

Врио  
Согласовано.  
Начальник Центрального  
территориального  
отдела Управления  
Роспотребнадзора по  
Саратовской области  
И. В. Мясникова  
*И. В. Мясникова*



Утверждаю  
Директор  
МОУ СОШ с. Царевщина  
*Н. М. Полетаева*  
Приказ от 24.08.2020г. № 113

**Десятидневное меню**  
**муниципального общеобразовательного учреждения -**  
**средней общеобразовательной школы**  
**имени заслуженного учителя РСФСР Худякова В.И.**  
**с. Царевщина Балтайского района Саратовской области**  
**для 5 – 11 классов**  
**на 2020-2021 учебный год**

## Десятидневное меню для 5 - 11 классов (осень - зима)

Понедельник

	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	14	200	Макароны отварные с маслом с/с	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
	17	200	Кофейный напиток с молоком	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	168	0,35	0,08	0,02	0	0,045
		1/25	Печенье порционное	1,635	4,122	16,155	109,6	7,25	5	0,475	0,525	2,75	0,02	0,475	27,5
		50	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
		<b>Итого</b>		<b>10,475</b>	<b>6,302</b>	<b>79,185</b>	<b>428,4</b>	<b>85,35</b>	<b>44,1</b>	<b>342,675</b>	<b>1,875</b>	<b>2,83</b>	<b>0,12</b>	<b>1,875</b>	<b>27,56</b>
Обед	16	1/100	Салат из свежей капусты с кукурузой	6	6,5	7,3	112,5	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
	1	25/250	Суп рисовый с мясом	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
	23	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
	22	1/80	сосиска отварная	6,6	26,3	0,4	320	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
	18	1/200	Чай с сахаром	1,2	3,1	13	49,3	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
		2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
		<b>Итого</b>		<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>93,08</b>	<b>58,74</b>	<b>283,08</b>	<b>8,41</b>	<b>43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,5</b>	<b>75,1</b>
		<b>всего</b>		<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>178,43</b>	<b>102,84</b>	<b>625,755</b>	<b>10,285</b>	<b>45,83</b>	<b>0,29</b>	<b>2,375</b>	<b>102,66</b>

Вторник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
28	250	Каша пшениная с молоком	9,86	9,35	50,6	250,14	67,13	0	0	0,91	0	0,09	0	0,27
19	200	Какао	4,2	3,6	17,3	110,7	110,57	0	0	0,35	0	0,24	0	1,08
	50	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	<b>Итого</b>		<b>14,86</b>	<b>12,95</b>	<b>74,9</b>	<b>405,84</b>	<b>180,9</b>	<b>12,1</b>	<b>21,2</b>	<b>1,46</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,1</b>	<b>1,35</b>
38	1/100	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	56,25	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
37	25/250	Борщ с мясом кур	1,81	4,91	125,5	140	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
25	1/200	Рожки отварные с маслом	3,2	5,2	22,88	351,5	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
13	1/80	Гуляш с отваной говядиной	10,28	8,27	2,64	140,6	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,4
29	200	Чай с лимоном с	0,1	0	11,3	45,6	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>18,19</b>	<b>20,89</b>	<b>179,81</b>	<b>798,95</b>	<b>76,48</b>	<b>61,89</b>	<b>98,41</b>	<b>3,27</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>0,97</b>	<b>45,12</b>
	<b>всего</b>		<b>33,05</b>	<b>33,84</b>	<b>254,71</b>	<b>1204,79</b>	<b>257,38</b>	<b>73,99</b>	<b>119,61</b>	<b>4,73</b>	<b>0,04</b>	<b>0,53</b>	<b>1,07</b>	<b>46,47</b>

Завтрак

Обед

## Среда

Завтрак  
Обед

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	200	Каша молочная	6,46	7,62	34,32	255,5	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0	0
21	200	Кисель	0	0	10	120	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0
	50	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	49	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	<b>Итого</b>		<b>7,26</b>	<b>7,62</b>	<b>51,32</b>	<b>424,5</b>	<b>8,1</b>	<b>12,1</b>	<b>21,2</b>	<b>0,68</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
39	1/100	Салат из моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	180,5	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
3	250	Суп гороховый на мясном бульоне	7,29	5,7	16,99	128,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
6	1/200	Пюре картофельное	4,3	6,2	10,7	140,5	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
15	1/100	Куры тушеные	9,78	11,66	16,41	180	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	120	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>41,7</b>	<b>30,32</b>	<b>90,62</b>	<b>814,5</b>	<b>108,01</b>	<b>116,89</b>	<b>453,07</b>	<b>8,4</b>	<b>8,85</b>	<b>12,674</b>	<b>5,52</b>	<b>44,44</b>
	<b>всего</b>		<b>48,96</b>	<b>37,94</b>	<b>141,94</b>	<b>1239</b>	<b>116,11</b>	<b>128,99</b>	<b>474,27</b>	<b>9,08</b>	<b>8,85</b>	<b>12,714</b>	<b>5,62</b>	<b>44,44</b>

Четверг

	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	11	250	Каша молочная Дружба	6,3	10,2	26,3	227,2	66,05	19,02	79,86	0,5	0	0	0	0
	20	200	Компот из	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
		50	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
Обед		Итого		7,7	10,2	49,8	400,2	76,25	39,12	121,06	0,85	0,04	0,03	0,16	6,8
	38	100	Салат из свеклы	1,42	6,9	8,36	93,9	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
	44	25/250	Суп с макаронами с мясом кур	6,9	6,7	11,5	133,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
	12	80/250	Плов из курицы	15,6	20,3	43	250,25	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
	24	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	180	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
		2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
		Итого		28,33	34,5	107,69	803,2	89,92	80,98	118,218	5,24	3,8512	12,522	2,14	189,6
		всего		36,03	44,7	157,49	1203,4	166,17	120,1	239,278	6,09	3,8912	12,552	2,3	196,4

Пятница

Завтрак	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	9	200	Каша молочная манная	6,26	8,13	31,4	224,24	199	34	0	167	0	0,22	0	2
	17	200	Кофецный напиток с молоком	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	168	0,35	0,08	0,02	0	0,45
		50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итого		10,3	10,23	69,43	408,04	194,6	56,5	211,5	167,85	0,08	0,29	0,4	2,45
Обед	16	100	Салат из капусты	1,5	4,5	7	85	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
	4	25/250	Щи из свежей капусты с мясом	2,18	2,84	14,29	125,47	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	8,25
	8	1/200	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	220	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
	13	80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	185	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
	21	1/200	Кисель	0	0	10	119	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0
		2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итого		23,55	20,01	85,62	799,47	143,66	141,45	451,72	4,02	0,04	0,44	0,43	21,6
		всего		33,85	30,24	155,05	1207,51	338,26	197,95	663,22	171,87	0,12	0,73	0,83	24,05

**Понедельник**

	№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	8	200	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	11,4	9,6	57,9	230,25	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
	17	200	Кофейный напиток с молоком	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	168	0,35	0,08	0,02	0	0,45
		50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Обед		<b>Итого</b>		<b>15,44</b>	<b>11,7</b>	<b>59,93</b>	<b>414,05</b>	<b>77,02</b>	<b>29,3</b>	<b>332,5</b>	<b>5,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,4</b>	<b>1,65</b>
	31	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
	3	25/250	Суп гороховый с мясом	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	8,25
	25	200	Рожки отварные с маслом	7,1	0,7	1,1	210	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
	22	1/80	сосиска отварная	6,6	26,3	0,4	286	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
	29	1/200	Чай с лимоном сахаром	0,1	0	11,3	45,6	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
		2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		<b>Итого</b>		<b>19,03</b>	<b>35,32</b>	<b>48,79</b>	<b>787,18</b>	<b>154,35</b>	<b>146,76</b>	<b>267,47</b>	<b>7,66</b>	<b>43,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,46</b>	<b>35,67</b>
		<b>всего</b>		<b>34,47</b>	<b>47,02</b>	<b>108,72</b>	<b>1201,23</b>	<b>231,37</b>	<b>176,06</b>	<b>599,97</b>	<b>13,01</b>	<b>43,12</b>	<b>0,31</b>	<b>0,86</b>	<b>37,32</b>

Вторник

Завтрак	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	5	250	Суп молочный с вермешелью	6,6	9	20,6	200	191,77	0	0	0,598	0	0,094	0	1,95
	20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	135	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
		50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		<b>Итого</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>50,1</b>	<b>400</b>	<b>205,17</b>	<b>24,5</b>	<b>63,5</b>	<b>1,248</b>	<b>0,04</b>	<b>0,154</b>	<b>0,46</b>	<b>8,75</b>
Обед	36	100	Салат из свеклы с горошком	1,41	5,08	8,65	85,9	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
	4	25/250	Щи из капусты с мясом гов.	1,4	3,9	6,8	125,98	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
	13	80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	220,2	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
	6	1/220	Пюре картофельное	4,3	6,2	10,7	265,2	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
	21	1/200	Кисель	0	0	10	119	0,2	0	0	0,01	0	0	0	0
		2//60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		<b>Итого</b>		<b>19,19</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>881,28</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>84,09</b>	<b>171,89</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>0</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>0,4</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
		<b>всего</b>		<b>28,19</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>1281,28</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>108,59</b>	<b>235,39</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>0,04</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>0,86</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>



## Среда

Завтрак	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	10	250	Каша молочная рисовая	6,46	7,62	34,32	223,18	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0	0
	21	200	Кисель	0	0	10	119	0,1	0	0	0,01	0	0	0	0
		50	Хлеб пшеничный	0	0	13	59,5	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		<b>Итого</b>		<b>6,46</b>	<b>7,62</b>	<b>57,32</b>	<b>401,68</b>	<b>11,2</b>	<b>16,5</b>	<b>43,5</b>	<b>0,97</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>
Обед	26	100	Салат из свежей капусты с кукурузой	0,9	0,1	9,4	41,8	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
	44	25/250	Суп с макаронами с мясом кур	6,9	6,7	11,5	133,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
	9	75/250	Овоши тушеные с мясом	23,38	21,25	44,61	351,8	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
	24	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
		2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
		<b>Итого</b>		<b>35,79</b>	<b>28,45</b>	<b>107,84</b>	<b>800,65</b>	<b>108,49</b>	<b>132,38</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>7,21</b>	<b>60,0412</b>	<b>0,222</b>	<b>0,5</b>	<b>18,1</b>
		<b>всего</b>		<b>42,25</b>	<b>36,07</b>	<b>165,16</b>	<b>1202,33</b>	<b>119,69</b>	<b>148,88</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>8,18</b>	<b>60,0412</b>	<b>0,292</b>	<b>0,9</b>	<b>18,1</b>

Четверг

	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	11	250	Каша молочная Дружба	6,3	10,2	26,3	223,2	66,05	19,02	79,86	0,5	0	0	0	0
	20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
Обед		50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		итог		8,7	10,2	55,8	416,2	79,45	43,52	143,36	1,15	0,04	0,06	0,46	6,8
	31	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4		0	0	11,89
	2	25/250	Суп картофельный с мясом	3,79	2,01	15,57	145,6	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
	27	80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
	23	1/250	Каша гороховая	32	10,8	68,4	217	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
	20	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
		2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		<b>Итого</b>		<b>53,11</b>	<b>26,34</b>	<b>131,2</b>	<b>784,68</b>	<b>147,34</b>	<b>136,67</b>	<b>503,79</b>	<b>4,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,26</b>	<b>1,71</b>	<b>185,545</b>
		<b>всего</b>		<b>61,81</b>	<b>36,54</b>	<b>187</b>	<b>1200,88</b>	<b>153,74</b>	<b>153,17</b>	<b>547,29</b>	<b>4,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,31</b>	<b>2,11</b>	<b>185,545</b>

Пятница

	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
Завтрак	9	250	Каша молочная манная	6,26	8,13	31,4	224,24	199	34	0	167	0	0,22	0	2	
	19	200	Какао	4,2	3,6	17,3	118,7	221,14	0	0	0,7	0	0,24	0	1,08	
		50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
		итог		12,26	11,73	61,7	407,94	346,54	50,5	43,5	168,2	0	0,51	0,4	3,08	
Обед	16	100	Салат из капусты	1,41	5,08	8,65	95,9	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10	
	37	25/250	Борщ с мясом кур	1,81	4,91	125,5	229,58	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29	
	12	60/250	Плов с мясом	31,04	47,5	48,24	356	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2	
	18	200	Чай с сахаром	1,2	0	11,3	45,6	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5	
		2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
		Итого			37,26	57,49	206,69	792,08	118,2	75,85	261,33	7,19	0,01	0,17	0,44	21,99
		всего			49,52	69,22	268,39	1200,02	464,74	126,35	304,83	175,39	0,01	0,68	0,84	25,07

## Десятидневное меню для 5 - 11 классов (зима - весна)

		Понедельник													
Завтрак	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	10	250	Каша молочная рисовая	6,46	7,62	34,32	223,18	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0	0
	21	200	Кисель	0	0	10	119	0,1	0	0	0,01	0	0	0	0
Обед		50	Хлеб пшеничный	0	0	13	59,5	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		<b>Итого</b>		<b>6,46</b>	<b>7,62</b>	<b>57,32</b>	<b>401,68</b>	<b>11,2</b>	<b>16,5</b>	<b>43,5</b>	<b>0,97</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>
	23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
	44	25/250	Суп с макаронами с мясом кур	6,9	6,7	11,5	233,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
	9	80/250	Овоши тушеные с мясом	23,38	21,25	44,61	351,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
	24	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
		2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		<b>Итого</b>		<b>33,14</b>	<b>31,6</b>	<b>87,04</b>	<b>818,43</b>	<b>106,39</b>	<b>103,96</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>5,03</b>	<b>63,89</b>	<b>12,46</b>	<b>0,6</b>	<b>27,3</b>
		<b>всего</b>		<b>39,6</b>	<b>39,22</b>	<b>144,36</b>	<b>1220,11</b>	<b>117,59</b>	<b>120,46</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>6</b>	<b>63,89</b>	<b>12,53</b>	<b>1</b>	<b>27,3</b>



## Среда

Завтрак	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	10	250	Каша молочная рисовая	6,46	7,62	34,32	223,18	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0	0
	21	200	Кисель	0	0	10	119	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0
Обед		50	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
		Итого		7,26	7,62	51,32	387,18	8,1	12,1	21,2	0,68	0	0,04	0,1	0
	39	100	Салат из моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	140	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
	3	250	Суп гороховый на мясном бульоне	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
	6	1/220	Пюре картофельное	4,3	6,2	10,7	165,2	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
	15	100	Куры тушеные	9,78	11,66	16,41	180,1	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
	20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	110	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
		2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итого		41,7	30,32	90,62	808,8	108,01	116,89	453,07	8,4	8,85	12,674	5,52	44,44
		всего		48,96	37,94	141,94	1195,98	116,11	128,99	474,27	9,08	8,85	12,714	5,62	44,44

Четверг

Завтрак	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	11	250	Каша молочная Дружба	6,3	10,2	26,3	230	66,05	19,02	79,86	0,5	0	0	0	0
	20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	130	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
		50	Хлеб пшеничный	0,8	0	7	45	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
Обед		Итог		7,7	10,2	49,8	405	76,25	39,12	121,06	0,85	0,04	0,03	0,16	6,8
	38	100	Салат из свеклы	1,42	6,9	8,36	93,9	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
	44	25/250	Суп с макаронами на мясном бульоне	6,9	6,7	11,5	155,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
	12	75/250	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
	24	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	180	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
		2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итого		26,12	34,1	94,86	796,2	88,71	58,18	161,71	3,44	3,85	12,5	2,14	189,6
		всего		33,82	44,3	144,66	1201,2	164,96	97,3	282,77	4,29	3,89	12,53	2,3	196,4

Пятница

	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	9	250	Каша молочная манная	6,26	8,13	31,4	224,24	199	34	0	167	0	0,22	0	2
	17	200	Кофейный напиток с молоком	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	168	0,35	0,08	0,02	0	0,45
		50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Обед		Итого		10,3	10,23	69,43	408,04	194,6	56,5	211,5	167,85	0,08	0,29	0,4	2,45
	20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
	4	25/250	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	150	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
	8	1/250	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
	13	80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	120	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
	21	1/200	Кисель	0	0	10	119	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0
		2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
		Итого		23,1	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	801,93	#ЗНАЧ!	71,68	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	3,8512	#ЗНАЧ!	0,54	#ЗНАЧ!
		всего		33,4	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	1209,97	#ЗНАЧ!	128,18	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	3,9312	#ЗНАЧ!	0,94	#ЗНАЧ!



**Понедельник**

	№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	8	250	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	11,4	9,6	57,9	220	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
	17	200	Кофейный напиток с молоком	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	168	0,35	0,08	0,02	0	0,45
Обед		50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		<b>Итого</b>		<b>15,44</b>	<b>11,7</b>	<b>95,93</b>	<b>403,8</b>	<b>77,02</b>	<b>29,3</b>	<b>332,5</b>	<b>5,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,4</b>	<b>1,65</b>
	31	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
	3	25/250	Суп гороховый с мясом	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
	25	250	Рожки отварные с маслом	7,1	0,7	1,1	110	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
	22	80	сосиска отварная	6,6	26,3	0,4	286	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
	29	1/200	Чай с лимоном с сахаром	0,1	0	11,3	45,6	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
		2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
		<b>Итого</b>		<b>24,55</b>	<b>38,16</b>	<b>63,66</b>	<b>810,68</b>	<b>169,64</b>	<b>178,21</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>10,53</b>	<b>43,2712</b>	<b>0,132</b>	<b>0,46</b>	<b>33,23</b>
		<b>всего</b>		<b>39,99</b>	<b>49,86</b>	<b>159,59</b>	<b>1214,48</b>	<b>246,66</b>	<b>207,51</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>15,88</b>	<b>43,3512</b>	<b>0,222</b>	<b>0,86</b>	<b>34,88</b>

Вторник

	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	5	250	Суп молочный с вермешелью	6,6	9	20,6	208	191,77	0	0	0,598	0	0,094	0	1,95
	20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	198	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
Обед		50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итого		9	9	50,1	471	205,17	24,5	63,5	1,248	0,04	0,154	0,46	8,75
	36	100	Салат из свеклы с горошком	1,41	5,08	8,65	85,9	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
	4	25/250	Щи с мясом гов.	1,4	3,9	6,8	67,8	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
	13	80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	220	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
	6	1/220	Пюре картофельное	4,3	6,2	10,7	185,2	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
	20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
		2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		<b>Итого</b>		<b>19,79</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>751,9</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>92,09</b>	<b>191,89</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>0,04</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>0,46</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
		<b>всего</b>		<b>28,79</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>1222,9</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>116,59</b>	<b>255,39</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>0,08</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>0,92</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>

Среда

	№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
Завтрак	10	250	Каша молочная рисовая	6,46	7,62	34,32	223,18	4,7	0	0	0,46	0	0,02	0	0	
	21	200	Кисель	0	0	10	119	0,1	0	0	0,01	0	0	0	0	
		50	Хлеб пшеничный	0	0	13	59,5	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
		Итого		6,46	7,62	57,32	401,68	11,2	16,5	43,5	0,97	0	0,07	0,4	0	
Обед	23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2	
	44	25/250	Суп с макаронами с мясом кур	6,9	6,7	11,5	133,8	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3	
	9	75/250	Овоши тушеные с мясом	23,38	21,25	44,61	450	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0	
	24	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
		2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
		<b>Итого</b>			<b>33,14</b>	<b>31,6</b>	<b>87,04</b>	<b>817,18</b>	<b>106,39</b>	<b>103,96</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>5,03</b>	<b>63,89</b>	<b>12,46</b>	<b>0,6</b>	<b>27,3</b>
		<b>всего</b>			<b>39,6</b>	<b>39,22</b>	<b>144,36</b>	<b>1218,86</b>	<b>117,59</b>	<b>120,46</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>6</b>	<b>63,89</b>	<b>12,53</b>	<b>1</b>	<b>27,3</b>

Четверг

	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	11	250	Каша молочная Дружба	6,3	10,2	26,3	223,2	66,05	19,02	79,86	0,5	0	0	0	0
	20	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
		50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Обед		итог		8,7	10,2	55,8	416,2	79,45	43,52	143,36	1,15	0,04	0,06	0,46	6,8
	31	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4		0	0	11,89
	2	25/250	Суп картофельный с мясом	3,79	2,01	15,57	113,08	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
	27	80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
	23	1/250	Каша гороховая	32	10,8	68,4	211	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
	20	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
		2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		1/40	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	80,25	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
		<b>Итого</b>		<b>55,32</b>	<b>26,74</b>	<b>144,03</b>	<b>826,41</b>	<b>148,55</b>	<b>159,47</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>6,05</b>	<b>0,0112</b>	<b>0,282</b>	<b>1,71</b>	<b>185,545</b>
		<b>всего</b>		<b>64,02</b>	<b>36,94</b>	<b>199,83</b>	<b>1242,61</b>	<b>228</b>	<b>202,99</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>7,2</b>	<b>0,0512</b>	<b>0,342</b>	<b>2,17</b>	<b>192,345</b>

Пятница

	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	9	250	Каша молочная манная	6,26	8,13	31,4	224,24	199	34	0	167	0	0,22	0	2
	19	200	Какао	4,2	3,6	17,3	118,7	221,14	0	0	0,7	0	0,24	0	1,08
		50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		итог		12,26	11,73	61,7	407,94	346,54	50,5	43,5	168,2	0	0,51	0,4	3,08
Обед	39	1/65	Салат из припущенной моркови с зеленым горошком	17,93	6,76	17,02	104,2	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
	37	25/250	Щи из свежей капусты с мясом гов	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
	12	75/250	Плов с мясом	31,04	47,5	48,24	501,5	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
	18	200	Чай с сахаром	1,2	0	11,3	45,6	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
		2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итого		53,72	59,15	98,05	801,08	101,59	61,18	228,21	6,38	3,86	12,44	0,54	28,67
		всего		65,98	70,88	159,75	1209,02	448,13	111,68	271,71	174,58	3,86	12,95	0,94	31,75