

МАУ «ЦЕНТР ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»



Литвиненко К.И.

СОГЛАСОВАНО



Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
5-11 КЛАССОВ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

**СЕЗОН ВЕСНА 2022 г.**

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 1 день

№ рецепту-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																			
101.04	Кукуруза припущенная	.100	2	0	11	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
268.17	Котлета мясная (свинина)	.090	18.34	10.79	25.39	273	0	0.11	0.15	3.38	0	362.41	265.31	13.2	23.26	1.69			
304.17	Рис отварной	.180	4.4	7.26	42.25	258	47.79	0.03	0.03	0.81	0	209.77	48.27	2.44	23.22	0.67			
376.17	Чай с сахаром	.180	0.43	0.05	9.04	37	0.45	0	0.01	0.07	0.09	0.83	22.32	4.72	3.96	0.77			
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36			
	<b>Итого:</b>		<b>27.31</b>	<b>18.46</b>	<b>101.00</b>	<b>683.00</b>	<b>48.24</b>	<b>0.18</b>	<b>0.20</b>	<b>4.78</b>	<b>0.09</b>	<b>573.01</b>	<b>335.90</b>	<b>26.86</b>	<b>54.99</b>	<b>3.49</b>			

**Обед**

23.17	Салат из св. помидоров с маслом растит.	.100/5	1.1	5.19	3.8	69	0	0.06	0.04	0.5	25	8	290	14	20	0.9
101.17	Суп картоф. с гречневой крупой и мясом	.260	5.94	3.7	19.44	134	0.01	0.16	0.11	2.19	16.5	325.23	554.07	19.44	46.38	1.78
290.17	Филе цыпленка в сметанном соусе	.60/40	18.18	6.43	0.54	161	10	0	0.01	0.01	0.04	236.27	12.02	11.06	1.08	0.04
309.17	Макаронные изделия отварные	.180	6.76	6	43.2	254	37.17	0.1	0.03	0.73	0	466.8	76.33	16.81	10.08	1.02
648.04	Кисель плодово-ягодный	.200	0.28	0	33.93	131	0	0	0	0	0	0.34	0.72	0.78	0	0.1
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<b>Итого:</b>		<b>34.40</b>	<b>21.68</b>	<b>114.23</b>	<b>814.00</b>	<b>47.18</b>	<b>0.36</b>	<b>0.20</b>	<b>3.95</b>	<b>41.54</b>	<b>1036.64</b>	<b>933.14</b>	<b>68.59</b>	<b>82.09</b>	<b>4.20</b>
	<b>Всего:</b>		<b>61.71</b>	<b>40.14</b>	<b>215.23</b>	<b>1497.00</b>	<b>95.42</b>	<b>0.54</b>	<b>0.40</b>	<b>8.73</b>	<b>41.63</b>	<b>1609.65</b>	<b>1269.04</b>	<b>95.45</b>	<b>137.08</b>	<b>7.69</b>

Руководитель  
Зав. производством  
Катягулятор  
Технолог

Инициалы К.П.  
Марченкова Ю.И.  
Савина О.А.

## Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 2 день

Согласовано:  
Директор школы \_\_\_\_\_



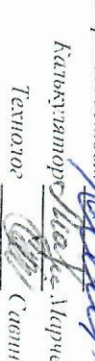
№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe							

**Завтрак**

240.12	Пудинг из творога с яблоками и мол. сгущ.	.160/30	30.97	19.28	59.25	535	143.45	0.09	0.45	0.8	2.25	458.73	217.06	208.38	35.98	1.87
6.04	Бутерброд с мясом по-венски	.20/20	3.52	7.16	9.72	72	0.04	5.62	2.01	0.18	0	100.52	21.4	4	4	0.8
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Фрукт	.100	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2
	<b>Итого:</b>	<b>35.37</b>	<b>26.89</b>	<b>88.82</b>	<b>689.00</b>	<b>99.99</b>	<b>5.74</b>	<b>2.49</b>	<b>1.36</b>	<b>12.35</b>	<b>586.17</b>	<b>263.26</b>	<b>233.63</b>	<b>53.38</b>	<b>5.72</b>	

**Обед**

87.04	Сельдь сол.	.100	2.8	2	9.5	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111.17	Суп вермишелевый с цыпленком	.260	5	5.55	15.56	137	0	0.04	0.02	0.37	1.77	312.87	67.42	12.66	8.88	0.5
259.17	Жаркое по-домашнему	.280	39.85	20.14	52.23	550	0.03	0.35	0.42	8.7	32.22	561.78	1399.03	36.96	74.7	4.21
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<b>Итого:</b>	<b>50.45</b>	<b>28.05</b>	<b>113.02</b>	<b>910.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.44</b>	<b>0.45</b>	<b>9.66</b>	<b>38.11</b>	<b>881.35</b>	<b>1535.95</b>	<b>60.72</b>	<b>90.38</b>	<b>5.68</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>85.82</b>	<b>54.94</b>	<b>201.84</b>	<b>1599.00</b>	<b>144.03</b>	<b>6.18</b>	<b>2.94</b>	<b>11.02</b>	<b>50.46</b>	<b>1467.52</b>	<b>1799.21</b>	<b>294.35</b>	<b>143.76</b>	<b>11.40</b>	

Руководитель:  Литвиненко К.И.  
Зис. производств. Катягулятор:  Мученкова Ю.И.  
Технолог:  Савина О.А.

Согласовано:  
Директор школы \_\_\_\_\_

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe				

### Завтрак

24.94	Помидоры свежие	.100	1.1	0.2	3.8	24	0	0.06	0.04	0.5	25	8	290	14	20	0.9
268.17	Биточки из говядины	.100	23.25	20.97	38.6	279	0	0.08	0.13	4.05	1	349.52	304.88	17.93	26.47	2.69
309.17	Макаронные изделия отварные	.180	6.76	6	43.2	254	37.17	0.1	0.03	0.73	0	466.8	76.33	16.81	10.08	1.02
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<b>Итого:</b>		33.73	27.58	108.97	664.00	37.67	0.28	0.22	5.88	26.10	825.24	696.01	60.49	65.50	5.82

### Обед

24.94	Огурцы свежие	.100	0.7	0.1	1.9	11	0	0.03	0.02	0.2	7	7	141	17	14	0.5
97.17	Суп картофельный с рыбой	.260	2.8	3.18	20.8	123	0.02	0.14	0.09	1.58	24	317.8	676.57	19.99	31.25	1.18
443.04	Плов	.280	41.43	20.56	74.72	651	0	0.23	0.35	7.97	4.23	293.94	674.54	26.42	77.34	3.58
631.04	Компот из свежих яблок	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<b>Итого:</b>		47.79	24.36	134.62	949.00	0.02	0.45	0.48	10.39	39.23	629.34	1492.11	76.91	130.74	6.56
	<b>Всего:</b>		81.52	51.94	243.59	1613.00	37.69	0.73	0.70	16.27	65.33	1454.58	2188.12	137.40	196.24	12.38

Руководитель: Дмитриченко К.И.

Зав. производством

Калькулятор: Марченко Ю.И.

Технолог: Савина О.А.

## Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 4 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe				
24.17	Салат из помидоров и огурцов с маслом	.100/5	0.9	5.14	2.85	62	0	0.04	0.03	0.35	16	7.5	215.5	15.5	17	0.7				
234.17	Шницель рыбный	.100	10.46	16.49	43.29	187	0	0.04	0.02	0.4	0	917.42	35.92	14.06	7.66	0.59				
312.17	Картофельное пюре	.180	3.91	6.68	26.55	182	37.21	0.2	0.16	2.04	31.31	161.04	919.65	49.96	39.49	1.44				
702.04	Напиток из протертых ягод	.180	0.34	0	19.24	77	0.05	0	0	0.43	0.03	0.36	27.36	2.43	1.62	0.21				
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36				
<b>Итого:</b>			<b>17.75</b>	<b>28.67</b>	<b>105.25</b>	<b>573.00</b>	<b>37.26</b>	<b>0.32</b>	<b>0.22</b>	<b>3.74</b>	<b>47.34</b>	<b>1086.32</b>	<b>1198.43</b>	<b>88.45</b>	<b>70.32</b>	<b>3.30</b>				

**Обед**

52.17	Салат из свежлы отварной	.100	1.42	6.08	8.36	94	0	0.02	0.04	0.19	9.5	43.7	273.6	35.15	20.9	1.33
102.17	Суп картоф. с горохом и копченостями	.260	7.51	9.44	19.28	192	0.01	0.28	0.09	1.52	11.5	482.28	500.67	34.34	36.88	2.24
437.04	Гуляш из говядины	.70/30	24.71	18.44	12.85	232	0	0.08	0.17	5.5	1.41	464.03	406.77	16.5	29.08	3.26
302.17	Каша гречневая	.180	10.51	7.94	47.53	303	37.17	0.36	0.18	3.49	0	281.64	317.01	20.04	166.51	5.6
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<b>Итого:</b>			<b>46.83</b>	<b>42.32</b>	<b>111.60</b>	<b>930.00</b>	<b>37.68</b>	<b>0.78</b>	<b>0.50</b>	<b>11.31</b>	<b>25.31</b>	<b>1273.34</b>	<b>1534.26</b>	<b>120.58</b>	<b>263.16</b>	<b>13.68</b>
<b>Всего:</b>			<b>64.58</b>	<b>70.99</b>	<b>216.85</b>	<b>1503.00</b>	<b>74.94</b>	<b>1.10</b>	<b>0.72</b>	<b>15.05</b>	<b>72.65</b>	<b>2359.66</b>	<b>2732.69</b>	<b>209.03</b>	<b>333.48</b>	<b>16.98</b>

Руководитель Имвентенко К.И.  
Зав. производством Девятерова  
Калькулятор Мещерякова Ю.И.  
Технолог Савина О.А.

## Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 5 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность . ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		

**Завтрак**

209.17	Яйцо вареное	1 шт	11.2	14	18.8	63	1	0.28	1.76	0.76	0	536	560	220	48	10
674.94	Блины с джемом фруктовыми	.160/40	11.61	13.29	83.41	499	43.22	0.15	0.2	0.94	0.76	674.18	195.43	98.56	21.93	1.39
376.17	Чай с сахаром	.180	0.43	0.05	9.04	37	0.45	0	0.01	0.07	0.09	0.83	22.32	4.72	3.96	0.77
0.01	Фрукт	.130	0.52	0.52	12.74	61	0	0.04	0.02	0.39	13	33.8	0	20.8	11.7	2.86
	<b>Итого:</b>		23.76	27.86	123.99	660.00	44.67	0.47	1.99	2.16	13.85	1244.81	777.75	344.08	85.59	15.02

**Обед**

24.94	Помидоры свежие	.100	1.1	0.2	3.8	24	0	0.06	0.04	0.5	25	8	290	14	20	0.9
135.04	Суп из овощей с мясом и сметаной	.270	5.04	7.28	11.41	131	10.01	0.11	0.09	1.66	21.34	359.08	393.59	34.94	26.41	1.09
294.17	Биточки из цыпленка	.100	23.72	8.72	33.08	222	0	0.04	0.02	0.38	0	316.56	35.06	7	6.89	0.51
304.17	Рис отварной	.180	4.4	7.26	42.25	258	47.79	0.03	0.03	0.81	0	209.77	48.27	2.44	23.22	0.67
648.04	Кисель плодово-ягодный	.200	0.28	0	33.93	131	0	0	0	0	0	0.34	0.72	0.78	0	0.1
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<b>Итого:</b>		36.68	23.82	137.79	831.00	57.80	0.28	0.19	3.87	46.34	893.75	767.64	65.66	81.07	3.63
	<b>Всего:</b>		60.44	51.68	261.78	1491.00	102.47	0.75	2.18	6.03	60.19	2138.56	1545.39	409.74	166.66	18.65

Руководитель

Литвиненко К.И.

Зав. производством

Катвкунятор М.К., Марченкова Ю.И.

Технолог

Савина О.А.

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			
101.04	Икра кабачковая	.100	1	8	6	119	920	153	0.02	0.02	0.4	7	700	315	41	15	0.7		
6.04	Бутерброд с рулетом "Диетическим"	.40/20	7.12	6.16	9.72	178	0	0.02	0.01	0.18	0	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22		
333.04	Макароньы с сыром	.180	9.97	15.8	37.11	332	70.88	0.1	0.08	0.67	0.29	1156.47	87.48	200.98	18.02	1.14	0.89		
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89	0.89		
			Итого:			18.63	30.02	63.09	673.00	99.99	99.99	0.12	1.34	10.19	1957.96	457.29	254.03	41.06	2.95

**Обед**

24.94	Огурцы свежие	.100	0.7	0.1	1.9	11	0	0.03	0.02	0.2	7	7	141	17	14	0.5			
88.17	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	.270	4.94	7.23	9.08	121	10.01	0.08	0.09	1.55	30.04	333.18	272.07	45.74	24.93	1.03			
458.04	Рулет мясной с яйцом	.100	17.4	14.52	27.84	309	10.9	0.05	0.08	2.73	0	878.23	194.94	15.78	15.91	1.76			
302.17	Каша гречневая	.180	10.51	7.94	47.53	303	37.17	0.36	0.18	3.49	0	281.64	317.01	20.04	166.51	5.6			
702.04	Напиток из протертых ягод	.200	0.38	0	21.38	86	0.06	0	0	0.48	0.03	0.4	30.4	2.7	1.8	0.23			
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36			
			Итого:			36.07	30.15	121.05	895.00	58.14	0.56	0.38	8.97	37.07	1500.45	955.42	107.76	227.70	9.48
			Всего:			54.70	60.17	184.14	1568.00	1049.52	153.68	0.50	10.31	47.26	3458.41	1412.71	361.79	268.76	12.43

Руководитель \_\_\_\_\_ Липиненко К.И.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Контрольатор \_\_\_\_\_ Марченкова Ю.И.

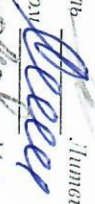


Технолог \_\_\_\_\_ Савина О.А.

## Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 7 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
3.17	Бутерброд с сыром	.30/20	8.42	8.86	9.72	156	0.13	0.03	0.1	0.22	0.48	345.8	53.4	304	17.8	0.55		
188.17	Запеканка рисовая с творогом и мол. сгущ	.200/30	9.44	10.68	79.06	354	48	0.08	0.22	1.1	0.48	841.38	265.38	199.84	46.62	1.22		
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85		
0	Фрукт	.100	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2		
			Итого:	18.74	19.99	108.63	592.00	48.63	0.14	0.35	1.70	11.06	1214.10	343.58	525.09	77.82	4.82	

### Обед

52.17	Салат из свежеты отварной	.100	1.42	6.08	8.36	94	0	0.02	0.04	0.19	9.5	43.7	273.6	35.15	20.9	1.33	
132.04	Рассольник Ленинградский с мясом и смет.	.270	5.34	7.41	17.6	159	10.01	0.12	0.1	1.86	16.79	495.98	545.07	28.54	31.18	1.23	
331.97	Тельное из рыбы - школьное	.100	13.61	14.67	40.41	349	42.55	0.04	0.07	0.34	1.95	1490.42	79.32	150.84	15.37	0.91	
312.17	Картофельное пюре	.180	3.91	6.68	26.55	182	37.21	0.2	0.16	2.04	31.31	161.04	919.65	49.96	39.49	1.44	
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94	
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36	
			Итого:	27.14	35.36	130.12	948.00	89.77	0.43	0.39	5.07	63.55	2201.74	1817.64	277.99	115.09	6.21
			Всего:	45.88	55.35	238.75	1540.00	138.40	0.57	0.74	6.77	74.61	3415.84	2161.22	803.08	192.91	11.03

Руководитель:  Литашенко Л.Н.  
Зав. производством:  Марченкова Ю.П.  
Категоризатор:  Савина С.А.  
Технолог: \_\_\_\_\_



## Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe							
24.94	Огурцы свежие	.100	0.7	0.1	1.9	11	0	0.03	0.02	0.2	7	7	141	17	14	0.5							
424.04	Поджарка из цыпленка	.090/10	27.2	8.92	1.31	237	6.7	0.01	0.01	0.04	1.36	390.31	31.13	13.7	2.68	0.15							
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86							
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85							
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36							
			Итого:			36.16	14.42	62.57	566.00	38.17	0.17	0.08	1.45	8.46	787.23	260.54	56.45	34.03	2.72				

Обед

101.04	Кукруза припущенная	.100	2	0	11	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
120.17	Суп молочный вермишелевый	.250	5.87	5.91	21.49	164	11.84	0.08	0.2	0.36	1.62	787.13	207.57	160.96	21.12	0.49			
278.17	Тедтели с соусом	.070/30	5.28	12.06	22.72	221	0.25	0.04	0.01	0.32	3.6	829.86	99.08	20.91	8.51	0.52			
302.17	Каша гречневая	.180	10.51	7.94	47.53	303	37.17	0.36	0.18	3.49	0	281.64	317.01	20.04	166.51	5.6			
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61			
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36			
			Итого:			26.46	26.27	138.47	894.00	49.27	0.53	4.76	9.34	1905.33	693.16	213.01	202.94	7.58	
			Всего:			62.62	40.69	201.04	1460.00	87.44	0.70	0.48	6.21	17.80	2692.56	953.70	269.46	236.97	10.30

Руководитель: Ипитиненко К.Н.

Зав. производством: Деев

Калькулятор: Мельник Марченко Ю.И.

Телюгов: Савина О.А.

Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 9 день

Согласовано:  
Директор школы \_\_\_\_\_

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
<b>Завтрак:</b>																		
209.17	Яйцо вареное	1 шт	11.2	14	18.8	63	1	0.28	1.76	0.76	0	536	560	220	48	10		
0	Сырок плавленый "Виола"	.16.5/шт	0.9	27	5	88	4.3	0.4	3	1.5	16	828	116	100	50	11		
182.17	Каша молочная жидкая пшениная	.200/10	7.26	12.26	36.62	288	59.04	0.2	0.16	0.7	1.09	151.28	208.56	113.97	45.06	1.21		
382.17	Какас с молоком	.200	4.28	3.8	20.07	134	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14		
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22		
		<b>Итого:</b>	<b>25.16</b>	<b>57.22</b>	<b>90.21</b>	<b>621.00</b>	<b>64.37</b>	<b>0.94</b>	<b>5.08</b>	<b>3.24</b>	<b>18.39</b>	<b>1665.23</b>	<b>1049.16</b>	<b>558.42</b>	<b>159.86</b>	<b>22.57</b>		

**Обед**

24.94	Помидоры свежие	.100	1.1	0.2	3.8	24	0	0.06	0.04	0.5	25	8	290	14	20	0.9
140.04	Суп картоф. с вермишелью и цыпленком	.260	4.98	3.18	20.8	135	17.71	0.12	0.06	1.21	16.5	316.44	476.32	18.5	24.24	1.01
298	Голубцы ленивые	.280	26.96	21.67	37.16	451	102.57	0.16	0.33	6.34	69.82	782.1	444.7	116.6	71.79	4.75
648.04	Кисель плодово-ягодный	.200	0.28	0	33.93	131	0	0	0	0	0	0.34	0.72	0.78	0	0.1
0	Хлеб ржаной	.065	4.29	0.71	26.65	130	0	0.07	0.02	1.04	0	0	0	13	9.1	0.71
		<b>Итого:</b>	<b>37.61</b>	<b>25.76</b>	<b>122.34</b>	<b>871.00</b>	<b>99.99</b>	<b>0.41</b>	<b>0.45</b>	<b>9.09</b>	<b>99.99</b>	<b>1106.88</b>	<b>1211.74</b>	<b>162.88</b>	<b>125.13</b>	<b>7.47</b>
		<b>Всего:</b>	<b>62.77</b>	<b>82.98</b>	<b>212.55</b>	<b>1492.00</b>	<b>184.65</b>	<b>1.35</b>	<b>5.53</b>	<b>12.33</b>	<b>99.99</b>	<b>2772.11</b>	<b>2260.90</b>	<b>721.30</b>	<b>284.99</b>	<b>30.04</b>

Руководитель \_\_\_\_\_ Димченко К.И.

Зас. производств. \_\_\_\_\_

Катковьянор \_\_\_\_\_ Марченко Ю.И.

Технолог \_\_\_\_\_ Савина О.А.

## Примерное меню обучающихся 5-11кл 10 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг											Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe								
24.94	Огурцы свежие	.100	0.7	0.1	1.9	11	0	0.03	0.02	0.2	7	7	141	17	14	0.5								
269.17	Биточки особые	.100	17.02	13.01	17.32	255	0	0.1	0.16	3.91	1	384.9	308.58	17.93	26.86	2.33								
304.17	Рис отварной	.180	4.4	7.26	42.25	258	47.79	0.03	0.03	0.81	0	209.77	48.27	2.44	23.22	0.67								
376.17	Чай с сахаром	.180	0.43	0.05	9.04	37	0.45	0	0.01	0.07	0.09	0.83	22.32	4.72	3.96	0.77								
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36								
		Итого:	24.69	20.78	83.83	626.00	48.24	0.20	0.23	5.51	8.09	602.50	520.17	48.59	72.59	4.63								

Обед

87.04	Сельдь сол.	.100	2.8	2	9.5	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
84.17	Борщ с фасолью, цыпленком и сметаной	.270	5.22	6.97	17.86	158	10	0.05	0.07	0.59	11.93	336.35	333.49	35.65	22.38	1.06
430.04	Запеканка картофельная с мясом с маслом	.270/10	27.74	27.79	41.43	529	59.04	0.41	0.4	8.24	45.9	1854.57	1694.17	57.81	85.93	4.56
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
		Итого:	38.38	37.17	92.16	861.00	69.54	0.50	0.49	9.43	57.93	2191.84	2052.46	105.21	117.26	6.83
		Всего:	63.07	57.95	175.99	1487.00	117.78	0.70	0.72	14.94	66.02	2794.34	2572.63	153.80	189.85	11.46

Руководитель питания К.П. \_\_\_\_\_  
Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькуляторчик Марченко Ю.И.  
Технолог \_\_\_\_\_  
Савина О.А.