефтели с соусом	150	9,49	22	15,9	304,09	0,26	1,25	22,11	2,81	29,49	116,6	23,61	1,2
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,8	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
67	Винегрет овощной	60	0,7	3,72	5,34	58,73	0,06	7,8	0	1,77	24,4	29,3	14	0,61
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>24,3</b>	<b>35,5</b>	<b>111</b>	<b>866,62</b>	<b>0,717</b>	<b>37,2</b>	<b>22,11</b>	<b>18,63</b>	<b>106</b>	<b>438,6</b>	<b>223,9</b>	<b>9,04</b>
<b>8. Среда</b>														
<b>Завтрак возрастная категория 7-10 лет</b>														
160	Голубцы ленивые с соусом	150	12	19,2	10,4	263,3	0,39	5,07	49,16	38,43	45,9	190,3	62,87	190,3
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,1	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	0,06	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>22,6</b>	<b>22,7</b>	<b>89,7</b>	<b>660,83</b>	<b>1,7</b>	<b>101</b>	<b>82,31</b>	<b>39,57</b>	<b>178,4</b>	<b>424,6</b>	<b>151,4</b>	<b>195,8</b>

### Обед

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,83	8,34	10,3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184,7	12	29,19	0,04
260	Гуляш	140	21,9	28,4	4,2	358,86	0,06	2,17	0	178,8	38,34	237,6	36,07	3,62
171	Каша перловая	150	4,64	7,79	32,9	220	0,04	0	0,95	0,49	31,72	181,3	21,1	0,95
71	Помидоры свежие	60	0,48	0,06	0,06	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
247	Кисель с витамином С	200	1,39	0	29	116,19	0,01	2	0	780	21	187	18	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>32,9</b>	<b>45</b>	<b>96</b>	<b>900,41</b>	<b>1</b>	<b>10,2</b>	<b>3,85</b>	<b>959,9</b>	<b>298,8</b>	<b>681,6</b>	<b>124,4</b>	<b>6,002</b>

## 9. Четверг

### *Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

271	Котлеты домашние	105	12,7	24,4	9,61	308,15	0,15	0,23	23,06	2,76	18,47	125,5	18,77	2,01
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,06	6	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36

307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>605</b>	<b>27,5</b>	<b>35,5</b>	<b>91,5</b>	<b>795,39</b>	<b>0,36</b>	<b>8,36</b>	<b>23,06</b>	<b>5,19</b>	<b>82,3</b>	<b>293,1</b>	<b>77,94</b>	<b>6,97</b>

**Обед**

83	Борщ с картофелем	250	6,25	4,5	13,8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
230	Рыба жареная	110	18,9	15,7	4,4	234	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,7	28,74	0,83
321	Капуста тушеная	150	3,09	5,01	14,1	112,65	0,027	15,4	0	2,56	73,18	54,09	27,8	1,09
52	Салат из свеклы	60	0,79	3,7	7,27	60,07	0,012	5,13	0	1,39	20,64	22,28	11,82	1,03
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>32,9</b>	<b>29,6</b>	<b>106</b>	<b>816,34</b>	<b>0,249</b>	<b>30,6</b>	<b>18,34</b>	<b>8,01</b>	<b>230,6</b>	<b>576,2</b>	<b>145,5</b>	<b>6,25</b>

**10. Пятница**

*Завтрак возрастная категория 7-10 лет*

265	Плов	200	22	22,5	33,4	429,33	0,08	1,71	0	3,67	18,97	266,9	52,39	3,53
-----	------	-----	----	------	------	--------	------	------	---	------	-------	-------	-------	------



47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	35	5,08	51,42	0,01	11,9	0	118,6	31,32	20,34	9,6	0,4
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>27,4</b>	<b>58,2</b>	<b>79</b>	<b>667,35</b>	<b>0,18</b>	<b>99,4</b>	<b>0</b>	<b>122,7</b>	<b>121,5</b>	<b>380,7</b>	<b>103,9</b>	<b>7,33</b>
<b>Обед</b>														
42	Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,11	6,7	116,24	0,12	11,1	0	1,28	24,17	71,1	29,35	1,1
277	Рулет с дуком и яйцом	100	9,76	4,6	9,26	173	0,08	3,06	41,25	152,5	30,25	136	25,13	1,41
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,1	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,6	0,12	3,9	24,12	0,07	6	0	0,12	12	32	12,5	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>40,1</b>	<b>15,3</b>	<b>122</b>	<b>840,17</b>	<b>1,62</b>	<b>27,9</b>	<b>74,4</b>	<b>155,1</b>	<b>150,6</b>	<b>453,4</b>	<b>144,3</b>	<b>9,23</b>

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", 2011г. Под руководством Могильного М.П., Тутельян В.А. 2011 г.

Заведующий производством: Жукова Л.А.