

Согласовано:
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
№7 г. Соль-Илецка» Оренбургской
области



Т. Ю. Утямишева
« » 20__ г.

Утверждаю:
Директор Общества с ограниченной
ответственностью «Школьник»



М.С.Полухин
« » 20__ г.

Примерное меню рационального питания учащихся, с 11 лет и старше,
для общеобразовательных школ Соль-Илецкого района,
на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года, ООО «Школьник»

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 1 лет и старше

День № р ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
2 день	Завтрак													
№198	Каша молочная "Дружба"	200	7,68	16,98	23,58	291,50	0,02	0,35	0,02	0,08	68,50	8,65	55,20	0,06
№209	Яйцо отварное	55	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
№14	Масло порционнo	15	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	3,00	0,00	2,40	0,00
№ 692	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,48	0,00	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			17,27	30,86	63,36	611,06	0,14	0,83	140,02	0,86	229,98	41,22	268,00	2,32
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с капустой	60	3,48	2,52	21,42	120,30	0,06	4,44	3,42	0,78	19,80	8,34	33,00	0,60
№377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Обед													
№86	Салат из капусты со свежем огурцом	100	0,97	2,57	2,63	37,90	0,03	7,70	0,00	0,00	13,60	11,20	24,00	0,40
№ 78	Борщ с капустой и картофелем	250	2,64	3,28	8,56	102,00	0,08	5,68	0,24	0,00	39,68	21,04	59,76	1,20
№278	Тефтели из мяса птицы	100	5,24	428,00	2,43	92,88	0,00	0,60	0,00	0,00	5,01	2,30	10,27	0,15
№302	Каша гречневая вязкая	200	10,68	4,92	47,80	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	168,01	252,00	6,01
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			26,19	442,15	143,88	884,66	0,55	14,82	0,27	0,97	104,65	257,75	459,05	10,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,46	473,01	207,24	1495,72	0,69	15,65	140,29	1,83	334,63	298,97	727,05	13,13

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День/№ п/ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
2 день	Завтрак													
№45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	0,00	19,98	12,07	22,65	0,37
№199	Горох отварной	200	12,98	6,52	33,35	242,85	0,46	0,00	28,56	4,02	90,20	58,75	202,92	4,46
№288	Курица отварная	100	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	18,65	0,14	34,86	18,45	138,60	1,40
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			34,53	20,42	88,42	672,78	0,59	14,58	47,21	4,76	169,92	108,18	412,17	8,31
	Завтрак 2													
	печенье	40	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Обед													
№86	Салат из отварной свеклы	100	0,97	2,57	2,63	37,90	0,03	7,70	0,00	0,00	13,60	11,20	24,00	0,40
№115	Суп рисовый	250	0,46	3,84	1,38	41,00	0,01	0,60	0,00	0,11	17,60	4,42	10,02	0,16
№143	Овощное рагу	200	3,36	20,93	38,00	270,46	0,10	23,82	87,61	1,40	70,77	30,96	85,70	1,13
№294	Биточки из мяса птицы	100	15,59	15,07	14,64	257,40	0,18	0,81	48,42	8,01	53,79	19,98	72,00	3,25
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
26983-86-	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			25,58	43,29	107,85	836,63	0,44	36,93	136,03	10,34	184,86	93,76	267,42	9,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,11	63,71	196,27	1509,41	1,03	51,51	183,24	15,10	354,78	201,94	679,59	17,66

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
3 день	Завтрак													
№41	Салат из моркови с сахаром	80	0,97	5,67	7,75	84,74	0,05	2,61	0,00	0,00	37,99	27,55	40,92	0,53
№304	Рис отварной	200	4,38	6,44	44,02	251,64	0,03	0	0	0	1,63	19,6	73,134	0,63
№229	Рыба, запеченая с овощами	100	8,05	9,56	25,40	174,20	0,52	8,56	0,06	4,56	39,60	48,90	159,60	2,58
№97	Сыр порциями	15	7,54	7,54	8,30	102,80	0,00	0,50	0,10	0,90	312,00	15,00	162,00	0,36
№377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			24,02	29,71	122,49	775,06	0,67	11,70	0,16	5,90	413,02	126,22	482,05	5,51
	Завтрак 2													
№ 421	Сдоба обыкновенная	60	4,00	3,10	27,00	168,20	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,00	32,90	0,40
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Обед													
№48	Салат "Витаминный"	100	0,66	4,88	4,22	63,52	0,03	7,02	0,00	0,45	15,44	14,56	24,56	0,83
№103	Суп гороховый	250	6,40	4,24	13,68	226,88	0,16	3,80	134,10	2,80	29,44	26,48	67,36	2,00
№125	Картофель отварной	200	2,88	5,65	19,98	150,00	0,15	20,60	28,57	0,15	19,51	29,02	79,70	1,17
№280	Котлета говяжья паровая	100	13,24	5,32	4,90	112,55	0,05	0,00	0,00	0,00	12,24	18,56	113,05	0,92
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			28,68	23,17	92,58	821,22	0,57	31,46	162,70	4,17	100,33	110,82	351,69	7,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,70	52,88	215,07	1596,28	1,24	43,16	162,86	10,07	513,35	237,04	833,74	12,62

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
I день	Завтрак													
	Яблоко	1 шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
№309	Макароны отварные	200	5,10	7,50	28,50	186,50	0,05	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№280	Котлета говяжья паровая	100	13,24	5,32	4,90	112,55	0,05	0,00	0,00	0,00	12,24	18,56	113,05	0,92
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			23,81	16,00	106,88	631,11	0,27	0,84	0,03	2,74	48,68	75,83	242,47	4,24
	Завтрак 2													
	Пряники	40	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Обед													
№41	Огурец свежий	100	0,97	5,67	7,75	84,74	0,05	2,61	0,00	0,00	37,99	27,55	40,92	0,53
№98	Суп крестьянский	250	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	11,34	26,86	0,46
№288	Курица отварная	100	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	18,65	0,14	34,86	18,45	138,60	1,40
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№304	Рис отварной	200	4,38	6,44	44,02	251,64	0,03	0	0	0	1,63	19,6	73,134	0,63
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			29,53	29,94	119,72	854,58	0,33	11,45	18,68	1,07	140,36	104,28	350,93	6,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,34	45,94	226,60	1485,69	0,59	12,29	18,71	3,81	189,04	180,11	593,40	10,30

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
4 день	Завтрак													
№71	Помидоры порционно	60	1,1	0,2	3,8	115,6	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90
№302	Гречка отварная	200	10,68	4,92	47,80	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	168,01	252,00	6,01
№278	Биточки из мяса птицы	100	5,24	4,27	2,43	92,88	0,00	0,60	0,00	0,00	5,01	2,30	10,27	0,15
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			20,03	9,87	90,65	679,39	0,37	18,10	0,00	1,14	47,93	204,08	331,87	8,29
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,68
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Обед													
№24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,2	3,7	156,4	0,05	15,65	0,00	3,04	16,37	16,18	30,02	0,70
№96	Рассольник «Ленинградский»	250	4,02	5,67	13,52	85,80	0,07	6,70	0,05	0,79	23,32	19,34	45,38	0,74
№280	Фрикадельки из говядины	100	7,76	10,39	9,49	164,70	0,03	0,12	16,58	3,39	31,23	12,13	76,67	4,70
№309	Макаронны отварные	200	5,10	7,50	28,50	186,50	0,05	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			23,06	30,64	106,41	823,27	0,32	26,47	16,63	9,99	112,02	82,35	262,27	11,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,09	40,51	197,06	1502,66	0,69	44,57	16,63	11,13	159,95	286,43	594,14	19,59

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
6 день	Завтрак													
№338	Апельсин	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	13,93	24,64	0,32
№174	Каша молочная кукурузная	200	5,76	12,74	17,69	218,63	0,02	0,26	0,02	0,06	51,38	6,49	41,40	0,05
№447	Кекс творожный	50	4,22	14,62	25,40	200,45	0,03	0,05	45,97	0,33	17,78	37,27	7,85	0,58
№379	Чай с сахаром и молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	29,33	132,00	2,40
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			17,55	30,72	102,99	716,46	0,19	66,07	45,99	1,04	274,96	100,79	249,49	4,48
	Обед													
№71	Огурец консервированный порционно	100	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,00	13,60	11,20	24,00	0,40
№ 154	Суп «Харчо»	250	4,40	4,16	8,60	70,00	0,08	7,12	0,02	0,01	6,84	0,00	0,00	0,97
№234	Биточки из рыбы	100	8,53	7,41	10,81	144,00	0,09	0,56	11,25	1,12	36,23	14,04	86,04	0,77
№125	Картофель отварной	200	2,88	5,65	19,98	150,00	0,15	20,60	28,57	0,15	19,51	29,02	79,70	1,17
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			20,73	18,14	99,79	631,47	0,46	33,10	39,84	2,06	105,46	78,60	255,84	5,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,28	48,86	202,78	1347,93	0,65	99,17	85,83	3,10	380,42	179,39	505,33	10,35

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
5 день	Завтрак													
№97	Сыр порциями	15	7,54	7,54	8,30	102,80	0,00	0,50	0,10	0,90	312,00	15,00	162,00	0,36
№174	Каша молочная манная	200	4,08	7,39	36,08	227,72	0,03	0,65	37,35	1,15	89,29	24,85	107,34	0,42
№14	Масло порционно	15	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	3,00	0,00	2,40	0,00
№ 692	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,48	0,00	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			16,13	24,21	83,88	587,24	0,12	1,63	77,45	2,59	540,77	67,62	405,34	2,04
	Завтрак 2													
	печенье	40	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Обед													
№86	Салат из капусты со свежем огурцом	100	0,97	2,57	2,63	37,90	0,03	7,70	0,00	0,00	13,60	11,20	24,00	0,40
№103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,14	2,26	13,96	94,60	0,08	6,60	0,00	1,39	23,36	21,81	54,06	0,89
№280	Котлета говяжья паровая	100	13,24	5,32	4,90	112,55	0,05	0,00	0,00	0,00	12,24	18,56	113,05	0,92
№302	Гречка отварная	200	10,68	4,92	47,80	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	168,01	252,00	6,01
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			32,53	18,15	119,09	791,55	0,58	14,34	0,03	2,16	90,42	241,78	510,13	10,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,66	42,36	202,97	1378,79	2,21	91,79	2,62	542,93	158,04	647,12	512,17	10,41

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
8 день	Завтрак													
№45	Салат из белокачанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	0,00	19,98	12,07	22,65	0,37
№199	Горох отварной	200	12,98	6,52	33,35	242,85	0,46	0,00	28,56	4,02	90,20	58,75	202,92	4,46
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№280	Фрикадельки из говядины	100	7,76	10,39	9,49	164,70	0,03	0,12	16,58	3,39	31,23	12,13	76,67	4,70
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			26,26	22,55	102,11	706,15	0,67	14,74	45,17	8,16	174,19	104,86	355,56	12,09
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,68
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Обед													
№41	Салат из моркови с яблоком	100	0,97	5,67	7,75	84,74	0,05	2,61	0,00	0,00	37,99	27,55	40,92	0,53
№96	Рассольник «Ленинградский»	250	4,02	5,67	13,52	85,80	0,07	6,70	0,05	0,79	23,32	19,34	45,38	0,74
№254	Рагу из мяса птицы	200	6,76	7,43	6,10	229,92	0,01	0,00	0,03	0,18	0,70	4,27	34,50	0,32
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			16,95	19,65	78,57	630,33	0,25	13,31	0,08	1,79	91,11	78,36	196,50	6,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,21	42,20	180,68	1336,48	0,92	28,05	45,25	9,95	265,30	183,22	552,06	18,09

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
9 день	Завтрак													
№71	Помидоры порционно	60	1,1	0,2	3,8	115,6	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90
№287	Голубцы ленивые	200	15,30	11,88	31,70	237,96	0,09	20,19	39,39	0,00	75,60	48,62	181,69	1,69
№209	Яйцо отварное	55	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			23,39	16,96	68,60	493,48	0,19	20,19	139,39	0,68	109,00	67,19	302,09	3,92
	Завтрак 2													
	Пряники	40	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Обед													
№24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,2	3,7	156,4	0,05	15,65	0,00	3,04	16,37	16,18	30,02	0,70
№103	Щи из свежей капусты	250	6,40	4,24	13,68	226,88	0,16	3,80	134,10	2,80	29,44	26,48	67,36	2,00
№278	Тефтели из мяса птицы	100	5,24	428,00	2,43	92,88	0,00	0,60	0,00	0,00	5,01	2,30	10,27	0,15
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№125	Картофель отварной	200	2,88	5,65	19,98	150,00	0,15	20,60	28,57	0,15	19,51	29,02	79,70	1,17
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			22,16	447,47	122,25	999,81	0,56	41,49	162,70	6,96	99,17	129,18	300,37	7,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,55	464,43	190,85	1493,29	0,75	61,68	302,09	7,64	208,17	196,37	602,46	10,99

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
10 день	Завтрак													
№41	Огурец свежий	60	0,97	5,67	7,75	84,74	0,05	2,61	0,00	0,00	37,99	27,55	40,92	0,53
№302	Каша гречневая вязкая	200	10,68	4,92	47,80	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	168,01	252,00	6,01
№278	Тефтели из мяса птицы	100	5,24	428,00	2,43	92,88	0,00	0,60	0,00	0,00	5,01	2,30	10,27	0,15
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			19,06	433,42	87,45	534,79	0,31	3,43	0,00	0,44	47,43	186,48	310,27	7,65
	Завтрак 2													
№ 406	Пирожок с капустой	60	3,48	2,52	21,42	120,30	0,06	4,44	3,42	0,78	19,80	8,34	33,00	0,60
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Обед													
№45	Салат из белокачанной капусты	100	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	0,00	19,98	12,07	22,65	0,37
№103	Суп гороховый	250	6,40	4,24	13,68	226,88	0,16	3,80	134,10	2,80	29,44	26,48	67,36	2,00
№304	Рис отварной	200	4,38	6,44	44,02	251,64	0,03	0	0	0	1,63	19,6	73,134	0,63
№229	Рыба, запеченая с овощами	100	8,05	9,56	25,40	174,20	0,52	8,56	0,06	4,56	39,60	48,90	159,60	2,58
	Яблоко	1 шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			24,64	24,08	156,95	1003,31	0,86	36,94	134,16	8,34	135,93	140,39	399,84	10,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,7	457,5	244,395	1538,1	1,17	40,37	134,16	8,78	183,36	326,87	710,11	17,99

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
2 день	Завтрак													
№45	Салат из моркови с яблоком	80	1,23	0,09	11,5	115,6	0,05	11,33	0,00	0,83	41,50	34,50	77,00	1,50
№377	Плов из мяса птицы	250	17,37	13,05	22,28	279,68	0,12	6,80	0,15	0,00	52,25	60,91	197,64	2,22
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			21,77	13,78	83,68	611,56	0,25	19,03	0,15	1,43	118,63	114,32	322,64	5,80
	Завтрак 2													
№ 421	Сдоба обыкновенная	60	4,00	3,10	27,00	168,20	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,00	32,90	0,40
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Обед													
№27	Салат из помидоров со сладким перцем	100	1,10	6,07	3,74	186,40	0,05	57,40	0,00	0,70	22,70	15,60	22,20	0,70
№115	Суп рисовый	250	0,46	3,84	1,38	41,00	0,01	0,60	0,00	0,11	17,60	4,42	10,02	0,16
№309	Макароны отварные	200	5,10	7,50	28,50	186,50	0,05	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
№280	Фрикадельки из говядины	100	7,76	10,39	9,49	164,70	0,03	0,12	16,58	3,39	31,23	12,13	76,67	4,70
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
26987-86- ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
26983-86-ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			19,62	28,68	94,31	808,47	0,26	62,12	16,58	6,97	112,63	66,85	219,09	10,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,39	42,46	177,99	1420,03	0,51	81,15	16,73	8,40	231,26	181,17	541,73	16,52

День: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
12 день	Завтрак													
№338	Апельсин	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	65,42	0,00	0,24	38,56	14,56	28,64	0,54
№174	Каша молочная пшеничная	200	7,68	16,98	23,58	291,50	0,02	0,35	0,02	0,08	68,50	8,65	55,20	0,06
	Вафли	40	1,52	1,33	25,06	100,83	0,05	0,00	0,00	0,00	11,85	2,37	39,10	0,70
№377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,26	12,14	55,70	0,05	0,00	0,00	0,26	6,10	8,77	22,40	0,51
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			13,56	19,09	97,23	608,01	0,19	65,80	0,02	0,76	140,71	40,75	169,34	2,71
	Обед													
№ 30	Салат «Степной»	100	1,12	8,08	6,08	87,72	0,00	5,44	0,00	0,40	19,92	16,56	36,96	0,72
№98	Суп крестьянский	250	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	11,34	26,86	0,46
№287	Голубцы ленивые	250	15,30	11,88	31,70	237,96	0,09	20,19	39,39	0,00	75,60	48,62	181,69	1,69
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			21,97	24,73	101,53	644,55	0,23	34,43	39,39	1,18	153,50	100,86	311,61	5,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		35,53	43,82	198,76	1252,56	0,42	100,23	39,41	1,94	294,21	141,61	480,95	8,14