

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШАРОМСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

684311 Камчатский край  
Мильковский район  
с.Шаромы улица Октябрьская дом 4  
ИНН/КПП 4106001330/410601001  
ОКПО 29811914 ОГРН 1024101219812

тел./факс 8(41533) 2 – 71 – 40  
e – mail: shsosh12@mail.ru  
http: //shsosh.ukoz.ru/

*«Согласовано»  
нач. школы Т.О.  
06.03.2020г.*



УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Н.В. Табачук

Примерное двенадцатидневное меню для организации питания детей 12-18 лет  
Весенний период (01.03. -31.05)

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2003 г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.;
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.
- Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна –М.:ДеЛи плюс,2017.-544с

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 1 день (понедельник)

| №<br>реп.      | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |              | Энергетическая<br>цен-<br>ность<br>(ккал) | Витамины, мг   |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|--------------|---|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                |                                       |                 | Б                    | Ж             | У            |   | В <sub>1</sub> | Е           | С            | А            | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                 |                      |               |              |   |                |             |              |              |                          |               |              |             |
| 182            | Каша молочная с маслом                | 200/10          | 7,51                 | 11,72         | 37,05        | 285                                       | 0,19           | 0           | 0            | 58           | 138,1                    | 184,37        | 47,6         | 1,23        |
| 15             | Сыр порциями                          | 25              | 5,8                  | 7,375         | 0            | 90  | 0,0075         | 0           | 0,175        | 65           | 220                      | 125           | 8,75         | 0,25        |
| 383            | Какао на сгущ.молоке                  | 200             | 3,67                 | 2,6           | 25,09        | 138,4                                     | 0,26           | 0           | 0,38         | 9,5          | 128                      | 117,9         | 18           | 0,64        |
| 1              | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,160                | 0,4           | 19,32        | 93,52                                     | 0,04           | 0,52        | 0            | 0            | 9,2                      | 34,8          | 13,2         | 0,44        |
|                |                                       |                 |                      |               |              |   |                |             |              |              |                          |               |              |             |
|                |                                       |                 |                      |               |              |   |                |             |              |              |                          |               |              |             |
|                | <b>Итого за завтрак</b>               |                 | <b>20,14</b>         | <b>22,095</b> | <b>81,46</b> | <b>606,92</b>                             | <b>0,565</b>   | <b>0,52</b> | <b>0,555</b> | <b>132,5</b> | <b>495,3</b>             | <b>462,07</b> | <b>87,55</b> | <b>2,56</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                       |                 |                      |               |              |   |                |             |              |              |                          |               |              |             |
| 54             | Салат из отварной свеклы с<br>яблоком | 100             | 1,09                 | 6,08          | 8,2          | 103,9                                     | 0,02           | 0           | 9,16         | 0,01         | 23,86                    | 40,78         | 16,7         | 1,55        |
| 103            | Суп с макаронными издел               | 250             | 2,69                 | 2,84          | 17,46        | 118,25                                    | 0,11           | 0           | 5,75         | 21,05        | 33,4                     | 72,23         | 25,35        | 1,18        |
| 259            | Жаркое по домашнему                   | 175             | 13,3                 | 16,09         | 16,58        | 295                                       | 0,06           | 0           | 0,95         | 45           | 30,5                     | 205,75        | 44,54        | 2,06        |
| 349            | Компот из кураги                      | 200             | 0,18                 | 0,05          | 27,63        | 114,8                                     | 0,02           | 0           | 0,6          | 0            | 32,2                     | 21,9          | 17,56        | 0,48        |

|   |                        |    |              |               |               |                |              |             |               |               |               |               |               |              |
|---|------------------------|----|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | Хлеб пшеничный         | 40 | 3,160        | 0,4           | 19,32         | 93,52          | 0,04         | 0,52        | 0             | 0             | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44         |
| 1 | Хлеб пшенично-ржаной   | 40 | 2,24         | 0,44          | 19,76         | 91,96          | 0,04         | 0           | 0             | 0,36          | 9,2           | 44,4          | 10            | 1,24         |
|   | <b>Итого за обед</b>   |    | <b>22,66</b> | <b>25,9</b>   | <b>108,95</b> | <b>817,43</b>  | <b>0,29</b>  | <b>0,52</b> | <b>16,46</b>  | <b>66,42</b>  | <b>138,36</b> | <b>419,86</b> | <b>127,35</b> | <b>6,951</b> |
|   | <b>Всего за 1 день</b> |    | <b>42,8</b>  | <b>47,995</b> | <b>190,41</b> | <b>1724,35</b> | <b>0,855</b> | <b>1,04</b> | <b>17,015</b> | <b>198,92</b> | <b>633,66</b> | <b>881,93</b> | <b>214,9</b>  | <b>9,511</b> |

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 2 день (вторник)

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |            |              |          | Минеральные вещества, мг |              |               |              |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|------------|--------------|----------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|
|         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В <sub>1</sub> | Е          | С            | А        | Са                       | Р            | Mg            | Fe           |
| ЗАВТРАК |                                |              |                      |              |               |                                |                |            |              |          |                          |              |               |              |
| 71      | Помидоры грунтовые             | 60           | 1,2                  | 0,48         | 5,52          | 25,2                           | 0              | 0          | 12           | 0        | 27,6                     | 0            | 16,8          | 0,72         |
| 243     | Сосиски отварные               | 100          | 9,4                  | 15,0         | 0,8           | 175,8                          | 0              | 0,6        | 0            | 0        | 19,2                     | 98,6         | 10,6          | 1,2          |
| 321     | Капуста тушёная                | 180          | 5,22                 | 14,4         | 39,852        | 309,89                         | 0,072          | 1,98       | 38,88        | 0        | 136,44                   | 107,1        | 51,48         | 4,14         |
| 377     | Чай с лимоном                  | 200          | 0,53                 | 0            | 9,87          | 41,6                           | 0              | 0          | 2,13         | 0        | 15,33                    | 23,2         | 12,27         | 2,13         |
| 1       | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                          | 0,04           | 0,52       | 0            | 0        | 9,2                      | 34,8         | 13,2          | 0,44         |
| 338     | Яблоки                         | 150          | 0,6                  | 0,6          | 14,7          | 70,5                           | 0,045          | 0,3        | 15           | 0        | 24                       | 16,5         | 13,5          | 3,3          |
|         |                                |              |                      |              |               |                                |                |            |              |          |                          |              |               |              |
|         | <b>Итого за завтрак</b>        |              | <b>20,11</b>         | <b>30,88</b> | <b>90,062</b> | <b>716,51</b>                  | <b>0,157</b>   | <b>3,4</b> | <b>68,01</b> | <b>0</b> | <b>231,77</b>            | <b>280,2</b> | <b>117,85</b> | <b>11,93</b> |
| ОБЕД    |                                |              |                      |              |               |                                |                |            |              |          |                          |              |               |              |

|     |  |        |               |               |                |                |              |             |               |             |               |              |               |               |
|-----|--|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| 53  | Салат из свеклы с зелёным горошком       | 100    | 0,165         | 4,117         | 7,3            | 72,9           | 0,45         | 0           | 6,86          | 0           | 28,3          | 41,6         | 18,38         | 1,3           |
| 82  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 5,81          | 4,91          | 7,93           | 103,75         | 0,05         | 0           | 10,29         | 0           | 44,38         | 53,23        | 26,25         | 1,19          |
| 234 | Биточки рыбные                           | 100    | 8,65          | 6,925         | 83,19          | 143,75         | 0,575        | 0           | 0,637         | 0           | 49,33         | 111,67       | 18,175        | 0,66          |
| 304 | Каша рисовая рассыпчатая                 | 180    | 4,4           | 6,50          | 44             | 251,64         | 0,036        | 0,72        | 0             | 32,4        | 3,132         | 73,8         | 22,81         | 0,636         |
| 389 | Сок вишнёвый                             | 200    | 1,47          | 0             | 22,8           | 97,7           | 0,03         | 0,53        | 14,8          | 0           | 34,67         | 36           | 12            | 0,67          |
| 1   | Хлеб пшеничный                           | 40     | 3,16          | 0,4           | 19,32          | 93,52          | 0,92         | 0,52        | 0             | 0           | 9,2           | 34,8         | 13,2          | 0,44          |
| 1   | Хлеб ржано -пшеничный                    | 40     | 2,24          | 0,44          | 19,76          | 91,96          | 0,04         | 0,36        | 0             | 0           | 9,2           | 42,4         | 10            | 1,24          |
|     | <b>Итого за обед</b>                     |        | <b>25,895</b> | <b>23,952</b> | <b>204,3</b>   | <b>855</b>     | <b>2,101</b> | <b>2,13</b> | <b>32,587</b> | <b>32,4</b> | <b>149,91</b> | <b>393,5</b> | <b>120,81</b> | <b>4,836</b>  |
|     | Всего за 2 день                          |        | <b>46,005</b> | <b>54,832</b> | <b>294,362</b> | <b>1571,51</b> | <b>2,258</b> | <b>5,53</b> | <b>100,59</b> | <b>32,4</b> | <b>361,68</b> | <b>673,7</b> | <b>238,66</b> | <b>16,766</b> |

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 3 день (среда)

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |      |       |        | Минеральные вещества, мг |     |       |      |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|----------------|------|-------|--------|--------------------------|-----|-------|------|
|         |                                |              | Б                    | Ж    | У    |                                | В <sub>1</sub> | Е    | С     | А      | Са                       | Р   | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК |                                |              |                      |      |      |                                |                |      |       |        |                          |     |       |      |
| 306     | Горошек зелёный консерв        | 50           | 1,55                 | 0    | 1,65 | 20,1                           | 0,03           | 0,10 | 5,0   | 0      | 10                       | 31  | 10,5  | 0,35 |
| 215     | Омлет с маслом                 | 150/5        | 14,47                | 20,7 | 3,57 | 312,71                         | 0,075          | 0,87 | 0,262 | 318,52 | 112,91                   | 249 | 19,05 | 2,74 |

|             |                          |     |               |               |               |                |              |               |               |               |               |               |               |               |
|-------------|--------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| б/н         | Сырок творожный          | 50  | 7,5           | 4             | 5,75          | 89             | 0,02         | 0,10          | 0,25          | 20            | 74            | 99            | 10,5          | 0,20          |
| 379         | Напиток кофейный         | 200 | 3,6           | 2,67          | 29,2          | 155,2          | 0,03         | 0             | 1,47          | 0             | 158,67        | 132           | 29,33         | 2,4           |
| 1           | Хлеб пшеничный           | 40  | 3,16          | 0,4           | 19,32         | 93,52          | 0,092        | 0,52          | 0             | 0             | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44          |
| 338         | Бананы                   | 150 | 2,265         | 0,765         | 31,5          | 141,75         | 0,06         | 0,6           | 15            | 0             | 12            | 42            | 63            | 0,94          |
|             |                          |     |               |               |               |                |              |               |               |               |               |               |               |               |
|             | Итого за завтрак         |     | <b>32,545</b> | <b>28,535</b> | <b>90,99</b>  | <b>812,28</b>  | <b>0,287</b> | <b>2,19</b>   | <b>21,982</b> | <b>323,52</b> | <b>357,06</b> | <b>376,78</b> | <b>145,58</b> | <b>7,1</b>    |
| <b>ОБЕД</b> |                          |     |               |               |               |                |              |               |               |               |               |               |               |               |
| 20          | Салат из свежих огурцов  | 100 | 0,67          | 6,09          | 1,81          | 64,65          | 0,03         | 2,74          | 6,65          | 0             | 16,15         | 28,62         | 13,3          | 6,384         |
| 102         | Суп картофельный с бобов | 250 | 4,9           | 5,33          | 19,23         | 144,43         | 0,15         | 2,45          | 5,83          | 0             | 41,48         | 137,78        | 38,25         | 1,83          |
| 288         | Куры отварные            | 120 | 26,00         | 16            |               | 248            | 0,048        | 0,204         | 0             | 24            | 48            | 172           | 24            | 2,4           |
| 309         | Макароны отварные с масл | 180 | 6,12          | 9             | 34,2          | 242,28         | 0,072        | 2,34          | 0             | 0             | 14,4          | 41,4          | 372,6         | 0,9           |
| 345         | Компот из свежих ягод    | 200 | 0,52          | 0             | 24,84         | 102,9          | 0,02         | 0,20          | 59,4          | 0             | 23,4          | 23,4          | 17            | 60,3          |
| 1           | Хлеб пшеничный           | 40  | 3,16          | 0,40          | 19,32         | 93,52          | 0,04         | 0,52          | 0             | 0             | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44          |
| 1           | Хлеб ржано-пшеничный     | 40  | 2,24          | 0,44          | 19,76         | 91,96          | 0,04         | 0,36          | 0             | 0             | 9,2           | 42,2          | 10            | 1,24          |
|             |                          |     | <b>43,61</b>  | <b>37,26</b>  | <b>119,16</b> | <b>987,74</b>  | <b>0,4</b>   | <b>8,814</b>  | <b>71,88</b>  | <b>24</b>     | <b>161,83</b> | <b>480,2</b>  | <b>488,35</b> | <b>73,494</b> |
|             | <b>Всего за 3 день</b>   |     | <b>76,155</b> | <b>65,795</b> | <b>210,59</b> | <b>1800,02</b> | <b>0,687</b> | <b>11,004</b> | <b>93,862</b> | <b>347,52</b> | <b>518,89</b> | <b>856,98</b> | <b>633,93</b> | <b>80,594</b> |

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 4 день (четверг)

| №<br>реп.      | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая<br>цен-<br>ность<br>(ккал) | Витамины, мг   |             |               |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|----------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|---------------|---|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |                                    |                 | Б                    | Ж           | У             |   | В <sub>1</sub> | Е           | С             | А            | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |                 |                      |             |               |   |                |             |               |              |                          |               |               |             |
| 268            | Котлета из говядины с масл         | 100/5           | 12,55                | 12,55       | 15,7          | 208,75                                    | 0,1            | 0           | 0,15          | 28,75        | 53,75                    | 166,38        | 32,13         | 1,5         |
| 312            | Картофельное пюре                  | 180             | 2,817                | 11,16       | 21,591        | 207,432                                   | 0,2            | 0           | 13,36         | 0,06         | 57,48                    | 205,64        | 42,42         | 1,48        |
| 377            | Чай с лимоном                      | 200             | 0,53                 | 0           | 9,87          | 41,6                                      | 0              | 0           | 2,130         | 0            | 15,33                    | 23,2          | 12,27         | 2,13        |
| 1              | Хлеб пшеничный                     | 40              | 3,16                 | 0,4         | 19,32         | 93,52                                     | 0,04           | 0,52        | 0             | 0            | 9,2                      | 34,8          | 13,2          | 0,44        |
| б/н            | Зефир                              | 40              | 0,26                 | 0           | 32            | 129,02                                    | 0              | 0           | 0             | 0            | 10,72                    | 5,28          | 2,72          | 0,48        |
|                | Итого за завтрак                   |                 | <b>19,317</b>        | <b>25,1</b> | <b>98,481</b> | <b>680,322</b>                            | <b>0,34</b>    | <b>0,52</b> | <b>15,640</b> | <b>28,81</b> | <b>146,48</b>            | <b>435,32</b> | <b>102,74</b> | <b>6,03</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                    |                 |                      |             |               |   |                |             |               |              |                          |               |               |             |
| 24             | Салат из свежих огурцов с<br>луком | 100             | 0,94                 | 6,15        | 3,47          | 72,96                                     | 0,5            | 1,52        | 15,65         | 0            | 16,36                    | 30,02         | 16,18         | 11,326      |
| 99             | Суп овощной                        | 250             | 2,28                 | 2,33        | 11,25         | 75,03                                     | 0,08           | 2,43        | 10,63         | 0            | 43,25                    | 188,25        | 27,5          | 0,83        |
| 255            | Печень по-строгановски             | 100             | 22,8                 | 10,2        | 9,4           | 219,4                                     | 0,32           | 1,5         | 14            | 9500         | 18                       | 424           | 22            | 9,2         |
| 302            | Каша гречневая рассыпчатая         | 180             | 10,68                | 4,92        | 47,808        | 278,23                                    | 0,24           | 0           | 0             | 0            | 17,52                    | 252           | 168           | 6,12        |
| 349            | Компот из кураги                   | 200             | 1,6                  | 0,3         | 47,26         | 196,38                                    | 1,5            | 0,20        | 0,8           | 0            | 5,84                     | 45            | 33            | 0,96        |
| 1              | Хлеб пшеничный                     | 40              | 3,16                 | 0,4         | 19,32         | 93,52                                     | 0,04           | 0,52        | 0             | 0            | 9,2                      | 34,8          | 13,2          | 0,44        |

|     |                        |    |               |              |                |                 |             |             |              |               |               |               |               |               |
|-----|------------------------|----|---------------|--------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1   | Хлеб пшенично-ржаной   | 40 | 2,24          | 0,44         | 19,76          | 91,96           | 0,04        | 0,36        | 0            | 0             | 9,2           | 42,2          | 10,6          | 1,27          |
| б/н | Печенье                | 50 | 0,8           | 1,4          | 45             | 92              | 0,02        | 0           | 0            | 0             | 9             | 73,34         | 53,06         | 1,9           |
|     | Итого за обед          |    | <b>44,5</b>   | <b>26,14</b> | <b>203,268</b> | <b>1119,48</b>  | <b>2,74</b> | <b>6,53</b> | <b>41,08</b> | <b>9500</b>   | <b>128,37</b> | <b>1089,6</b> | <b>343,54</b> | <b>32,046</b> |
|     | <b>Всего за 4 день</b> |    | <b>63,817</b> | <b>51,24</b> | <b>301,752</b> | <b>1799,802</b> | <b>3,08</b> | <b>7,05</b> | <b>63,77</b> | <b>9528,8</b> | <b>274,85</b> | <b>1524,9</b> | <b>446,28</b> | <b>38,076</b> |

12

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 5 день (пятница)

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|----------------|------|------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
|         |                                |              | Б                    | Ж    | У      |                                | В <sub>1</sub> | Е    | С    | А      | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК |                                |              |                      |      |        |                                |                |      |      |        |                          |        |        |      |
| 71      | Огурцы свежие                  | 60           | 0,48                 | 0,06 | 0,15   | 8,46                           | 0,02           | 0,06 | 6,0  | 0      | 13,8                     | 25,2   | 8,4    | 0,36 |
| 280     | Фрикадельки в соусе №331       | 110/50       | 12,32                | 16,5 | 16,315 | 261,426                        | 0,06           | 0    | 0,20 | 26,307 | 49,57                    | 121,69 | 19,269 | 7,47 |
| 376     | Чай с сахаром                  | 200          | 0,583                | 0    | 9,47   | 40,0                           | 0              | 0    | 0,27 | 0      | 13,6                     | 22,13  | 11,73  | 2,13 |
| 1       | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,16                 | 0,4  | 19,32  | 93,52                          | 0,04           | 0,52 | 0    | 0      | 9,2                      | 34,8   | 13,2   | 0,44 |
| 304     | Каша рисовая рассыпчатая       | 180          | 4,4                  | 6,5  | 44     | 252,13                         | 0,05           | 0,72 | 0    | 32,4   | 3,132                    | 73,8   | 22,81  | 0,63 |
|         |                                |              |                      |      |        |                                |                |      |      |        |                          |        |        |      |
|         |                                |              |                      |      |        |                                |                |      |      |        |                          |        |        |      |

7

|             |                                   |     |               |              |                |                 |              |             |              |               |                           |               |                           |              |
|-------------|-----------------------------------|-----|---------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------------------|--------------|
|             | <b>Итого за завтрак</b>           |     | <b>20,943</b> | <b>23,46</b> | <b>89,255</b>  | <b>655,536</b>  | <b>0,17</b>  | <b>1,3</b>  | <b>6,47</b>  | <b>58,707</b> | <b>89,302</b>             | <b>277,62</b> | <b>75,409</b>             | <b>11,03</b> |
| <b>ОБЕД</b> |                                   |     |               |              |                |                 |              |             |              |               |                           |               |                           |              |
| 47          | Салат из квашеной капусты         | 100 | 1,63          | 4            | 6,62           | 67,43           | 0,01         | 1,58        | 27,18        | 0             | 49,33                     | 28,08         | 14,54                     | 0,6          |
| 88          | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75          | 4,89         | 8,49           | 84,75           | 0,06         | 2,32        | 18,46        | 0             | 43,33                     | 47,63         | 22,25                     | 0,8          |
| 243         | Сардельки отварные                | 100 | 9,21          | 14,7         | 0,78           | 172,28          | 0            | 0,59        | 0            | 0             | 151,6                     | 119           | 57,2                      | 4,6          |
| 321         | Капуста тушённая                  | 180 | 5,22          | 14,4         | 39,852         | 310,0           | 0,072        | 1,98        | 38,88        | 0             | 136,44                    | 107,1         | 51,48                     | 4,14         |
| 342         | Компот из свежих фруктов          | 200 | 0,16          | 0,16         | 23,8           | 97,6            | 0,01         | 0           | 1,8          | 0             | 6,4                       | 4,4           | 3,6                       | 0,18         |
| 1           | Хлеб пшеничный                    | 40  | 3,16          | 0,4          | 19,32          | 93,52           | 0,04         | 0,52        | 0            | 0             | 9,2                       | 34,8          | 13,2                      | 0,44         |
| 1           | Хлеб ржано-пшеничный              | 40  | 2,24          | 0,44         | 19,76          | 91,96           | 0,04         | 0,36        | 0            | 0             | 9,2                       | 42,4          | 10                        | 1,24         |
|             |                                   |     |               |              |                |                 |              |             |              |               |                           |               |                           |              |
|             | <b>Итого за обед</b>              |     | <b>23,37</b>  | <b>38,99</b> | <b>118,622</b> | <b>917,54</b>   | <b>0,232</b> | <b>7,35</b> | <b>86,32</b> | <b>0</b>      | <b>405,5</b>              | <b>383,41</b> | <b>172,27</b>             | <b>12,0</b>  |
|             | <b>Всего за 5 день</b>            |     | <b>44,313</b> | <b>62,45</b> | <b>207,877</b> | <b>1573,076</b> | <b>0,402</b> | <b>8,65</b> | <b>92,79</b> | <b>58,707</b> | <b>494,80</b><br><b>2</b> | <b>661,03</b> | <b>247,67</b><br><b>9</b> | <b>23,03</b> |

321

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 6 день (понедельник)

| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества (г) | Энергет | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|---|-------------|-------|----------------------|---------|--------------|--------------------------|
|---|-------------|-------|----------------------|---------|--------------|--------------------------|



| реп.           | наименование блюда            | порции | Б             | Ж            | У             | ическая<br>цен-<br>ность<br>(ккал) | В <sub>1</sub> | Е           | С            | А            | Са            | Р             | Mg            | Fe           |
|----------------|-------------------------------|--------|---------------|--------------|---------------|------------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                               |        |               |              |               |                                    |                |             |              |              |               |               |               |              |
| 182            | Каша жидкая молочная с маслом | 200/10 | 5,0           | 10,72        | 33,42         | 251,0                              | 0,06           | 0           | 1,17         | 0            | 130,09        | 138,14        | 30,12         | 0,47         |
| 8              | Бутерброд горячий с колбасой  | 60     | 6,67          | 8,47         | 14,98         | 163                                | 0,11           | 0           | 0,25         | 0,06         | 15,7          | 52,3          | 59,35         | 26,75        |
| 379            | Напиток кофейный на молоке    | 200    | 3,6           | 2,67         | 29,2          | 155,2                              | 0,03           | 0           | 1,47         | 0            | 158,67        | 132           | 29,33         | 2,4          |
| 338            | Яблоки                        | 150    | 0,6           | 0,6          | 14,7          | 70,5                               | 0,045          | 0,3         | 15           | 0            | 24            | 16,5          | 13,5          | 3,3          |
|                |                               |        |               |              |               |                                    |                |             |              |              |               |               |               |              |
|                | Итого за завтрак              |        | <b>15,87</b>  | <b>22,46</b> | <b>92,3</b>   | <b>639,7</b>                       | <b>0,245</b>   | <b>0,3</b>  | <b>17,89</b> | <b>0,06</b>  | <b>328,46</b> | <b>338,97</b> | <b>132,3</b>  | <b>32,92</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                               |        |               |              |               |                                    |                |             |              |              |               |               |               |              |
| 75             | Икра свекольная               | 60     | 1,428         | 0,06         | 13,72         | 111,18                             | 0,02           | 0           | 3,4          | 0            | 35,53         | 36,55         | 18,08         | 1,02         |
| 96             | Рассольник ленинградский      | 250    | 2,2           | 5,2          | 15,28         | 117,9                              | 0,15           | 2,43        | 14,3         | 0            | 16,55         | 34,95         | 28,0          | 1,03         |
| 289            | Рагу из птицы                 | 175    | 12,56         | 11,72        | 15,2          | 217                                | 0,07           | 0           | 11,33        | 14,6         | 36,8          | 108,2         | 38,7          | 1,92         |
| 389            | Сок фруктовый                 | 200    | 1,47          | 0            | 22,8          | 97,7                               | 0,03           | 0,53        | 14,8         | 0            | 34,67         | 36            | 12            | 0,67         |
| 1              | Хлеб пшеничный                | 40     | 3,16          | 0,4          | 19,32         | 93,52                              | 0,092          | 0,52        | 0            | 0            | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44         |
| 1              | Хлеб ржано-пшеничный          | 40     | 2,24          | 0,44         | 19,76         | 91,9                               | 0,04           | 0,36        | 0            | 0            | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
| б/н            | Йогурт сливочный              | 115    | 2,8           | 4,3          | 26,9          | 103,5                              | 0,06           | 0           | 1,4          | 0,04         | 180           | 210           | 28            | 0,2          |
|                | <b>Итого за обед</b>          |        | <b>25,858</b> | <b>22,12</b> | <b>132,98</b> | <b>832,7</b>                       | <b>0,462</b>   | <b>3,84</b> | <b>45,23</b> | <b>14,64</b> | <b>321,95</b> | <b>502,9</b>  | <b>147,98</b> | <b>6,52</b>  |
|                | <b>Всего за 6 день</b>        |        | <b>41,728</b> | <b>44,58</b> | <b>225,25</b> | <b>1472,4</b>                      | <b>0,707</b>   | <b>4,14</b> | <b>63,12</b> | <b>14,7</b>  | <b>650,41</b> | <b>841,87</b> | <b>280,28</b> | <b>39,44</b> |
|                |                               |        |               |              |               |                                    |                |             |              |              |               |               |               |              |

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 7 день( вторник)

| №<br>рец.      | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |              | Энергетическая<br>цен-<br>ность<br>(ккал) | Витамины, мг   |             |              |               | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|----------------|---|-----------------|----------------------|---------------|--------------|---|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                |   |                 | Б                    | Ж             | У            |   | В <sub>1</sub> | Е           | С            | А             | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                 |                      |               |              |   |                |             |              |               |                          |               |              |             |
| 223            | Запеканка со сгущенным<br>молоком творожная | 150/40          | 27,77                | 21,0          | 53,2         | 513                                       | 0,123          | 0           | 0,99         | 136,5         | 410,73                   | 451,83        | 55,77        | 1,35        |
| 15             | Сыр Российский                              | 25              | 5,8                  | 7,375         | 0            | 90  | 0,007          | 0           | 0,175        | 65            | 2250                     | 125           | 8,75         | 0,25        |
| 378            | Чай с молоком                               | 200             | 1,52                 | 1,35          | 21,4         | 81  | 0,02           | 0           | 1,2          | 0,01          | 63,6                     | 50,46         | 10,8         | 0,44        |
| 1              | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,160                | 0,4           | 19,32        | 93,52                                     | 0,04           | 0,52        | 0            | 0             | 9,2                      | 34,8          | 13,2         | 0,44        |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                     |                 | <b>38,25</b>         | <b>30,125</b> | <b>93,92</b> | <b>777,52</b>                             | <b>0,19</b>    | <b>0,52</b> | <b>2,365</b> | <b>201,51</b> | <b>2733,5</b>            | <b>752,09</b> | <b>88,82</b> | <b>2,48</b> |
|                |   |                 |                      |               |              |   |                |             |              |               |                          |               |              |             |
|                |   |                 |                      |               |              |   |                |             |              |               |                          |               |              |             |
| <b>ОБЕД</b>    |   |                 |                      |               |              |   |                |             |              |               |                          |               |              |             |
| 23             | Салат из свежих помидор с<br>луком          | 100             | 1,13                 | 6,99          | 4,72         | 79,1                                      | 0,011          | 0           | 6,28         | 0             | 27,371                   | 67,84         | 12,56        | 0,36        |
| 104            | Суп картофельный с<br>фрикадельками         | 250             | 7,29                 | 5,7           | 26,99        | 148,5                                     | 0,15           | 0           | 12,34        | 4,95          | 31,9                     | 119,96        | 40           | 1,61        |

|     |                                   |     |               |               |                |               |              |             |               |               |               |               |               |               |
|-----|-----------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 234 | Котлеты рыбные с маслом           | 100 | 13,3          | 12,2          | 5,2            | 145           | 0,05         | 0           | 0,125         | 15,875        | 57,42         | 110,84        | 25,89         | 0,98          |
| 347 | Компот из консервированных плодов | 200 | 0,484         | 0,376         | 32,434         | 133,4         | 0,006        | 0           | 1,984         | 0             | 15,98         | 15,58         | 6,18          | 1,462         |
| 1   | Хлеб пшеничный                    | 40  | 3,16          | 0,4           | 19,32          | 93,52         | 0,92         | 0,52        | 0             | 0             | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44          |
| 1   | Хлеб ржано-пшеничный              | 40  | 2,24          | 0,44          | 19,76          | 91,96         | 0,04         | 0,36        | 0             | 0             | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24          |
| 338 | Фрукты свежие                     | 150 | 0,6           | 0,6           | 14,7           | 70,5          | 3,17         | 0,3         | 15            | 0             | 24            | 16,5          | 13,5          | 3,3           |
|     | <b>Итого за обед</b>              |     | <b>28,204</b> | <b>26,706</b> | <b>123,124</b> | <b>761,98</b> | <b>4,347</b> | <b>1,18</b> | <b>35,729</b> | <b>20,825</b> | <b>175,07</b> | <b>407,92</b> | <b>121,63</b> | <b>9,392</b>  |
|     |                                   |     |               |               |                |               |              |             |               |               |               |               |               |               |
|     | <b>Всего за 7 день</b>            |     | <b>66,454</b> | <b>56,831</b> | <b>217,044</b> | <b>1539,5</b> | <b>4,537</b> | <b>1,7</b>  | <b>38,094</b> | <b>222,33</b> | <b>2908,5</b> | <b>1160,0</b> | <b>210,45</b> | <b>11,872</b> |

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 8 день (среда)

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |   |       |       | Минеральные вещества, мг |    |       |       |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|---|-------|-------|--------------------------|----|-------|-------|
|         |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                                | В <sub>1</sub> | Е | С     | А     | Са                       | Р  | Mg    | Fe    |
| ЗАВТРАК |                                |              |                      |       |       |                                |                |   |       |       |                          |    |       |       |
| 71      | Помидоры свежие                | 60           | 0,12                 | 0,48  | 5,52  | 25,2                           | 0              | 0 | 12    | 0     | 27,6                     | 0  | 16,8  | 0,72  |
| 294     | Биточки из курицы с маслом     | 100          | 15,35                | 15,71 | 15,26 | 260                            | 0,1875         | 0 | 0,843 | 50,44 | 55,918                   | 75 | 20,81 | 3,394 |

|             |                                  |        |              |               |                |                |              |             |               |               |               |               |               |               |
|-------------|----------------------------------|--------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 309         | Макаронны отварные с маслом      | 180    | 6,12         | 9             | 34,2           | 242,28         | 0,072        | 2,34        | 0             | 0             | 14,4          | 41,4          | 9             | 0,9           |
| 50          | Сыр порциями                     | 25     | 5,8          | 7,375         | 0              | 90             | 0,007        | 0           | 0,175         | 65            | 2250          | 125           | 8,75          | 0,250         |
| 377         | Чай с лимоном                    | 200    | 0,53         | 0             | 9,87           | 41,6           | 0            | 0           | 2,13          | 0             | 15,23         | 23,2          | 12,27         | 2,13          |
| 1           | Хлеб пшеничный                   | 40     | 3,16         | 0,4           | 19,32          | 93,52          | 0,04         | 0,52        | 0             | 0             | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44          |
|             |                                  |        |              |               |                |                |              |             |               |               |               |               |               |               |
|             | <b>Итого за завтрак</b>          |        | <b>31,08</b> | <b>32,965</b> | <b>84,17</b>   | <b>752,6</b>   | <b>0,994</b> | <b>2,86</b> | <b>3,148</b>  | <b>115,44</b> | <b>2572,3</b> | <b>299,4</b>  | <b>80,83</b>  | <b>7,834</b>  |
| <b>ОБЕД</b> |                                  |        |              |               |                |                |              |             |               |               |               |               |               |               |
| 47          | Салат из квашеной капусты        | 100    | 1,63         | 4,0           | 6,62           | 67,43          | 0,01         | 1,58        | 27,18         | 0             | 49,33         | 28,08         | 14,542        | 0,6           |
| 87          | Суп картофельный с фрикадельками | 250/35 | 8,61         | 8,4           | 14,34          | 167,258        | 0,1          | 0           | 9,11          | 15            | 45,3          | 176,53        | 47,35         | 1,26          |
| 246         | Гуляш из говядины                | 100    | 12,55        | 12,99         | 4,01           | 182,25         | 0,07         | 0           | 5,07          | 1,49          | 30,52         | 119,59        | 24,03         | 2,1           |
| 302         | Каша гречневая с маслом          | 180    | 10,68        | 4,91          | 47,812         | 278,232        | 0,24         | 0           | 0             | 0             | 17,52         | 252           | 168           | 6,84          |
| 349         | Компот из свежих яблок           | 200    | 0,04         | 0             | 21,76          | 94,2           | 0,01         | 0           | 1,08          | 0             | 6,4           | 3,6           | 0             | 0,18          |
| 1           | Хлеб пшеничный                   | 40     | 3,16         | 0,4           | 19,32          | 97,56          | 0,04         | 0,52        | 0             | 0             | 9,2           | 59,24         | 3,2           | 0,48          |
|             | Вафли                            | 30     | 0,8          | 1,4           | 13             | 87             | 0,02         | 0           | 0             | 0             | 9             | 73,34         | 53,06         | 1,9           |
| 1           | Хлеб пшенично-ржаной             | 40     | 2,4          | 0,44          | 19,76          | 91,96          | 0,04         | 0,36        | 0             | 0             | 9,2           | 42,2          | 10            | 1,24          |
|             | Итого за обед                    |        | <b>39,87</b> | <b>32,54</b>  | <b>146,622</b> | <b>1065,89</b> | <b>0,44</b>  | <b>2,46</b> | <b>42,44</b>  | <b>16,49</b>  | <b>176,47</b> | <b>754,58</b> | <b>321,18</b> | <b>14,6</b>   |
|             | <b>Всего за 8 день</b>           |        | <b>70,95</b> | <b>65,505</b> | <b>230,792</b> | <b>1818,49</b> | <b>1,434</b> | <b>5,32</b> | <b>45,588</b> | <b>131,93</b> | <b>2748,7</b> | <b>1053,9</b> | <b>402,01</b> | <b>22,434</b> |

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 9 день (четверг)

| №<br>реп | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|----------------|--------------|--------------------------|
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|----------------|--------------|--------------------------|

|                |                                  |        | Б            | Ж            | У            |            | В <sub>1</sub> | Е           | С            | А             | Са            | Р             | Mg            | Fe          |
|----------------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                  |        |              |              |              |            |                |             |              |               |               |               |               |             |
| 230            | Рыба запеченная в томатном соусе | 100/50 | 7,65         | 1,1          | 3,49         | 52,5       | 0,05           | 0           | 0,96         | 3,75          | 12,875        | 84,25         | 10            | 0,53        |
| 268            | Картофельное пюре с маслом       | 180    | 3,08         | 2,33         | 19,33        | 109,73     | 1,16           | 0,15        | 3,75         | 33,15         | 38,25         | 76,25         | 26,7          | 0,86        |
| 378            | Чай с лимоном                    | 200    | 1,52         | 1,35         | 21,4         | 81         | 0,02           | 0           | 1,2          | 0,01          | 63,6          | 50,76         | 10,08         | 0,44        |
| 15             | Сыр порциями                     | 25     | 5,8          | 7,375        | 0            | 102,5      | 0,008          | 0           | 17,5         | 65            | 220           | 1,25          | 8,75          | 0,25        |
| 1              | Хлеб пшеничный                   | 40     | 3,160        | 0,4          | 19,32        | 93,52      | 0,04           | 0,52        | 0            | 0             | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44        |
| 338            | Бананы                           | 150    | 2,25         | 0,765        | 31,5         | 141,75     | 8,505          | 0,6         | 15           | 0             | 12            | 40            | 66            | 0,9         |
|                | Итого за завтрак                 |        | <b>23,46</b> | <b>13,32</b> | <b>95,04</b> | <b>581</b> | <b>9,783</b>   | <b>1,27</b> | <b>23,56</b> | <b>101,91</b> | <b>334,72</b> | <b>287,31</b> | <b>134,73</b> | <b>2,61</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                  |        |              |              |              |            |                |             |              |               |               |               |               |             |
| 20             | Салат из свежих огурцов с луком  | 100    | 0,67         | 6,09         | 1,81         | 64,58      | 0,03           | 2,74        | 6,65         | 5             | 16,10         | 28,62         | 13,3          | 0,48        |
| 102            | Суп картофельный с бобовыми      | 250    | 5,49         | 5,28         | 16,33        | 133,74     | 0,23           | 0           | 5,84         | 0             | 38,08         | 87,18         | 35,3          | 2,03        |
| 282            | Оладьи из печени                 | 105    | 18,63        | 22,20        | 7,52         | 313        | 0,25           | 0           | 13,11        | 7802          | 23,64         | 18,15         | 255,95        | 13,79       |
| 302            | Каша рисовая рассыпчатая         | 180    | 3,32         | 6,18         | 43,04        | 244,26     | 0,7            | 0           | 0            | 0,16          | 6,37          | 93,49         | 30,51         | 1,33        |
| 389            | Сок фруктовый                    | 200    | 1,47         | 0            | 22,8         | 97,7       | 0,03           | 0,53        | 14,8         | 0             | 34,67         | 36            | 12            | 0,67        |
| 1              | Хлеб пшеничный                   | 40     | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 93,52      | 0,092          | 0           | 0            | 0             | 59,24         | 0             | 3,2           | 0,48        |
|                | Напиток кисломолочный            | 200    | 5,8          | 6,4          | 6            | 112        | 0,06           | 0           | 1,4          | 0,04          | 140           | 210           | 28            | 0,2         |

|   |                        |    |              |              |               |               |               |             |               |               |               |               |               |              |
|---|------------------------|----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | Хлеб пшенично-ржаной   | 40 | 2,6          | 0,4          | 16,04         | 76            | 0,104         | 0           | 0,012         | 0             | 10,16         | 42,212        | 14,6          | 0,98         |
|   | <b>Итого за обед</b>   |    | <b>41,14</b> | <b>46,95</b> | <b>132,86</b> | <b>1134,8</b> | <b>1,496</b>  | <b>3,27</b> | <b>41,812</b> | <b>7807,2</b> | <b>328,29</b> | <b>515,65</b> | <b>392,86</b> | <b>19,96</b> |
|   | <b>Всего за 9 день</b> |    | <b>64,6</b>  | <b>60,27</b> | <b>227,9</b>  | <b>1715,8</b> | <b>11,279</b> | <b>4,54</b> | <b>65,372</b> | <b>7909,1</b> | <b>663,62</b> | <b>802,96</b> | <b>527,59</b> | <b>22,57</b> |

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 10 день (пятница)

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |             |              |              | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|         |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В <sub>1</sub> | Е           | С            | А            | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| ЗАВТРАК |                                |              |                      |              |              |                                |                |             |              |              |                          |              |              |             |
| 288     | Куры отварные                  | 150          | 32,505               | 25,95        | 0            | 310                            | 0,06           | 0           | 30           | 0,255        | 60                       | 215          | 30           | 3           |
| 309     | Макароньы отварные с маслом    | 180          | 6,12                 | 9            | 34,2         | 242,28                         | 0,07           | 2,34        | 0            | 0            | 14,4                     | 41,4         | 9            | 0,9         |
| 379     | Напиток кофейный на молоке     | 200          | 3,6                  | 2,67         | 29,2         | 155,2                          | 0,03           | 0           | 1,47         | 0            | 158,67                   | 132          | 29,33        | 2,4         |
| 1       | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32        | 93,52                          | 0,092          | 0,52        | 0            | 0            | 9,2                      | 34,8         | 13,2         | 0,44        |
|         | <b>Итого за завтрак</b>        |              | <b>45,385</b>        | <b>38,02</b> | <b>82,72</b> | <b>801</b>                     | <b>0,252</b>   | <b>2,86</b> | <b>31,47</b> | <b>0,255</b> | <b>242,27</b>            | <b>423,2</b> | <b>81,53</b> | <b>6,74</b> |

| ОБЕД |                                     |        |               |               |                |                |              |             |               |              |               |               |               |               |
|------|-------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 55   | Салат из свеклы с огурцами солёными | 100    | 1,42          | 6,03          | 2,27           | 85             | 0,016        | 5,95        | 0             | 0            | 307,21        | 39,496        | 19,45         | 1,07          |
| 95   | Рассольник домашний                 | 250    | 2,09          | 5,09          | 12,69          | 114,5          | 0,1          | 0           | 13,125        | 0            | 39,75         | 65,8          | 28,08         | 1,075         |
| 243  | Фрикадельки в соусе                 | 110/50 | 10,34         | 1,55          | 1,1            | 193,38         | 0            | 0           | 0             | 0,66         | 21,12         | 108,35        | 11,66         | 1,32          |
| 268  | Каша гречневая с маслом             | 180    | 10,35         | 7,308         | 46,368         | 292,5          | 0            | 0           | 0             | 1,39         | 17,64         | 26,59         | 1,71          | 1,44          |
| 340  | Компот из кураги                    | 200    | 1,16          | 0,3           | 47,26          | 196,38         | 1,5          | 0,2         | 0,8           | 0            | 5,84          | 46            | 33            | 0,96          |
| 1    | Хлеб пшеничный                      | 40     | 3,16          | 0,4           | 19,32          | 93,52          | 0,04         | 0,52        | 0             | 0            | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44          |
| 1    | Хлеб пшенично-ржаной                | 40     | 2,24          | 0,44          | 19,76          | 91,96          | 0,04         | 0,36        | 0             | 0            | 9,2           | 42,2          | 10            | 1,27          |
|      | Итого за обед                       |        | <b>30,76</b>  | <b>21,118</b> | <b>148,768</b> | <b>1067,24</b> | <b>1,696</b> | <b>7,03</b> | <b>13,925</b> | <b>2,05</b>  | <b>409,96</b> | <b>363,23</b> | <b>117,1</b>  | <b>7,575</b>  |
|      | <b>Всего за 10 день</b>             |        | <b>76,145</b> | <b>59,138</b> | <b>231,488</b> | <b>1868,24</b> | <b>1,948</b> | <b>9,89</b> | <b>45,395</b> | <b>2,305</b> | <b>652,23</b> | <b>786,43</b> | <b>198,63</b> | <b>14,315</b> |

|                        |  |         |         |         |           |        |        |        |        |        |        |        |        |
|------------------------|--|---------|---------|---------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Всего за 1 день        |  | 42,8    | 47,995  | 190,41  | 1724,35   | 0,855  | 1,04   | 17,015 | 198,92 | 633,66 | 881,93 | 214,9  | 9,511  |
| Всего за 2 день        |  | 46,005  | 54,832  | 294,362 | 1571,51   | 2,258  | 5,53   | 100,59 | 32,4   | 361,68 | 673,7  | 238,66 | 16,766 |
| Всего за 3 день        |  | 76,155  | 65,795  | 210,59  | 1800,02   | 0,687  | 11,004 | 93,862 | 347,52 | 518,89 | 856,98 | 633,93 | 80,594 |
| Всего за 4 день        |  | 63,817  | 51,24   | 301,752 | 1799,802  | 3,08   | 7,05   | 63,77  | 9528,8 | 274,85 | 1594,9 | 446,28 | 38,076 |
| Всего за 5 день        |  | 44,313  | 62,45   | 207,877 | 1573,076  | 0,402  | 8,65   | 92,79  | 58,707 | 494,80 | 661,03 | 247,67 | 23,03  |
| Всего за 6 день        |  | 41,728  | 44,58   | 225,25  | 1472,4    | 0,707  | 4,14   | 63,12  | 14,7   | 650,41 | 841,87 | 280,28 | 39,44  |
| Всего за 7 день        |  | 66,454  | 56,831  | 217,044 | 1539,5    | 4,537  | 1,7    | 38,094 | 222,33 | 2908,5 | 1160,0 | 210,45 | 11,872 |
| Всего за 8 день        |  | 70,95   | 65,505  | 230,792 | 1818,49   | 1,434  | 5,32   | 45,588 | 131,93 | 2748,7 | 1053,9 | 402,01 | 22,434 |
| Всего за 9 день        |  | 64,6    | 60,27   | 227,9   | 1715,8    | 11,279 | 4,54   | 65,372 | 7909,1 | 663,62 | 802,96 | 527,59 | 22,57  |
| Всего 10 день          |  | 76,145  | 59,138  | 231,488 | 1868,24   | 1,948  | 9,89   | 45,395 | 2,305  | 652,23 | 786,43 | 198,63 | 14,315 |
| Всего за 10 дней       |  | 592,967 | 568,636 | 2337,46 | 16883,188 | 27,187 | 58,564 | 625,59 | 18447  | 9907,3 | 9313,8 | 3400,4 | 278,60 |
| В среднем за один день |  | 59,3    | 56,86   | 233,746 | 1688,31   | 2,72   | 5,86   | 62,56  | 1844,7 | 990,73 | 931,38 | 340,04 | 27,86  |