

СОГЛАСОВАНО

Панкратов Д.А.

ООО "Комбинат социального питания"



СОГЛАСОВАНО

Селимова Е.А.

Руководитель образовательного учреждения

МБОУ "СОШ № 34"



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ВЕСНА 2024г.

"Согласованно"



# МЕНЮ

1 день

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		г	в т.ч. жив.	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																			
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	220	13,02	7,00	11,10	0,81	39,40	310,65	249	21,2	185	1,04	49,1	92,53	1,16	0,06	0,07		
-	Икра кабачковая	100	5,10	0,00	0,29	0,29	67,62	253,53	157	103	143	3,14	0	583	5,5	0,1	3,92		
1/13	Хлеб с маслом	30	1,60	0,08	7,43	0,18	9,51	112,07	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0		
-	Фрукты	110	0,44	0,00	0,44	0,44	12,76	53,55	17,6	9,9	12,1	2,42	0	5,5	0,22	0,03	1,1		
29/1	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	0,05	0,05	10,25	41,15	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,14	0,01	0	1,12		
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,54</b>	<b>7,08</b>	<b>19,71</b>	<b>2,17</b>	<b>153,09</b>	<b>833,80</b>	<b>440</b>	<b>150</b>	<b>396</b>	<b>7,95</b>	<b>89,1</b>	<b>726,5</b>	<b>7,44</b>	<b>0,26</b>	<b>16,1</b>		
<b>Обед</b>																			
-	Огулец соленый	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	14,00	22,5	13,7	23,5	0,59	0	5	0,1	0,02	4,9		
-	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250	3,03	1,40	6,58	5,19	9,92	108,19	33,3	18,9	51,2	0,76	7,44	157,94	2,4	0,05	12,3		
-	Плов из пшеницы	280	21,04	16,99	27,21	13,75	49,84	527,79	29,1	53,8	239	2,26	39,2	393,87	6,66	0,11	3,17		
-	Компот из ягод	200	0,14	0,00	0,05	0,06	20,07	78,49	4,22	3,92	2,87	0,21	0	0	0,3	0	1,8		
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	52,00	11,4	15,3	51,4	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,46</b>	<b>18,39</b>	<b>34,46</b>	<b>19,62</b>	<b>105,21</b>	<b>825,25</b>	<b>101</b>	<b>106</b>	<b>368</b>	<b>5,08</b>	<b>46,6</b>	<b>557,13</b>	<b>9,91</b>	<b>0,24</b>	<b>22,1</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>51,00</b>	<b>25,47</b>	<b>54,17</b>	<b>21,79</b>	<b>258,30</b>	<b>1659,05</b>	<b>541</b>	<b>256</b>	<b>765</b>	<b>13</b>	<b>136</b>	<b>1283,6</b>	<b>17,4</b>	<b>0,49</b>	<b>38,2</b>		

"Согласованно"



2 день

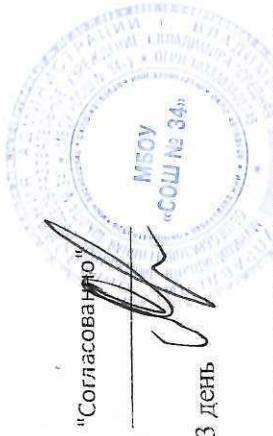
# МЕНЮ

5-11 классы



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,83	8,26	1,58	40,70	333,67	116,1	46,47	174,4	1,25	25,92	49,56	0,2	0,17	0,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	2,2	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
2/13	Бутерброд с мясом к/з	40	4,38	2,86	5,30	0,18	9,38	103,53	4,2	6	45	0,44	0	0	0,06	0,1	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/1	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	61,42	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,14</b>	<b>10,77</b>	<b>18,00</b>	<b>1,94</b>	<b>68,02</b>	<b>606,18</b>	<b>142,6</b>	<b>57,27</b>	<b>296,2</b>	<b>2,72</b>	<b>125,9</b>	<b>153,56</b>	<b>0,5</b>	<b>0,31</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>																	
52/1	Лечо	100	2,60	0,00	0,10	0,00	0,00	26,00	14,75	8,85	33,43	0,39	19,66	0	0	0,04	0
16/2	Суп картофельный с горохом с курицей	250	7,06	1,52	7,10	5,56	24,31	199,05	37,76	41,39	120,2	2,17	5,98	258,42	2,52	0,22	5,71
322	Биточки из мяса кур	100	15,95	13,52	13,88	3,04	15,83	252,44	43,45	19,62	134,8	1,48	45,64	59,06	2,21	0,08	0,33
339	Картофельное пюре	180	3,72	0,79	5,74	0,58	25,40	177,01	46	35,36	104,2	1,3	30,6	38,91	0,22	0,14	6,23
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	65	4,30	0,00	0,78	0,39	27,10	104,00	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
29/1	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	0,05	0,05	10,25	41,15	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,14	0,01	0	1,12
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>35,19</b>	<b>15,83</b>	<b>27,78</b>	<b>9,76</b>	<b>112,27</b>	<b>844,43</b>	<b>156,3</b>	<b>121,3</b>	<b>445,5</b>	<b>6,68</b>	<b>101,9</b>	<b>356,85</b>	<b>5,41</b>	<b>0,53</b>	<b>13,39</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,33</b>	<b>26,60</b>	<b>45,78</b>	<b>11,71</b>	<b>180,29</b>	<b>1450,62</b>	<b>299</b>	<b>178,6</b>	<b>741,7</b>	<b>9,39</b>	<b>227,8</b>	<b>510,41</b>	<b>5,92</b>	<b>0,84</b>	<b>13,89</b>





"Согласовано"  
3 день

## МЕНЮ

5-11 классы



"Утверждено"  
3 день

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		г	г	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
-	Кукуруза консервированная	50,00	0,60	0,00	0,29	0,05	3,02	20,10	157	103	143	3,1	0	583	5,5	0,1	3,92
-	Шницель рыбный	100	14,55	13,80	10,21	10,05	10,38	188,41	44,4	48,4	207	1,2	11	18,76	4,95	0,1	1,12
179	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,45	0,05	4,86	0,26	46,84	249,60	8,84	30,7	91,8	0,7	23,8	26,79	0,32	0,04	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,05	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	Чай с лимоном	207	0,25	0,00	0,05	0,05	10,61	42,59	3,11	0,83	1,48	0,1	0	0,14	0,01	0	1,16
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,49</b>	<b>13,84</b>	<b>15,27</b>	<b>11,45</b>	<b>89,61</b>	<b>590,27</b>	<b>213</b>	<b>183</b>	<b>443</b>	<b>5,1</b>	<b>34,8</b>	<b>628,7</b>	<b>10,8</b>	<b>0,24</b>	<b>6,2</b>	

### Обед

6/1	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом рас	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,4	17,8	31,9	0,6	0	322,25	2,78	0,03	33,9
85	Суп-лапша с курицей	250	3,81	1,39	6,59	5,18	15,95	136,99	12,3	9,42	39,1	0,6	5,47	205,63	2,6	0,04	0,66
-	Гуляш из кур	100	11,53	11,38	14,58	5,07	4,58	195,77	14,3	14	99,5	1,1	26,3	61	2,64	0,04	1,28
330	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,15	0,04	5,32	2,12	42,59	240,01	15,7	125	184	4,3	18	21,56	0,57	0,24	0
394	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	29,05	109,90	31,5	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,83</b>	<b>12,80</b>	<b>33,16</b>	<b>19,05</b>	<b>133,79</b>	<b>927,76</b>	<b>127</b>	<b>201</b>	<b>433</b>	<b>8,5</b>	<b>49,7</b>	<b>727,36</b>	<b>10,2</b>	<b>0,43</b>	<b>36,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57,81</b>	<b>26,65</b>	<b>48,68</b>	<b>30,49</b>	<b>288,00</b>	<b>1751,46</b>	<b>340</b>	<b>384</b>	<b>876</b>	<b>14</b>	<b>84,6</b>	<b>1356,1</b>	<b>20,9</b>	<b>0,67</b>	<b>42,3</b>	

4 день

## МЕНЮ

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
-	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
15/5	Запеканка из творога с рисом со ступенным молд	210,00	21,94	19,14	15,37	3,85	47,95	416,01	156	32	241	0,8	46,2	83,22	1,96	0,05	0,21
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	52,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Чай с лимоном	207	0,25	0,00	0,05	0,05	10,61	42,59	3,11	0,83	1,48	0,1	0	0,14	0,01	0	1,16
29/1	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,80</b>	<b>21,30</b>	<b>16,02</b>	<b>4,51</b>	<b>75,96</b>	<b>583,97</b>	<b>275</b>	<b>56,5</b>	<b>325</b>	<b>4,2</b>	<b>58,8</b>	<b>104,96</b>	<b>2,33</b>	<b>0,11</b>	<b>16,7</b>

Обед

-	Салат из квашеной капусты	100	1,50	0,00	4,48	5,10	9,25	81,11	37,1	12,5	27	0,5	0	2,3	0,02	10,1	
-	Суп картофельный с рыбой	250	4,20	2,15	2,76	2,64	19,87	118,85	16,5	14,9	64	0,9	0,98	229,5	1,31	0,08	2,16
73	Азу	280	17,44	14,14	26,09	6,52	33,97	437,79	37,3	64,2	245	3,2	0	19,72	3,21	0,54	17
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	65	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	104,00	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
-	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	61,42	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
27/1	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>26,79</b>	<b>16,28</b>	<b>33,89</b>	<b>14,82</b>	<b>95,93</b>	<b>847,96</b>	<b>102</b>	<b>107</b>	<b>388</b>	<b>5,9</b>	<b>0,98</b>	<b>249,54</b>	<b>7,27</b>	<b>0,69</b>	<b>29,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,59</b>	<b>37,59</b>	<b>49,91</b>	<b>19,33</b>	<b>171,88</b>	<b>1431,93</b>	<b>377</b>	<b>163</b>	<b>712</b>	<b>10</b>	<b>59,8</b>	<b>354,5</b>	<b>9,61</b>	<b>0,8</b>	<b>46</b>





"Согласовано"



5 день

# МЕНЮ



5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
322	Поджарка	100	24,75	13,52	14,93	3,04	4,64	358,56	43,5	19,6	135	1,5	45,6	59,06	2,21	0,08	0,33
330	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,04	5,47	2,12	43,21	241,44	15,7	125	184	4,3	18	21,56	0,57	0,24	0
-	Хлеб ржаной	65	4,30	0,00	0,78	0,39	27,10	125,70	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
29/1	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	0,05	0,05	10,25	41,15	3,01	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>36,07</b>	<b>13,55</b>	<b>21,23</b>	<b>6,21</b>	<b>85,20</b>	<b>766,85</b>	<b>97,5</b>	<b>174</b>	<b>388</b>	<b>10</b>	<b>63,6</b>	<b>88,58</b>	<b>3,55</b>	<b>0,42</b>	<b>16,5</b>
Обед																	
32/1	Огурец соленый	100	0,78	0,00	0,10	5,97	14,06	10,83	34,1	19,3	38	1,2	0	1,98	2,74	0,01	1,94
13/2	Суп овощной со сметаной и курицей	265	4,24	1,65	5,32	3,58	17,92	132,29	24,7	27,6	82,1	1,1	6,98	227,1	1,66	0,1	8,22
-	Биточки из мяса кур	100	14,84	17,29	12,44	7,25	9,30	190,67	27,2	24,4	161	1,8	39,9	98,4	4,15	0,06	1,79
218	Пюре из бобовых	180	33,84	0,05	6,36	0,82	96,97	550,38	13,9	8,89	49,6	0,9	13,8	25,77	1	0,08	0
-	Напиток цитрусовый	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,2	0	0,32	0,03	0	2,56
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>55,99</b>	<b>18,98</b>	<b>24,62</b>	<b>18,02</b>	<b>174,32</b>	<b>1035,49</b>	<b>117</b>	<b>97,2</b>	<b>385</b>	<b>6,5</b>	<b>60,6</b>	<b>353,9</b>	<b>10</b>	<b>0,32</b>	<b>14,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>92,06</b>	<b>32,54</b>	<b>45,85</b>	<b>24,23</b>	<b>259,52</b>	<b>1802,34</b>	<b>215</b>	<b>271</b>	<b>773</b>	<b>17</b>	<b>124</b>	<b>442,48</b>	<b>13,6</b>	<b>0,74</b>	<b>31</b>

"Согласованно"



6 день

# МЕНЮ

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
-	Огурец соленый	50,00	0,39	0,00	0,05	7,03	5,42	157	103	143	3,1	0	583	5,5	0,1	3,92
5/8	Плов из мяса( свиный)	280	13,41	8,57	20,62	56,48	462,99	21	48	162	1,7	0	672	5,64	0,23	1,01
27/1	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,45</b>	<b>8,57</b>	<b>21,23</b>	<b>9,81</b>	<b>96,35</b>	<b>614,64</b>	<b>189</b>	<b>166</b>	<b>357</b>	<b>6,1</b>	<b>0</b>	<b>1255,3</b>	<b>11,6</b>	<b>0,39</b>	<b>4,93</b>
<b>Обед</b>																
-	Горошек зеленый консервированный	50,00	1,52	0,00	2,05	5,58	42,10	157	103	143	3,1	0	583	5,5	0,1	3,92
18/2	Суп каргофельный с макаронными изделиями и	250	4,32	1,11	3,57	23,60	141,99	17,5	23,9	68,9	1,1	4,38	246,6	1,27	0,1	6,17
-	Котлета Домашняя	100	13,43	12,51	17,87	10,59	256,68	18,2	19,7	123	1,5	19,5	33,34	2,8	0,15	0,33
33/0	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,15	0,04	5,32	42,59	240,01	15,7	12,5	184	4,3	18	21,56	0,57	0,24	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
29/1	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	0,05	10,25	41,15	3,01	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,45</b>	<b>13,66</b>	<b>29,51</b>	<b>10,68</b>	<b>124,92</b>	<b>874,35</b>	<b>223</b>	<b>288</b>	<b>571</b>	<b>11</b>	<b>41,8</b>	<b>884,97</b>	<b>10,6</b>	<b>0,66</b>	<b>11,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>49,90</b>	<b>22,22</b>	<b>50,74</b>	<b>20,50</b>	<b>221,27</b>	<b>1488,98</b>	<b>412</b>	<b>454</b>	<b>928</b>	<b>17</b>	<b>41,8</b>	<b>2140,3</b>	<b>22,2</b>	<b>1,04</b>	<b>16,5</b>



"Согласованно"



7 день

# МЕНЮ

5-11 класс



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
4/14	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,84	3,23	13,70	94,40	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
15/5	Запеканка из творога с рисом со гущеным моло	210,00	21,95	21,60	15,37	47,95	416,01	156	32	241	0,8	46,2	83,22	1,96	0,05	0,21
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,59</b>	<b>24,15</b>	<b>19,00</b>	<b>73,25</b>	<b>559,10</b>	<b>380</b>	<b>64,5</b>	<b>401</b>	<b>3,2</b>	<b>78,8</b>	<b>124,32</b>	<b>2,22</b>	<b>0,13</b>	<b>11</b>
<b>Обед</b>																
-	Салат из отварной свеклы с маслом растительн	100	1,38	0,00	5,97	5,97	95,00	37,1	12,5	27	0,5	0	0	2,3	0,02	10,1
9/2	Рассольник со сметаной и курицей	265	2,82	0,96	6,50	14,19	124,20	24,8	25	64,4	0,9	5,41	436,19	2,57	0,08	6,51
	Жаркое по-домашнему	280	22,86	20,12	36,21	32,61	545,17	34	69,9	295	3,7	0	16,86	4,14	0,68	16,3
27/1	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	27,11	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,53</b>	<b>21,09</b>	<b>49,50</b>	<b>89,78</b>	<b>928,67</b>	<b>119</b>	<b>138</b>	<b>489</b>	<b>7,7</b>	<b>5,41</b>	<b>453,7</b>	<b>9,92</b>	<b>0,89</b>	<b>32,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,12</b>	<b>45,23</b>	<b>68,50</b>	<b>163,04</b>	<b>1487,77</b>	<b>499</b>	<b>202</b>	<b>891</b>	<b>11</b>	<b>84,2</b>	<b>578,01</b>	<b>12,1</b>	<b>1,02</b>	<b>43,9</b>



"Согласованно"

8 день

# МЕНЮ

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		г		в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
<b>Завтрак</b>																	
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн	270		3,12	11,14	2,95	41,43	297,25	154	74,1	241	1,9	48,6	54,14	0,85	0,22	0,56
2/13	Бутерброд с сыром	40		5,26	5,50	0,18	9,38	116,13	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Пряники	50		0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0
27/1	Чай с сахаром	200		0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20		0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>8,38</b>	<b>19,16</b>	<b>3,31</b>	<b>108,65</b>	<b>680,12</b>	<b>360</b>	<b>89,6</b>	<b>386</b>	<b>2,4</b>	<b>90,6</b>	<b>101,74</b>	<b>2,13</b>	<b>0,27</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>																	
17/1	Икра кабачковая	100,00		0,00	4,60	6,01	17,47	30,17	22,6	29,4	42,4	0,9	0	1500,9	2,97	0,05	5,34
	Суп картофельный с горохом с курицей	255,00		1,00	6,72	3,78	24,22	162,83	32,4	18,1	44,3	0,9	6,35	206,27	1,79	0,03	6,05
	Тельное "Школьное"	100		13,88	10,80	5,26	12,68	232,81	145	41,4	216	1,1	38,1	69,6	2,82	0,08	0,85
179/	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180		0,05	4,86	0,63	46,84	249,60	8,84	30,7	91,8	0,7	23,8	26,79	0,32	0,04	0
4/17	Кисель плодово-ягодный	200		0,00	0,00	0,14	26,47	115,10	5,7	1,52	1,49	0,3	0	86,8	0,34	0,01	52
-	Хлеб ржаной	65,00		0,00	0,78	0,39	27,10	104,00	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>13,73</b>	<b>27,76</b>	<b>16,21</b>	<b>154,78</b>	<b>894,51</b>	<b>226</b>	<b>136</b>	<b>448</b>	<b>5,1</b>	<b>68,3</b>	<b>1890,6</b>	<b>8,7</b>	<b>0,27</b>	<b>64,3</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>50,96</b>	<b>22,11</b>	<b>19,52</b>	<b>263,43</b>	<b>1574,63</b>	<b>586</b>	<b>226</b>	<b>834</b>	<b>7,5</b>	<b>159</b>	<b>1992,4</b>	<b>10,8</b>	<b>0,54</b>	<b>65</b>



"Согласованно"

9 день

# МЕНЮ

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
		Г	г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																		
1/1	Кукуруза консервированная	100		2,16	0,00	0,39	0,39	11,47	57,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2/6	Омлет запеченный	220		20,17	21,46	23,69	0,00	3,43	307,08	138	23,1	306	3,5	264	462,38	1,04	0,09	0,28
	Компот из ягод	200		0,14	0,00	0,05	0,06	20,07	78,49	4,22	3,92	2,87	0,2	0	0	0,3	0	1,8
-	Хлеб ржаной	32,5		2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	20		1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>				<b>25,93</b>	<b>21,46</b>	<b>24,65</b>	<b>0,97</b>	<b>57,90</b>	<b>550,77</b>	<b>154</b>	<b>42,3</b>	<b>361</b>	<b>5</b>	<b>264</b>	<b>462,7</b>	<b>1,79</b>	<b>0,16</b>	<b>2,08</b>
<b>Обед</b>																		
	Огурец соленый	100		1,20	0,00	0,07	0,09	10,34	42,51	22,6	14,7	24,9	0,5	0	563,55	0,31	0,03	26,8
39/2	Борщ с курицей и сметаной	250,00		2,26	0,00	4,95	5,62	10,20	138,63	42,5	36,6	130	1,8	0	225,93	2,48	0,15	4,71
293	Гуляш	100		10,71	10,09	19,53	3,02	4,13	234,08	12,2	22,7	123	1,4	0	195	1,8	0,27	0,7
330	Макаронные изделия отварные	180		8,15	0,04	5,32	2,12	42,59	241,44	15,7	125	184	4,3	18	21,56	0,57	0,24	0
394/	Компот из сухофруктов	200		1,02	0,00	0,06	0,06	29,05	109,90	31,5	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб ржаной	32,5		2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	52,00	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
<b>Итого за 'Обед'</b>				<b>25,49</b>	<b>10,13</b>	<b>30,32</b>	<b>11,30</b>	<b>109,86</b>	<b>818,56</b>	<b>136</b>	<b>234</b>	<b>540</b>	<b>9,8</b>	<b>18</b>	<b>1123</b>	<b>6,72</b>	<b>0,77</b>	<b>32,5</b>
<b>Итого за день</b>				<b>51,42</b>	<b>31,59</b>	<b>54,97</b>	<b>12,28</b>	<b>167,76</b>	<b>1369,33</b>	<b>290</b>	<b>276</b>	<b>901</b>	<b>15</b>	<b>282</b>	<b>1585,7</b>	<b>8,51</b>	<b>0,93</b>	<b>34,6</b>



"Согласовано"

10 день

## МЕНЮ

5-11 день

№	Наименование блюда	Выход,		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
		г		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>																		
	Оладьи с джемом	200		13,37	3,73	13,30	11,43	92,26	536,33	125	27	165	1,3	18,6	33,43	5,97	0,16	0,5
	Какао с молоком	200		3,84	3,54	3,74	0,33	16,24	110,07	132	23,1	108	0,6	14,7	26,96	0,01	0,04	0,64
266	Фрукты	150		0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
-	<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,81</b>	<b>7,27</b>	<b>17,64</b>	<b>12,37</b>	<b>125,90</b>	<b>719,42</b>	<b>284</b>	<b>66,3</b>	<b>296</b>	<b>5,3</b>	<b>33,3</b>	<b>82,89</b>	<b>6,52</b>	<b>0,24</b>	<b>16,9</b>
<b>Обед</b>																		
	Горошек консервированный	60		1,82	0,00	2,47	0,20	6,70	50,52	13,7	19,6	25,5	0,9	0	133	0,7	0,06	24,5
	Суп картофельный с крупой и курицей	255		5,35	2,17	8,34	5,93	23,70	189,52	17,4	33,8	99	1,3	0	206,75	2,49	0,17	6,63
14/2	Капуста тушёная с мясом	280		15,70	11,90	28,44	12,86	17,46	378,94	119	57	191	2,7	0	243,76	6,24	0,37	44,4
	Напиток из плодов шиповника	200		0,31	0,00	0,14	0,14	15,55	59,45	5,7	1,52	1,49	0,3	0	86,8	0,34	0,01	52
417	Хлеб пшеничный	20		1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	65		4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0
-	<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,79</b>	<b>14,07</b>	<b>40,30</b>	<b>20,04</b>	<b>99,90</b>	<b>848,90</b>	<b>179</b>	<b>142</b>	<b>419</b>	<b>7,7</b>	<b>0</b>	<b>670,96</b>	<b>10,7</b>	<b>0,73</b>	<b>128</b>
-	<b>Итого за день</b>			<b>46,60</b>	<b>21,34</b>	<b>57,94</b>	<b>32,40</b>	<b>225,80</b>	<b>1568,32</b>	<b>463</b>	<b>209</b>	<b>715</b>	<b>13</b>	<b>33,3</b>	<b>753,85</b>	<b>17,2</b>	<b>0,97</b>	<b>144</b>

