

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Черновская средняя школа»



Грязнов Г.И.

**Двухнедельное меню  
для обучающихся МБОУ «Черновская средняя школа»  
Большеболдинского района на 2021-2022 уч. год**





265	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322	0,11	1,28	3,93	0	39,29	0	0	0
389	Сок фруктовый	200	0,27	0	0	22,80	0	20,0	0	0,67	52,0	82,67	30,0	3,2
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	10	0,03	0,2	16	11	9	22
	Итого		<b>20,32</b>	<b>17,69</b>	<b>55,14</b>	<b>482,82</b>	<b>0,18</b>	<b>31,28</b>	<b>3,96</b>	<b>1,39</b>	<b>116,5</b>	<b>128,5</b>	<b>52,2</b>	<b>28,64</b>
	<b>8 день</b>													
202	Вермишель отварная	200	7,5	0,89	28,50	152,01	0,08	0	0,02	0	15	0	0	1,14
234	Котлета рыбная	50	6,7	2,19	4,7	65,31	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
349	Компот	200	1,2	0,3	43,7	182,3	0,02	0,8	0,02	0	5,8	0	0	0,96
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,6	54,04	0,053	85,72	0,07	0,28	48,6	35,52	18,6	54,0
	Итого		<b>19,84</b>	<b>4,06</b>	<b>107,82</b>	<b>547,1</b>	<b>0,19</b>	<b>86,52</b>	<b>0,11</b>	<b>0,8</b>	<b>88,2</b>	<b>70,32</b>	<b>31,8</b>	<b>57,14</b>
	<b>9 день</b>													
127	Картофельное пюре	150	3,27	5,8	16	135	0,14	18,16	0,11	0	39,98	0	0	1,01
230	Курица отварная	75	16,62	18,14	0,06	241,5	0,02	1,14	0,08	0	28	80,5	10,14	0,95
376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	0,02	7,4	31,9	0	0,03	0	0	11,1	0	0	0,28
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Груши свежие	100	0,040	0,30	10,30	47	0,02	5,0	0,03	1,3	19	16,0	12,0	2,30
	Итого		<b>23,59</b>	<b>24,66</b>	<b>53,08</b>	<b>528,62</b>	<b>0,22</b>	<b>24,33</b>	<b>0,22</b>	<b>1,82</b>	<b>107,3</b>	<b>131,3</b>	<b>35,34</b>	<b>4,98</b>
	<b>10 день</b>													
181	Каша манная	200	6,11	10,72	32,38	251	0,04	0	0,04	0	31,72	0	0	0,95
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0	108	0,01	0,21	0,09	0,10	264,0	133,3	10,5	0,3
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	0,01	0,10	2,40	3,00	0	0
379	Сыр порциями	200	3,2	2,8	13,8	93,2	0,04	1,3	0,02	0	125,8	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	10	0,03	0,2	16	11	9	22
	Итого		<b>17,61</b>	<b>27,42</b>	<b>75,43</b>	<b>618,94</b>	<b>0,15</b>	<b>11,51</b>	<b>0,19</b>	<b>0,92</b>	<b>449,12</b>	<b>182,1</b>	<b>32,7</b>	<b>23,79</b>

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	В <sub>2</sub>	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>	<b>20,44</b>	<b>17,07</b>	<b>80,68</b>	<b>558,11</b>	<b>0,28</b>	<b>12,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,72</b>	<b>76,52</b>	<b>69</b>	<b>34,47</b>	<b>29,9</b>
<b>2 день</b>	<b>23,62</b>	<b>14,65</b>	<b>99,32</b>	<b>658,82</b>	<b>0,35</b>	<b>110,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>160</b>	<b>70,32</b>	<b>31,8</b>	<b>57,61</b>
<b>3 день</b>	<b>19,37</b>	<b>23,82</b>	<b>91,32</b>	<b>681,82</b>	<b>0,136</b>	<b>25,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,52</b>	<b>90,1</b>	<b>133,5</b>	<b>55,2</b>	<b>8,57</b>
<b>4 день</b>	<b>18,92</b>	<b>27,28</b>	<b>79,71</b>	<b>640,04</b>	<b>0,25</b>	<b>107,6</b>	<b>0,42</b>	<b>1,06</b>	<b>334,98</b>	<b>125,6</b>	<b>27</b>	<b>24,75</b>
<b>5 день</b>	<b>13,68</b>	<b>22,68</b>	<b>97,95</b>	<b>650,64</b>	<b>0,52</b>	<b>88,63</b>	<b>71,79</b>	<b>1,4</b>	<b>422,3</b>	<b>334,6</b>	<b>69</b>	<b>57</b>
<b>6 день</b>	<b>25,45</b>	<b>23,57</b>	<b>83,6</b>	<b>668,72</b>	<b>0,17</b>	<b>7,14</b>	<b>0,42</b>	<b>1,82</b>	<b>421,1</b>	<b>50,8</b>	<b>25,2</b>	<b>6,01</b>
<b>7 день</b>	<b>20,32</b>	<b>17,69</b>	<b>55,14</b>	<b>482,82</b>	<b>0,18</b>	<b>31,28</b>	<b>3,96</b>	<b>1,39</b>	<b>116,5</b>	<b>128,5</b>	<b>52,2</b>	<b>28,64</b>
<b>8 день</b>	<b>17,84</b>	<b>9,37</b>	<b>107,1</b>	<b>640,22</b>	<b>0,19</b>	<b>86,52</b>	<b>0,11</b>	<b>0,8</b>	<b>88,2</b>	<b>70,32</b>	<b>31,8</b>	<b>57,14</b>
<b>9 день</b>	<b>23,09</b>	<b>24,66</b>	<b>60,68</b>	<b>577,02</b>	<b>0,22</b>	<b>24,33</b>	<b>0,22</b>	<b>1,82</b>	<b>107,3</b>	<b>131,3</b>	<b>35,34</b>	<b>4,98</b>
<b>10 день</b>	<b>17,61</b>	<b>27,42</b>	<b>75,43</b>	<b>618,94</b>	<b>0,15</b>	<b>11,51</b>	<b>0,19</b>	<b>0,92</b>	<b>449,12</b>	<b>182,1</b>	<b>32,7</b>	<b>23,79</b>
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>200,34</b>	<b>208,21</b>	<b>830,93</b>	<b>5998,97</b>	<b>2,456</b>	<b>504,74</b>	<b>77,7</b>	<b>11,25</b>	<b>2266,12</b>	<b>1296,04</b>	<b>394,71</b>	<b>298,39</b>
<b>Среднедневной</b>	<b>20,03</b>	<b>20,82</b>	<b>83,09</b>	<b>599,89</b>	<b>0,245</b>	<b>50,47</b>	<b>7,77</b>	<b>1,12</b>	<b>226,6</b>	<b>129,6</b>	<b>39,47</b>	<b>29,83</b>





202	Вермишель отварная	200	7,5	0,89	42,56	208,4	0,08	0	0,02	0	15	0	00	1,14
234	Котлета рыбная	50	6,7	2,19	4,7	65,31	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
349	Компот	200	1,2	0,3	43,7	182,3	0,02	0,8	0,02	0	5,8	0	0	0,96
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24,2	117	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,6	54	0,053	85,72	0,07	0,28	48,6	35,52	18,6	54,0
	Итого		<b>18,58</b>	<b>9,47</b>	<b>122,46</b>	<b>649,39</b>	<b>0,203</b>	<b>86,52</b>	<b>0,11</b>	<b>0,93</b>	<b>90,5</b>	<b>79,02</b>	<b>35,1</b>	<b>57,2</b>
	<b>9 день</b>													
127	Картофельное пюре	180	3,9	7,1	19,6	165	0,17	21,79	0,14	0	44,38	0	0	1,22
230	Курица отварная	100	22,16	24,18	0,08	322	0,02	1,14	0,08	0	28	80,5	10,14	0,95
376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	0,02	7,4	31,9	0	0,03	0	0	11,1	0	0	0,28
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24,2	117	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Груши свежие	100	0,040	0,30	10,30	47	0,02	5,0	0,03	1,3	19	16,0	12,0	2,30
	Итого		<b>30,53</b>	<b>32,1</b>	<b>61,58</b>	<b>657,34</b>	<b>0,26</b>	<b>27,96</b>	<b>0,25</b>	<b>1,95</b>	<b>114,0</b>	<b>140</b>	<b>38,64</b>	<b>5,30</b>
	<b>10 день</b>													
181	Каша манная	200	6,11	10,72	32,38	251	0,04	0	0,04	0	31,72	0	0	0,95
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0	108	0,01	0,21	0,09	0,10	264,0	133,3	10,5	0,3
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	0,01	0,10	2,40	3,00	0	0
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	13,8	93,2	0,04	1,3	0,02	0	125,8	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24,2	117	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	10	0,03	0,2	16	11	9	22
	Итого		<b>18,35</b>	<b>27,52</b>	<b>80,11</b>	<b>641,52</b>	<b>0,166</b>	<b>11,51</b>	<b>0,19</b>	<b>1,05</b>	<b>451,42</b>	<b>190,8</b>	<b>36</b>	<b>23,9</b>

	Пищевые вещества (г)	Энергети	Витамины (мг)	Минеральные вещества
--	----------------------	----------	---------------	----------------------



	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)								
					В <sub>1</sub>	С	В <sub>2</sub>	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>1 день</b>	<b>21,33</b>	<b>18,32</b>	<b>97,3</b>	<b>639,4</b>	<b>0,286</b>	<b>12,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,85</b>	<b>78,82</b>	<b>77,7</b>	<b>37,8</b>	<b>30,0</b>
<b>2 день</b>	<b>30,38</b>	<b>18,08</b>	<b>109,7</b>	<b>723,04</b>	<b>0,4</b>	<b>115,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,93</b>	<b>182,48</b>	<b>49,52</b>	<b>35,1</b>	<b>58,2</b>
<b>3 день</b>	<b>23,91</b>	<b>29,4</b>	<b>91,32</b>	<b>749,4</b>	<b>0,15</b>	<b>25,0</b>	<b>0,17</b>	<b>2,62</b>	<b>96,5</b>	<b>142,2</b>	<b>58,5</b>	<b>9,29</b>
<b>4 день</b>	<b>19,66</b>	<b>27,38</b>	<b>84,59</b>	<b>663,42</b>	<b>0,26</b>	<b>107,6</b>	<b>0,42</b>	<b>1,19</b>	<b>337,28</b>	<b>134,3</b>	<b>30,3</b>	<b>24,9</b>
<b>5 день</b>	<b>14,42</b>	<b>22,78</b>	<b>102,83</b>	<b>674,02</b>	<b>0,53</b>	<b>88,63</b>	<b>71,78</b>	<b>1,43</b>	<b>422,2</b>	<b>7,66</b>	<b>9,2</b>	<b>89,8</b>
<b>6 день</b>	<b>23,69</b>	<b>22,46</b>	<b>100,57</b>	<b>699,18</b>	<b>0,2</b>	<b>7,01</b>	<b>0,38</b>	<b>1,95</b>	<b>343</b>	<b>59,5</b>	<b>28,5</b>	<b>5,86</b>
<b>7 день</b>	<b>26,57</b>	<b>23,9</b>	<b>69</b>	<b>613,2</b>	<b>0,23</b>	<b>31,7</b>	<b>5,23</b>	<b>131,9</b>	<b>131,9</b>	<b>137,2</b>	<b>55,5</b>	<b>25,8</b>
<b>8 день</b>	<b>18,58</b>	<b>9,47</b>	<b>122,46</b>	<b>649,39</b>	<b>0,203</b>	<b>86,52</b>	<b>0,11</b>	<b>0,93</b>	<b>90,5</b>	<b>79,02</b>	<b>35,1</b>	<b>57,2</b>
<b>9 день</b>	<b>30,53</b>	<b>32,1</b>	<b>61,58</b>	<b>657,34</b>	<b>0,26</b>	<b>27,96</b>	<b>0,25</b>	<b>1,95</b>	<b>114,0</b>	<b>140</b>	<b>38,64</b>	<b>5,30</b>
<b>10 день</b>	<b>18,35</b>	<b>27,52</b>	<b>80,11</b>	<b>641,52</b>	<b>0,166</b>	<b>11,51</b>	<b>0,19</b>	<b>1,05</b>	<b>451,42</b>	<b>190,8</b>	<b>36</b>	<b>23,9</b>
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>200,85</b>	<b>208,95</b>	<b>919,46</b>	<b>6709,91</b>	<b>2,68</b>	<b>513,56</b>	<b>79,01</b>	<b>144,8</b>	<b>2248,1</b>	<b>1017,9</b>	<b>364,64</b>	<b>330,25</b>
<b>Среднедневной</b>	<b>20,85</b>	<b>20,89</b>	<b>91,94</b>	<b>670,99</b>	<b>0,26</b>	<b>51,35</b>	<b>7,9</b>	<b>14,48</b>	<b>224,8</b>	<b>101,79</b>	<b>36,46</b>	<b>33,02</b>



81	Борщ с мясом	200	13,58	13,73	8,44	215,6	0,05	8,71	0,1	0	62,29	100,06	13,5	2,52
128	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,11	0	36,98	0	0	1,01
229	Курица отварная	75	16,62	18,135	0,06	241,5	0,2	1,14	0,08	0	28	80,5	10,14	0,95
349	Компот	200	1,2	0,3	43,7	182,3	0,02	0,8	0,02	0	5,8	0	0	0,96
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>41,02</b>	<b>38,025</b>	<b>121,6</b>	<b>992,705</b>	<b>0,52</b>	<b>28,81</b>	<b>0,31</b>	<b>1,06</b>	<b>156,07</b>	<b>278,96</b>	<b>51,84</b>	<b>6,74</b>
	<b>5 день</b>													
87	Щи с мясом	200	13,68	13,73	6,24	206,6	0,08	13,71	0,1	0	61,29	100,06	13,5	2,16
223	Запеканка из творога	100	20,46	15,48	39,2	378	0,042	189	0,21	0	136,91	0	0	0,45
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	13,8	93,2	0,04	1,3	0,02	0	125,8	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>43,86</b>	<b>33,07</b>	<b>108,2</b>	<b>905,87</b>	<b>0,272</b>	<b>204,01</b>	<b>0,33</b>	<b>1,06</b>	<b>347</b>	<b>198,46</b>	<b>41,7</b>	<b>4,01</b>
	<b>6 день</b>													
81	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,4	3,9	8,7	73,0	0,02	8,7	0,03	0	42	0	0	0,9
127	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,11	0	36,98	0	0	1,01
230	Рыба припущенная в молоке	85	10,51	6	2,42	105,4	0,12	0,85	0,8	0	51,48	129,66	29,56	0,6
376	Чай с сахаром	200	0	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	0	0,28
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>21,53</b>	<b>15,78</b>	<b>95,52</b>	<b>607,11</b>	<b>0,39</b>	<b>27,74</b>	<b>0,94</b>	<b>1,06</b>	<b>164,56</b>	<b>228,06</b>	<b>57,76</b>	<b>4,09</b>
	<b>7 день</b>													
104	Суп картофельно-	200	10,13	13,52	22,91	265	0,14	9,17	0,13	0	48,25	79,59	14,19	6,21

	овощной с мясными фрикадельками													
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,8	115,5	0,05	30,7	0,07	0	105	0	0	1,5
423	Тефтели	60	6,93	7,47	11,07	139,2	0,07	0,71	0,09	0	25,85	101,61	18,29	1,81
349	Компот	200	1,2	0,3	43,7	182,3	0,02	0,8	0,02	0	5,8	0	0	0,96
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>27,84</b>	<b>27,87</b>	<b>138,44</b>	<b>915,95</b>	<b>0,39</b>	<b>41,38</b>	<b>0,31</b>	<b>1,06</b>	<b>207,9</b>	<b>279,6</b>	<b>60,68</b>	<b>11,78</b>
	<b>8 день</b>													
99	Суп из овощей	200	2,28	2,33	6,25	71,2	0,036	0,66	0,136	0	127,6	0	0	0,2
304	Рис	150	3,67	5,4	36,68	209,67	0,026	0	0,02	0	1,37	0	0	0,53
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,024	0,74	0,08	0	17,45	0	0	2,45
376	Чай с сахаром	200	0	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	0	0,28
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>24,83</b>	<b>23,51</b>	<b>109,05</b>	<b>749,13</b>	<b>0,196</b>	<b>1,43</b>	<b>0,236</b>	<b>1,06</b>	<b>180,52</b>	<b>98,4</b>	<b>28,2</b>	<b>4,76</b>
	<b>9 день</b>													
106	Щи с рыбными консервами	200	1,8	2,2	12,3	85,0	0,1	8,9	0,1	0	19,3	0	0	0,9
304	Рис	150	3,67	5,4	36,68	209,67	0,026	0	0,02	0	1,37	0	0	0,53
268	Котлета	80	12,2	17,7	10,2	248,2	0,05	0	0,09	0	9,9	0	0	2,1
349	Компот	200	1,2	0,3	43,7	182,3	0,02	0,8	0,02	0	5,8	0	0	0,96
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>25,39</b>	<b>26,66</b>	<b>151,84</b>	<b>948,86</b>	<b>0,306</b>	<b>9,7</b>	<b>0,23</b>	<b>1,06</b>	<b>59,37</b>	<b>98,4</b>	<b>28,2</b>	<b>5,79</b>
	<b>10 день</b>													
	Рассольник со сметаной	200	1,7	4,1	10,0	86,0	0,07	6,7	0,04	0	22,4	0	0	0,72
171	Греча	150	8,0	9,0	37,8	260,0	0,21	0	0,12	0	26,39	0	0	4,73

294	Котлета рубленая из птицы	50	7,6	6,8	6,75	118,6	0,08	0,2	20	0,38	44,00	96,00	26,00	2,2
376	Чай с сахаром	200	0	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	0	0,28
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>23,82</b>	<b>20,98</b>	<b>118,51</b>	<b>758,14</b>	<b>0,39</b>	<b>6,73</b>	<b>0,16</b>	<b>1,06</b>	<b>92,49</b>	<b>98,4</b>	<b>28,2</b>	<b>7,63</b>

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	В <sub>2</sub>	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день	33,38	27,27	125,7	881,75	0,47	10,04	0,52	0,54	230,89	163,66	28,5	5,51
2 день	36,77	24,76	125,3	871,12	0,42	6,85	0,38	1,06	448,29	198,46	41,7	6,79
3 день	31,89	20,27	117,08	778,31	0,29	15,523	0,4	1,06	213,19	198,46	41,7	6,43
4 день	41,02	38,025	121,6	992,705	0,52	28,81	0,31	1,06	156,07	278,96	51,84	6,74
5 день	43,86	33,07	108,2	905,87	0,272	204,01	0,33	1,06	347	198,46	41,7	4,01
6 день	21,53	15,78	95,52	607,11	0,39	27,74	0,94	1,06	164,56	218,06	57,76	4,09
7 день	27,84	27,87	138,44	915,95	0,39	41,38	0,31	1,06	207,9	279,6	60,68	11,78
8 день	24,83	23,51	109,05	749,13	0,196	1,43	0,236	1,06	180,52	98,4	28,2	4,76
9 день	25,39	26,66	151,84	948,86	0,306	9,7	0,23	1,06	59,37	98,4	28,2	5,79
10 день	23,82	20,98	118,51	758,14	0,39	6,73	0,16	1,06	92,49	98,4	28,2	7,63
Итого за 10 дней	310,33	257,935	1211,24	8408,945	3,644	352,213	3,816	10,08	2100,28	1830,86	408,48	63,53
Среднее за 10 дней	31,03	25,79	12,11	840,9	0,3644	35,2213	0,3816	1,008	210,028	183,086	40,848	6,353

**Обед (с 11 до 18 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	В <sub>2</sub>	Е	Са	Р	Мg	Fe

	<b>1 день</b>													
94	Рассольник с мясом	250	15,28	16,05	13,01	264,89	0,12	8,41	0,13	0	50,6	111,49	15,04	2,7
396	Блины со сгущенным молоком	170	12,34	9,18	68,72	407	0,24	1,73	0,21	0	22,4	0	0	1,81
382	Какао	200	4,1	3,5	16,7	114,7	0,06	1,6	0,2	0	152	0	0	0,5
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>35,08</b>	<b>29,39</b>	<b>128,07</b>	<b>917,11</b>	<b>0,49</b>	<b>11,74</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>238,8</b>	<b>175,09</b>	<b>30,04</b>	<b>5,87</b>
	<b>2 день</b>													
102	Суп гороховый с мясом	250	20,28	17,35	21,51	336,85	0,23	5,81	0,18	0	65,3	111,49	15,04	3,4
202	Макароны отварные	200	7,5	0,89	42,56	208,4	0,08	0	0,01	0	15	0	0	1,14
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,09	0	264	0	0	0,3
352	Кисель	200	0,11	0,12	23,1	93,92	0,01	1,8	0,06	0	11,5	0	0	0,57
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>41,37</b>	<b>28,27</b>	<b>136,13</b>	<b>964,43</b>	<b>0,44</b>	<b>7,82</b>	<b>0,34</b>	<b>1,06</b>	<b>378,8</b>	<b>209,89</b>	<b>43,24</b>	<b>6,71</b>
	<b>3 день</b>													
87	Щи с мясом	250	15,28	15,85	7,61	238,89	0,09	15,81	0,13	0	71,9	111,49	15,04	2,63
202	Вермишель	200	7,5	0,89	42,56	208,4	0,08	0	0,02	0	15	0	0	1,14
206/ 209	Яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0,03	0	0,18	0	22	0	0	1,0
352	Кисель	200	0,11	0,12	23,1	93,92	0,01	1,8	0,06	0	11,5	0	0	0,57
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>34,49</b>	<b>22,52</b>	<b>122,51</b>	<b>830,68</b>	<b>0,32</b>	<b>17,61</b>	<b>0,39</b>	<b>1,06</b>	<b>143,4</b>	<b>209,89</b>	<b>43,24</b>	<b>6,64</b>
	<b>4 день</b>													
81	Борщ с мясом	250	15,28	15,85	10,31	250,19	0,06	10,91	0,12	0	75,6	111,49	15,04	2,9
128	Картофельное пюре	180	4	11,7	23,2	222,0	0,1	7,2	0,1	0	72,2	0	0	1,5
229	Курица отварная	75	16,62	18,135	0,06	241,5	0,2	1,14	0,08	0	28	80,5	10,14	0,95
349	Компот	200	1,2	0,3	43,7	182,3	0,02	0,8	0,02	0	5,8	0	0	0,96

	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>43,62</b>	<b>47,045</b>	<b>126,23</b>	<b>1102,778</b>	<b>0,49</b>	<b>20,05</b>	<b>0,32</b>	<b>1,06</b>	<b>204,6</b>	<b>290,39</b>	<b>53,38</b>	<b>7,61</b>
	<b>5 день</b>													
87	Щи с мясом	250	15,28	15,85	7,61	238,89	0,09	15,81	0,13	0	71,9	111,49	15,04	2,63
223	Запеканка из творога	150	30,69	23,22	58,8	567,0	0,042	189	0,22	0	136,91	0	0	0,45
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	13,8	93,2	0,04	1,3	0,02	0	125,8	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>55,69</b>	<b>42,93</b>	<b>129,17</b>	<b>1125,81</b>	<b>0,282</b>	<b>206,11</b>	<b>0,37</b>	<b>1,06</b>	<b>357,61</b>	<b>209,89</b>	<b>43,24</b>	<b>4,48</b>
	<b>6 день</b>													
81	Борщ со сметаной	250	1,6	4,9	8,6	91,3	0,03	10,9	0,04	0	53	0	0	1,1
127	Картофельное пюре	180	3,9	7,1	19,6	165	0,1	7,2	0,1	0	72,2	0	0	1,5
230	Рыба припущенная в молоке	105	12,98	7,4	2,99	130,2	0,15	1,05	1	0	63,59	160,16	36,51	0,74
376	Чай с сахаром	200	0	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	0	0,28
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>25,45</b>	<b>20,48</b>	<b>95,15</b>	<b>677,96</b>	<b>0,39</b>	<b>19,18</b>	<b>1,14</b>	<b>1,06</b>	<b>222,89</b>	<b>258,56</b>	<b>64,71</b>	<b>4,92</b>
	<b>7 день</b>													
104	Суп картофельно-овощной с мясными фрикадельками	250	10,53	14,12	26,01	286	0,16	11,37	0,14	0	54,15	79,59	14,19	6,49
139	Капуста тушеная	180	3,7	6,6	14,2	138,6	0,05	30,7	0,07	0	105,8	0	0	1,5
423	Тефтели	60	6,93	7,47	11,07	139,2	0,07	0,71	0,09	0	25,85	101,61	18,29	1,81
349	Компот	200	1,2	0,3	43,7	182,3	0,02	0,8	0,02	0	5,8	0	0	0,96
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	Итого		<b>28,88</b>	<b>29,55</b>	<b>143,94</b>	<b>957,23</b>	<b>0,41</b>	<b>43,58</b>	<b>0,32</b>	<b>1,06</b>	<b>214,6</b>	<b>279,6</b>	<b>60,68</b>	<b>12,06</b>

	<b>8 день</b>													
99	Суп из овощей	250	3,01	2,99	6,6	72,9	0,03 6	0,66	0,13 6	0	127, 6	0	0	0,2
304	Рис	180	4,4	6,5	44,02	251,6	0,02	0	0,03	0	1,6	0	0	0,64
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0,10	0	21,81	0	0	3,06
376	Чай с сахаром	200	0	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	0	0,28
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	<b>Итого</b>		<b>30,97</b>	<b>29,07</b>	<b>128,87</b>	<b>914,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,75</b>	<b>0,33</b>	<b>1,06</b>	<b>220,51</b>	<b>98,4</b>	<b>28,2</b>	<b>5,98</b>
	<b>9 день</b>													
106	Щи с рыбными консервами	250	2,2	2,8	15,4	106	0,1	11,1	0,1	0	24,2	0	0	1,1
304	Рис	180	4,4	6,5	44,02	251,6	0,02	0	0,03	0	1,6	0	0	0,64
268	Котлета	100	15,3	22,1	12,8	311,0	0,06	0	0,11	0	12,4	0	0	2,6
349	Компот	200	1,2	0,3	43,7	182,3	0,02	0,8	0,02	0	5,8	0	0	0,96
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	<b>Итого</b>		<b>29,62</b>	<b>32,76</b>	<b>164,88</b>	<b>1072,84</b>	<b>0,31</b>	<b>11,9</b>	<b>0,26</b>	<b>1,06</b>	<b>67</b>	<b>98,4</b>	<b>28,2</b>	<b>6,6</b>
	<b>10 день</b>													
	Рассольник со сметаной	250	1,6	5,1	11,3	106	0,09	8,4	0,05	0	28	0	0	0,9
171	Греча	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	0,12	0	26,39	0	0	4,73
294	Котлета рубленая из птицы	50	7,6	6,8	6,75	118,6	0,08	0,2	20	0,38	44,00	96,00	26,00	2,2
376	Чай с сахаром	200	0	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	0	0,28
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	0,86
	<b>Итого</b>		<b>24,57</b>	<b>22,53</b>	<b>121,87</b>	<b>788,41</b>	<b>0,41</b>	<b>8,43</b>	<b>0,17</b>	<b>1,06</b>	<b>98,09</b>	<b>98,4</b>	<b>28,2</b>	<b>7,81</b>

	<b>Пищевые вещества (г)</b>	<b>Энерге</b>	<b>Витамины (мг)</b>	<b>Минеральные вещества</b>
--	-----------------------------	---------------	----------------------	-----------------------------



	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)								
					В <sub>1</sub>	С	В <sub>2</sub>	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>	<b>35,08</b>	<b>29,39</b>	<b>128,07</b>	<b>917,11</b>	<b>0,49</b>	<b>11,74</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>238,8</b>	<b>175,09</b>	<b>30,04</b>	<b>5,87</b>
<b>2 день</b>	<b>41,37</b>	<b>28,27</b>	<b>136,13</b>	<b>964,43</b>	<b>0,44</b>	<b>7,82</b>	<b>0,34</b>	<b>1,06</b>	<b>378,8</b>	<b>209,89</b>	<b>43,24</b>	<b>6,71</b>
<b>3 день</b>	<b>34,49</b>	<b>22,52</b>	<b>122,51</b>	<b>830,68</b>	<b>0,32</b>	<b>17,61</b>	<b>0,39</b>	<b>1,06</b>	<b>143,4</b>	<b>209,89</b>	<b>43,24</b>	<b>6,64</b>
<b>4 день</b>	<b>43,62</b>	<b>47,045</b>	<b>126,23</b>	<b>1102,778</b>	<b>0,49</b>	<b>20,05</b>	<b>0,32</b>	<b>1,06</b>	<b>204,6</b>	<b>290,39</b>	<b>53,38</b>	<b>7,61</b>
<b>5 день</b>	<b>55,69</b>	<b>42,93</b>	<b>129,17</b>	<b>1125,81</b>	<b>0,282</b>	<b>206,11</b>	<b>0,37</b>	<b>1,06</b>	<b>357,61</b>	<b>209,89</b>	<b>43,24</b>	<b>4,48</b>
<b>6 день</b>	<b>25,45</b>	<b>20,48</b>	<b>95,15</b>	<b>677,96</b>	<b>0,39</b>	<b>19,18</b>	<b>1,14</b>	<b>1,06</b>	<b>222,89</b>	<b>258,56</b>	<b>64,71</b>	<b>4,92</b>
<b>7 день</b>	<b>28,88</b>	<b>29,55</b>	<b>143,94</b>	<b>957,23</b>	<b>0,41</b>	<b>43,58</b>	<b>0,32</b>	<b>1,06</b>	<b>214,6</b>	<b>279,6</b>	<b>60,68</b>	<b>12,06</b>
<b>8 день</b>	<b>30,97</b>	<b>29,07</b>	<b>128,87</b>	<b>914,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,75</b>	<b>0,33</b>	<b>1,06</b>	<b>220,51</b>	<b>98,4</b>	<b>28,2</b>	<b>5,98</b>
<b>9 день</b>	<b>29,62</b>	<b>32,76</b>	<b>164,88</b>	<b>1072,84</b>	<b>0,31</b>	<b>11,9</b>	<b>0,26</b>	<b>1,06</b>	<b>67</b>	<b>98,4</b>	<b>28,2</b>	<b>6,6</b>
<b>10 день</b>	<b>24,57</b>	<b>22,53</b>	<b>121,87</b>	<b>788,41</b>	<b>0,41</b>	<b>8,43</b>	<b>0,17</b>	<b>1,06</b>	<b>98,09</b>	<b>98,4</b>	<b>28,2</b>	<b>7,81</b>
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>349,74</b>	<b>304,545</b>	<b>1296,82</b>	<b>9351,3</b>	<b>3,802</b>	<b>348,17</b>	<b>4,18</b>	<b>10,08</b>	<b>2146,3</b>	<b>1928,51</b>	<b>423,13</b>	<b>68,68</b>
<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>34,97</b>	<b>30,45</b>	<b>129,68</b>	<b>935,13</b>	<b>0,3802</b>	<b>34,817</b>	<b>0,418</b>	<b>1,008</b>	<b>214,63</b>	<b>192,851</b>	<b>42,313</b>	<b>6,868</b>