



Пайкратов Д.А.

ООО "Комбинат социального питания"



*Маросникова Е.В.*

Руководитель образовательного учреждения

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

**СЕЗОН ОСЕНЬ 2023г.**

Директор ООО "Комбинат социального питания"



Примерное меню обучающихся 5-11 кл.  
1 день

Согласовано:

Директор школы



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак с 5 по 11 класс</b>															
333	Макароны с сыром 225/15/10гр.	250	12,7	12,8	56,3	391,2	0,2	4,1	110,6		2,8	170,8	172,8	43,1	2,1
3	Бутерброд с джемом 50/20гр.	70	6,4	8,5	10,3	169,0	0,0	0,4			0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
	Овощи по сезону	100	2,60	1,80	3,20	48,00	0,02	0,18	1,80	0,06	10,22	18,04	8,42	0,30	
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,27	0,06	10,27	42,64	0,00	0,13	0,64	2,88	0,01	8,13	9,82	5,26	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>627</b>	<b>22,0</b>	<b>23,2</b>	<b>80,1</b>	<b>650,8</b>	<b>0,2</b>	<b>4,8</b>	<b>113,0</b>	<b>2,88</b>	<b>3,1</b>	<b>183,5</b>	<b>195,8</b>	<b>51,3</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед с 5 по 11 класс</b>															
	Салат из моркови с яблоками	100	1,00	6,00	9,6	100,00	0,01	0,96	6,12	0,35	14,69	46,92	14,48	0,29	
124	Щи из свежей капусты со сметаной 250/10гр	260	2,4	5,57	9,8	134,0	0,1	3,8	273,1	2,5	45,7	85,7	25,5	1,1	
	Котлета мясная (свинина)	100	13,5	17,9	10,2	258,0	0,2			0,5		192,0			1,5
	Рис отварной	180	4,4	3,8	44,1	236,0	0,0			0,0		7,5			0,6
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00	2,40				0,80	
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84		0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50		5,40	8,24	4,40	0,87	
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>27,15</b>	<b>34,48</b>	<b>122,7</b>	<b>958,1</b>	<b>0,44</b>	<b>8,81</b>	<b>283,72</b>	<b>6,43</b>	<b>73,39</b>	<b>366,36</b>	<b>49,58</b>	<b>3,54</b>	<b>2,10</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1547</b>	<b>49,12</b>	<b>57,64</b>	<b>202,77</b>	<b>1608,94</b>	<b>0,66</b>	<b>13,62</b>	<b>396,76</b>	<b>9,31</b>	<b>76,49</b>	<b>549,86</b>	<b>245,38</b>	<b>54,84</b>	<b>5,4</b>

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"



Согласовано:

Директор школы



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак с 5 по 11 кл</b>															
340	Омлет натуральный с маслом	155	16,53	26,58	2,93	317,10	0,10	4,67	346,81		4,68	118,12	269,64	20,48	3,04
	Овощи по сезону	100	2,60	1,80	3,20	48,00	0,02	0,18	1,80	0,06	1,65	3,8	13,0	2,6	0,24
3	Бутерброд с маслом 10/40гр.	50	1,57	9,07	15,52	153,51	0,02	0,42	50,50						
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50		6,3	5,40	8,24	4,40	0,87
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,9</b>	<b>37,5</b>	<b>36,7</b>	<b>580,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>399,6</b>	<b>0,1</b>					
<b>Обед с 5 по 11 класс</b>															
	Салат из свежей капусты	100	1,5	6,1	10,6	103	0,0	0,5	0,7	19,4	0,1	2,3	42,5	27,4	13,8
104	Суп вермишелевый с курицей	250	3,75	5,12	14,60	122,50	0,00	0,00	0,00	0,5	2,38	12,87	123,60	19,66	1,19
462	Гуляш (свинина) 50/50	100	11,60	26,00	6,73	307,33	0,52		15,00		1,1	11,4	169,9	114,0	3,8
508/3	Каша гречневая	180	7,2	5,8	32,6	211,3	0,2	4,1	26,4						0,80
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00	2,40		7,60	26,00	5,20	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84		0,68	0,01	8,13	9,82	5,26	0,89
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,27	0,06	10,27	42,64	0,00	0,13	0,64	2,88	3,54	56,05	371,82	171,52	21,58
	<b>Итого:</b>	<b>917</b>	<b>29,97</b>	<b>44,24</b>	<b>108,76</b>	<b>955,45</b>	<b>0,85</b>	<b>8,67</b>	<b>46,74</b>	<b>25,86</b>	<b>9,87</b>	<b>193,59</b>	<b>680,74</b>	<b>207,42</b>	<b>26,03</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1422</b>	<b>50,87</b>	<b>81,74</b>	<b>145,45</b>	<b>1535,48</b>	<b>0,99</b>	<b>14,05</b>	<b>446,35</b>	<b>25,92</b>					

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"



Согласовано:

Директор школы



Примерное меню обучающихся 5-11 кл.

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак с 5 по 11 кл</b>															
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10гр.	260	9,3	13,3	44,1	333,7	0,3	3,3	78,8		1,5	159,6	225,9	58,5	1,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4			0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
	Фрукт	150	1,20	0,60	12,15	58,80	0,03		22,50	270,00	0,45	60,00	51,00	37,50	1,20
	Пастила	27	0,14	0,00	22,00	88,55									
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,83	17,80	98,08	0,02	2,51	10,62			66,35	63,43	6,76	0,58
	<b>Итого:</b>	<b>657</b>	<b>14,7</b>	<b>16,3</b>	<b>106,4</b>	<b>631,4</b>	<b>0,4</b>	<b>6,2</b>	<b>111,9</b>	<b>270,0</b>	<b>2,3</b>	<b>289,8</b>	<b>353,3</b>	<b>105,4</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед с 5 по 11 класс</b>															
	Овощи по сезону	100	2,60	1,80	3,20	48,00	0,02	0,18	1,80		0,06	10,22	18,04	8,42	0,30
139	Суп картофельный с горохом	250	5,25	0,95	19,20	156,00	0,3	3,8	288,8		2,2	38,8	146,3	44,9	2,4
498	Котлеты куриные	100	20,4	7,7	8,7	185,6	0,1	0,6	56,4	1,5	2,9	4,1	15,8	5,9	0,4
516	Макаронные изделия отварные	180	6,7	4,7	43,1	241,4	0,2	2,6	25,3		1,8	15,3	70,8	27,5	1,5
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>42,1</b>	<b>27,6</b>	<b>121,9</b>	<b>904,6</b>	<b>0,6</b>	<b>10,4</b>	<b>381,9</b>	<b>40,3</b>	<b>11,9</b>	<b>99,1</b>	<b>289,3</b>	<b>100,9</b>	<b>6,4</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1567</b>	<b>56,84</b>	<b>43,93</b>	<b>228,25</b>	<b>1536,03</b>	<b>0,95</b>	<b>16,61</b>	<b>493,82</b>	<b>310,3</b>	<b>14,15</b>	<b>388,85</b>	<b>642,63</b>	<b>206,26</b>	<b>9,88</b>

Согласовано:  
 Директор ООО "Комбинат социального питания"



Согласовано:  
 Директор школы



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак с 5 по 11 кл</b>															
311	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	260	9,75	14,74	40,56	333,87	0,29	3,12	77,25		2,16	178,06	283,93	75,02	2,09
3	Бутерброд с маслом 10/30гр.	40	2,32	8,67	15,52	149,40	0,02	0,42	50,50		1,65	3,80	13,00	2,60	0,24
	Сыр порционно	20	4,94	5,90	0,00	74,06									
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		28,75	115,09		0,00				9,90	18,48		0,03
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>17,03</b>	<b>29,31</b>	<b>84,83</b>	<b>672,42</b>	<b>0,31</b>	<b>3,54</b>	<b>127,75</b>	<b>0,00</b>	<b>3,81</b>	<b>191,76</b>	<b>315,41</b>	<b>77,62</b>	<b>2,36</b>
<b>Обед с 5 по 11 класс</b>															
101	Лечо	30	0,36	0,03	1,80	8,93	0,01	0,24	6,01			4,51	10,22	2,71	0,12
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	260	6,80	11,50	14,11	152,30	0,08	3,65	313,81		2,18	46,96	92,96	30,42	1,52
	Котлеты мясные с овощами (свинина)	100	11,40	22,20	7,00	273,00	0,53	3,28	15,00		2,38	13,75	123,60	19,66	1,19
520	Картофельное пюре	180	4,31	6,14	30,12	193,40	0,23	3,40	41,10		1,00	47,50	125,14	44,24	1,62
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>28,72</b>	<b>41,08</b>	<b>102,03</b>	<b>857,73</b>	<b>0,98</b>	<b>14,62</b>	<b>380,42</b>	<b>0,00</b>	<b>8,64</b>	<b>125,72</b>	<b>386,16</b>	<b>106,63</b>	<b>6,60</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1370</b>	<b>45,75</b>	<b>70,394</b>	<b>186,86</b>	<b>1530,15</b>	<b>1,29</b>	<b>18,16</b>	<b>508,17</b>	<b>0</b>	<b>12,45</b>	<b>317,48</b>	<b>701,57</b>	<b>184,25</b>	<b>8,96</b>

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 5 день

Согласовано:

Директор школы



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 5 по 11 кл</b>																
735	Оладьи с джемом	170/30гр	200	11,72	9,18	55,32	350,69	0,14	3,09	33,91		2,65	148,11	218,95	33,61	1,20
	Чай с сахаром		200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87
	Фрукт		150	1,20	0,60	12,15	58,80	0,03		22,50	270,00	0,45	60,00	51,00	37,50	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>13,12</b>	<b>9,83</b>	<b>82,51</b>	<b>470,91</b>	<b>0,17</b>	<b>3,20</b>	<b>56,91</b>	<b>270,00</b>	<b>3,10</b>	<b>213,51</b>	<b>278,19</b>	<b>75,51</b>	<b>3,27</b>
<b>Обед с 5 по 11 класс</b>																
	Овощи по сезону		100	2,40	1,80	3,20	48,00	0,02	0,18	1,80		0,06	10,22	18,04	8,42	0,30
138	Суп картофельный с гречей, с мясом птицы		260	4,35	3,15	16,74	1974,30	0,16	5,23	225,35		1,39	20,30	110,14	38,87	1,72
447	Капуста тушеная с мясом		200	13,88	30,08	9,82	365,46	0,56	4,61	174,11		4,21	92,84	168,05	46,48	2,07
	Хлеб ржаной		40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный		40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
705	Напиток из плодов шиповника		200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,28	163,40	130,00	0,76	12,60	3,40	3,40	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>26,96</b>	<b>36,47</b>	<b>93,34</b>	<b>2680,16</b>	<b>0,88</b>	<b>14,24</b>	<b>568,66</b>	<b>130,00</b>	<b>9,50</b>	<b>143,56</b>	<b>325,63</b>	<b>102,37</b>	<b>6,03</b>
	<b>Всего:</b>		<b>1390</b>	<b>40,0754</b>	<b>46,2969</b>	<b>175,845</b>	<b>3151,0723</b>	<b>1,04746</b>	<b>17,4423</b>	<b>625,568</b>	<b>400</b>	<b>12,6038</b>	<b>357,068</b>	<b>603,82</b>	<b>177,88</b>	<b>9,3</b>

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социально-бытового обслуживания"



Согласовано:

Директор школы



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод.ы		В I	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак с 5 по 11 кл</b>															
443	Плов 50/150гр (мясо птицы)	200	14,54	28,92	40,29	479,60	0,56	4,87	278,40		3,62	17,02	196,02	47,65	1,64
	Огурцы соленые	35	0,45	1,90	2,05	26,50	0,01	0,16	2,20	0,85	9,00	11,90	5,80	0,35	
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Печенье	25	1,90	3,00	19,10	111,10									
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,83	17,80	98,08	0,02	2,51	10,62			66,35	63,43	6,76	0,58
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22,49</b>	<b>36,81</b>	<b>99,80</b>	<b>819,96</b>	<b>0,63</b>	<b>8,38</b>	<b>291,22</b>	<b>0,85</b>	<b>13,30</b>	<b>102,87</b>	<b>291,25</b>	<b>59,96</b>	<b>2,70</b>
<b>Обед с 5 по 11 класс</b>															
33	Салат из свеклы	100	1,40	6,10	6,70	123,00	0,02	0,39	6,90		2,74	29,50	39,00	18,30	1,00
	Суп с рыбными консервами	250	2,1	2,9	15,5	134									
490a	Котлеты мясные рубл.с капустой (мясо птицы)	100	3,30	8,10	12,20	185,00	0,62	5,41	309,00		4,02	18,91	217,80	52,94	1,82
520	Картофельное пюре	180	4,31	6,14	30,12	193,40	0,23	3,40	41,10		1,00	47,50	125,14	44,24	1,62
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	26,42	107,55	0,00		0,58	0,39		0,45	14,94	5,82	1,21
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>17,19</b>	<b>24,42</b>	<b>124,90</b>	<b>911,63</b>	<b>1,00</b>	<b>13,14</b>	<b>361,58</b>	<b>0,39</b>	<b>10,84</b>	<b>103,96</b>	<b>422,88</b>	<b>126,50</b>	<b>5,93</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1410</b>	<b>39,68</b>	<b>61,234</b>	<b>224,7</b>	<b>1731,59</b>	<b>1,63</b>	<b>21,52</b>	<b>652,8</b>	<b>1,24</b>	<b>24,14</b>	<b>206,83</b>	<b>714,13</b>	<b>186,46</b>	<b>8,63</b>

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 7 день

Согласовано:

Директор школы



№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углево		В 1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак с 5 по 11кл</b>															
12	Лапша молочная	210	5,55	6,23	16,39	144,97	0,14			0,8		175,40			0,40
3	Бутерброд с сыром 20/30гр	50	7,46	6,18	16,12	160,20	0,03	1,33	80,12		0,40	205,10	121,16	12,62	0,42
	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,79	67,01									
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,83	17,80	98,08	0,02	2,51	10,62		0,00	66,35	63,43	6,76	0,58
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>16,21</b>	<b>14,84</b>	<b>65,10</b>	<b>470,26</b>	<b>0,19</b>	<b>3,84</b>	<b>90,74</b>	<b>0,80</b>	<b>0,40</b>	<b>446,85</b>	<b>184,59</b>	<b>19,38</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед с 5 по 11 класс</b>															
	Салат из моркови с маслом	100	0,90	10,10	14,90	154,00	0,01	0,09	0,90		0,03	5,11	9,02	4,21	0,15
	Суп картофельный с рыбой	200	10,40	7,50	17,75	186,25	0,12			2,25		17,37			1,00
	Курица отварная с соусом	100	11,66	11,22	2,22	1556,66	0,00			0,44		11,78			0,89
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,58	5,33	48,01	258,31	0,05	2,14	30,30		1,04	5,18	97,20	32,40	0,65
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,28	163,40	130,00	0,76	12,60	3,40	3,40	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>33,87</b>	<b>35,59</b>	<b>146,46</b>	<b>2447,62</b>	<b>0,32</b>	<b>6,45</b>	<b>198,60</b>	<b>132,69</b>	<b>4,91</b>	<b>59,64</b>	<b>135,62</b>	<b>45,21</b>	<b>4,63</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1470</b>	<b>50,08</b>	<b>50,43</b>	<b>211,56</b>	<b>2917,88</b>	<b>0,51</b>	<b>10,29</b>	<b>289,34</b>	<b>133,49</b>	<b>5,31</b>	<b>506,49</b>	<b>320,21</b>	<b>64,59</b>	<b>6,03</b>



Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"



Согласовано:

Директор школы



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак с 5 по 11кл</b>															
498	Запекалка рисовая с творогом и молоком сгущенным 180/30	210	21,40	8,09	9,02	194,44	0,09	0,58	59,30	1,53	3,01	4,30	16,40	6,16	0,40
	Печенье	50	3,80	6,00	38,20	222,20	0,00	1,20	0,00	0,00	10,20	35,20	6,60	0,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84	0,00	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50		5,40	8,24	4,40	0,87	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>28,40</b>	<b>15,30</b>	<b>82,82</b>	<b>582,74</b>	<b>0,13</b>	<b>2,73</b>	<b>59,80</b>	<b>1,53</b>	<b>3,69</b>	<b>27,50</b>	<b>85,84</b>	<b>22,36</b>	<b>2,35</b>
<b>Обед с 5 по 11 класс</b>															
33	Салат из свеклы	100	1,40	6,10	6,70	123,00	0,02	0,39	6,90		2,74	29,50	39,00	18,30	1,00
132	Рассольник ленинградский со сметаной 250/10гр	260	2,55	5,60	17,31	189,00	0,14	4,51	242,02		2,20	30,30	118,19	33,12	1,42
436	Жаркое по-домашнему 50/150гр.	200	13,20	27,39	21,36	384,78	0,65	5,18	12,60		2,82	22,95	184,22	44,71	2,12
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84		0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	26,42	107,55	0,00		0,58	0,39	0,45	14,94	5,82	1,21	
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>23,23</b>	<b>40,27</b>	<b>105,75</b>	<b>973,01</b>	<b>0,94</b>	<b>14,02</b>	<b>266,10</b>	<b>0,39</b>	<b>10,84</b>	<b>90,80</b>	<b>382,35</b>	<b>107,15</b>	<b>7,03</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1340</b>	<b>51,63</b>	<b>55,57</b>	<b>188,57</b>	<b>1555,75</b>	<b>1,07</b>	<b>16,75</b>	<b>325,9</b>	<b>1,92</b>	<b>14,53</b>	<b>118,3</b>	<b>468,19</b>	<b>129,51</b>	<b>9,38</b>

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 9 день

Согласовано:

Директор школы



№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углево ды		В 1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак с 5 по 11 кл</b>															
3	Бутерброд с маслом 10/30гр	40	1,57	9,07	15,52	153,51	0,02	0,42	50,50		1,65	3,80	13,00	2,60	0,24
267	Капа молочная из риса с маслом	260	7,55	11,40	43,00	305,30	0,36	4,99	74,86		1,64	142,82	297,87	86,76	2,29
	Сыр порционно	20	4,94	5,90	0,00	74,06									
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>14,26</b>	<b>26,42</b>	<b>73,56</b>	<b>594,29</b>	<b>0,38</b>	<b>5,52</b>	<b>125,86</b>	<b>0,00</b>	<b>3,29</b>	<b>152,02</b>	<b>319,11</b>	<b>93,76</b>	<b>3,40</b>
<b>Обед с 5 по 11 класс</b>															
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	260	6,80	11,50	14,11	152,30	0,08	3,65	313,81		2,18	46,96	92,96	30,42	1,52
Фирме	Тельное "Школьное"	100	13,90	12,30	22,10	311,00	0,10	1,13	86,52	2,80	2,91	163,70	229,10	41,00	1,00
520	Картофельное пюре	180	4,30	6,18	30,12	193,40	0,05	2,14	25,25		0,91	5,18	97,20	32,40	0,65
	Овонци по сезону	100	2,40	1,80	3,20	48,00	0,02	0,18	1,80		0,06	10,22	18,04	8,42	0,30
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
631	Напиток из ягод	200	0,1	0,0	21,5	86,8	0,0	0,1	1,4	38,8	0,1	7,6	4,5	1,7	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>33,15</b>	<b>32,94</b>	<b>124,99</b>	<b>960,18</b>	<b>0,38</b>	<b>11,14</b>	<b>432,78</b>	<b>41,60</b>	<b>9,24</b>	<b>241,26</b>	<b>467,80</b>	<b>119,14</b>	<b>4,95</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1440</b>	<b>47,41</b>	<b>59,36</b>	<b>198,55</b>	<b>1554,47</b>	<b>0,76</b>	<b>16,66</b>	<b>558,64</b>	<b>41,6</b>	<b>12,53</b>	<b>393,28</b>	<b>786,91</b>	<b>212,9</b>	<b>8,35</b>

Согласовано:  
 Директор ООО "Комбинат социального питания"



Согласовано:  
 Директор школы



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 11 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак с 5 по 11 кл.</b>															
311	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	210	7,79	13,33	32,43	280,82	0,24	2,49	71,73		1,99	141,52	226,45	59,91	1,67
3	Бутерброд с маслом 10/30гр	40	2,32	8,67	15,52	149,40	0,02	0,42	50,50		1,65	3,80	13,00	2,60	0,24
	Печенье	50	3,80	6,00	38,20	222,20									
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,83	17,80	98,08	0,02	2,51	10,62			66,35	63,43	6,76	0,58
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,51</b>	<b>29,83</b>	<b>103,95</b>	<b>750,50</b>	<b>0,28</b>	<b>5,42</b>	<b>132,85</b>	<b>0,00</b>	<b>3,64</b>	<b>211,67</b>	<b>302,88</b>	<b>69,27</b>	<b>2,49</b>
<b>Обед с 5 по 11 класс</b>															
101	Лечо	60	0,72	0,06	3,60	18,00	0,02	0,48	12,02			4,51	10,22	2,71	0,12
124	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,40	5,57	9,80	134,00	0,08	3,79	273,07		2,49	45,68	85,65	25,52	1,09
456	Зразы рубленые	90	10,15	24,59	7,98	293,86	0,42	2,94	33,87		3,02	20,92	121,17	19,27	1,31
516	Макаронные изделия отварные	180	6,75	4,69	43,06	241,44	0,15	2,62	25,25		1,75	15,25	70,76	27,45	1,53
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
692	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	26,42	107,55	0,00		0,58	0,39		0,45	14,94	5,82	1,21
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>26,10</b>	<b>36,09</b>	<b>124,82</b>	<b>963,53</b>	<b>0,80</b>	<b>13,77</b>	<b>348,79</b>	<b>0,39</b>	<b>10,34</b>	<b>94,41</b>	<b>328,74</b>	<b>85,97</b>	<b>6,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1370</b>	<b>42,61</b>	<b>65,92</b>	<b>228,77</b>	<b>1714,03</b>	<b>1,08</b>	<b>19,19</b>	<b>481,64</b>	<b>0,39</b>	<b>13,98</b>	<b>306,08</b>	<b>631,62</b>	<b>155,24</b>	<b>8,91</b>

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"



Согласовано:

Директор школы



Дневное меню обучающихся 5-11 кл. 12 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак с 5 по 11кл</b>															
	Макароны запеченные с яйцом	250	12,50	11,48	43,29	380,00	0,14	8,53	239,00	7,60	1,90	402,00	409,00	51,50	3,00
33	Салат из свеклы	100	1,40	6,10	6,70	123,00	0,02	0,39	6,90		2,74	29,50	39,00	18,30	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,10</b>	<b>17,63</b>	<b>65,03</b>	<b>564,42</b>	<b>0,16</b>	<b>9,03</b>	<b>246,40</b>	<b>7,60</b>	<b>4,64</b>	<b>436,90</b>	<b>456,24</b>	<b>74,20</b>	<b>4,87</b>
<b>Обед с 5 по 11 класс</b>															
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	10,6	103	0,0	0,5	0,7	19,4	0,1	2,3	42,5	27,4	13,8
142	Суп картофельный с рыбой	250	5,10	4,84	18,00	179,00	0,12	1,57	163,81	0,72	1,62	18,30	89,36	30,34	0,96
	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,79	87,00	0,05	0,60	7,55	15,09	0,30	24,15	16,60	13,58	3,32
438	Азу 50/150гр.	200	13,28	29,39	21,19	402,35	0,65	5,08	12,34		3,73	24,13	181,62	44,09	2,11
	Хлеб ржаной	32,5	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95				0,65
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
646	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		28,75	115,09		0,00				9,90	18,48		0,03
	<b>Итого:</b>	<b>972,5</b>	<b>25,65</b>	<b>42,09</b>	<b>124,75</b>	<b>1043,12</b>	<b>0,93</b>	<b>11,08</b>	<b>187,65</b>	<b>35,21</b>	<b>8,33</b>	<b>86,38</b>	<b>374,56</b>	<b>120,61</b>	<b>21,35</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1522,5</b>	<b>39,75</b>	<b>59,72</b>	<b>189,78</b>	<b>1607,54</b>	<b>1,09</b>	<b>20,11</b>	<b>434,05</b>	<b>42,81</b>	<b>12,97</b>	<b>523,28</b>	<b>830,8</b>	<b>194,81</b>	<b>26,22</b>