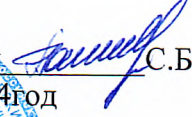


Утверждаю  
Директор школы  С.Б.Бояркина  
«09» января 2024 год



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ двухразового питания обучающихся

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
«Кондинская основная общеобразовательная школа»**

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя -1; День -1 Понедельник Период: осенне-зимний;

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша рисовая молочная жидкая	189	255	6,36	8,92	40,43	314,63	0,08	1,73	0,056	1,64	178,65	37,7	0,54
2	Йогурт	517	200	10	6,4	17	174	0			9,9	18,48		0,03
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	<b>Итого завтрак</b>		<b>555</b>	<b>23,26</b>	<b>16,06</b>	<b>104,69</b>	<b>712,23</b>	<b>0,14</b>	<b>1,73</b>	<b>0,056</b>	<b>32,54</b>	<b>282,33</b>	<b>65,1</b>	<b>3,37</b>
	<b>Обед</b>													
1	Салат морковный с маслом растительным	58	100	1,16	7,16	9,3	106,8		4,5		24,7		34,5	4,5
2	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	54-11с-2020	250	6,17	7,77	14,05	150,92	0,04	8,02	133,07	31,75	50,5	19	0,62
3	Тефтели из говядины	54-8м-2020	100	13,53	12,1	8,25	195,36	0,06	1,3	13,8	17,6	137,5	18,7	1,98
4	Пюре из гороха с маслом	130	185	20,75	4,6	45,7	295,4		6,12		104,6		297,4	96,3
5	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>935</b>	<b>57,53</b>	<b>34,65</b>	<b>139,98</b>	<b>1086,74</b>	<b>0,18</b>	<b>27,28</b>	<b>146,89</b>	<b>424,75</b>	<b>644,28</b>	<b>595,16</b>	<b>143,04</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1490</b>	<b>80,79</b>	<b>50,71</b>	<b>244,67</b>	<b>1798,97</b>	<b>0,32</b>	<b>29,01</b>	<b>146,946</b>	<b>457,29</b>	<b>926,61</b>	<b>660,26</b>	<b>146,41</b>

Неделя -1; День -2; Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи,	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
	наименование			Б	Ж	У		(ккал)	(мг)			Са	Р	Mg
	блюда						В <sub>1</sub>		С	А				
<b>Завтрак</b>														
1	Суп молочный с изделиями	53	250	7,2	4,9	40,17	242,13	0,15	1,41	0,565	268,08	224,96	41,65	0,84
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	215,99	217	42,91	1,74
<b>Итого завтрак:</b>			<b>555</b>	<b>24,78</b>	<b>17,91</b>	<b>138,87</b>	<b>805,28</b>	<b>0,35</b>	<b>1,5</b>	<b>0,745</b>	<b>494,66</b>	<b>491,76</b>	<b>102,16</b>	<b>4,78</b>
<b>Обед</b>														
1	Винегрет с растительным маслом	54-163-2020	100	1,2	9	4,05	67,12		2,3		20,2		16,1	0,7
2	Борщ с капустой	76	250	7,1	9,3	11,7	156,4	0	8	198,4	46,6	97,9	29,1	1,9
3	Рыба, за печенная в сметанном соусе с рисовым гарниром	54-9р-2020	100	18,9	25,1	5,37	322,8	0,11	0,31	96,25	52,5	30	2,5	0,12
		54-6г-2020	180	4,32	6,48	43,74	250,47	0,04		31,95	7,2	86,4	27,9	0,63
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8
5	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
<b>Итого обед:</b>			<b>930</b>	<b>39,42</b>	<b>50,82</b>	<b>112,32</b>	<b>1112,39</b>	<b>0,23</b>	<b>14,61</b>	<b>326,6</b>	<b>161,5</b>	<b>299,5</b>	<b>103</b>	<b>8,95</b>
<b>Итого день:</b>			<b>1485</b>	<b>64,2</b>	<b>68,73</b>	<b>251,19</b>	<b>1917,67</b>	<b>0,58</b>	<b>16,11</b>	<b>327,345</b>	<b>656,16</b>	<b>791,26</b>	<b>205,16</b>	<b>13,73</b>

Неделя -1; День -3; Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше														
№	Прием пищи,	№	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины						
	наименование	рецепт.		Б	Ж	У		(мг)						
	блюда						В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
1	Омлет натуральный	54-10-2020	250	21,12	32,4	5,25	395	0,1	0,5	328	180	336,3	27,5	4,2
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	Итого завтрак:		<b>550</b>	<b>30,81</b>	<b>36,33</b>	<b>72,22</b>	<b>757,29</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>328,02</b>	<b>324,39</b>	<b>515,46</b>	<b>72,9</b>	<b>7,25</b>
	<b>Обед</b>													
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	22	100	1,45	7,09	3,41	83,2		18,52		35,27		16,53	0,73
2	Суп из овощей	44	250	1,93	5,86	12,59	115,24		0,81		7,79		60,28	22,63
3	Гуляш из мяса кур с макаронными изделиями	487	100	17,14	15,71	7,14	252,85		6,42		24,28	25,71	24,28	1,42
		227	180	6,62	6,36	42,36	253,3		13,86		15,72		66,32	24,82
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	Итого обед:		<b>930</b>	<b>35,4</b>	<b>35,76</b>	<b>141,78</b>	<b>1044,38</b>	<b>0,06</b>	<b>39,61</b>	<b>0</b>	<b>113,96</b>	<b>129,39</b>	<b>194,81</b>	<b>52,43</b>
	Итого день:			<b>66,21</b>	<b>72,09</b>	<b>214</b>	<b>1801,67</b>	<b>0,26</b>	<b>41,41</b>	<b>328,02</b>	<b>438,35</b>	<b>644,85</b>	<b>267,71</b>	<b>59,68</b>

Неделя -1; День -4; Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше														
№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
				<b>Завтрак</b>										
1	Каша манная молочная жидкая	107	255	7,7	10	38,63	317,48		0,54		167,52		153,19	25,41
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>23,02</b>	<b>27,92</b>	<b>96,37</b>	<b>768,34</b>	<b>0,08</b>	<b>8,7</b>	<b>0,02</b>	<b>418,52</b>	<b>431,08</b>	<b>406,45</b>	<b>73,95</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат "Зимний"	63	100	1,58	3,62	5,82	60,72		3,76		20,2		16,1	0,7
2	Щи из свежей капусты с картофелем	62	250	3,23	9,78	11,4	142,94		0,88		55,04		51,57	23,85
3	Плов с курицей	54-12м-2020	280	38	11,31	16,48	440,6	0,12	3,36	205,8	25,76	327	151,2	2,8
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	<b>44,53</b>	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>930</b>	<b>50,27</b>	<b>25,45</b>	<b>108,85</b>	<b>981,65</b>	<b>0,21</b>	<b>9,22</b>	<b>205,98</b>	<b>171,5</b>	<b>456,73</b>	<b>278,3</b>	<b>31,17</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1495</b>	<b>73,29</b>	<b>53,37</b>	<b>205,22</b>	<b>1749,99</b>	<b>0,29</b>	<b>29,7</b>	<b>206</b>	<b>590,02</b>	<b>887,81</b>	<b>684,75</b>	<b>105,12</b>

Неделя -1; День -5; Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше														
№	Прием пищи,	№	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
	наименование			рецепт.	Б	Ж		У	(мг)			Ca	P	Mg
	блюда						B <sub>1</sub>		C	A				
<b>Завтрак</b>														
1	Каша ячневая молочная	115	255	8,98	8,28	49,14	319,28		1,15		195,3		350	
2	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97		198,2		169,1	19,43
	Итого завтрак:		550	<b>20,2</b>	<b>18,33</b>	<b>82,98</b>	<b>675,08</b>	<b>0,05</b>	<b>6,12</b>	<b>0</b>	<b>418</b>	<b>42,6</b>	<b>532,8</b>	<b>23,63</b>
<b>Обед</b>														
1	Огурец соленый	51	100	0,83	0	1,8	14,5		5,5		25,5		0,5	2,3
2	Суп картофельный с макаронными	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69		215,65		181,45	33,51
3	Биточек из говядины с картофельным пюре	54-6м-2020	100	18,3	31,4	18,2	300,9	0,66	0,12	30,72	38,57	1882,2	26,6	25,27
		54-11г-2020	180	3,69	7,29	24,76	174,96	0,14	12,24	38,52	56,8	100,8	34,2	1,26
4	Чай с сахаром	294	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,3	0,17	8,48	61,2	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8
	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,2	15,1	94,6	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Итого обед:		<b>900</b>	<b>29,45</b>	<b>41,92</b>	<b>105,11</b>	<b>827,25</b>	<b>0,83</b>	<b>18,64</b>	<b>69,27</b>	<b>347,11</b>	<b>2032,8</b>	<b>260,35</b>	<b>64,54</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1450</b>	<b>49,65</b>	<b>60,25</b>	<b>188,09</b>	<b>1502,33</b>	<b>0,88</b>	<b>24,76</b>	<b>69,27</b>	<b>765,11</b>	<b>2075,4</b>	<b>793,15</b>	<b>88,17</b>

Неделя -2; День -1(6); Понедельник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше														
№	Прием пищи. наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Ca	P	Mg	Fe
				<b>Завтрак</b>										
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	109	255	7,86	11,06	31,7	257,6		1,61		184,8		61,84	1,61
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
5	Вафля	152	25	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0	0,07	8,85	28,2	7,13	0,62
<b>Всего завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>16,36</b>	<b>15,57</b>	<b>102,83</b>	<b>637,09</b>	<b>0,13</b>	<b>2,91</b>	<b>0,09</b>	<b>331,64</b>	<b>181,86</b>	<b>105,87</b>	<b>4,48</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	4	100	0,83	5,02	5,29	69,72		0,42		43		31,6	17,16
2	Суп картофельный с бобовыми	45	250	2,34	3,89	13,61	98,79		0,8		18,43		59,12	22,52
3	Жаркое по домашнему	54-9м-2020	280	28,11	27,1	24,08	452,14	0,19	13,3	49,28	35,8	322,56	62,72	4,8
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
6	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
<b>Итого обед:</b>			<b>900</b>	<b>36,85</b>	<b>36,54</b>	<b>103,69</b>	<b>890,24</b>	<b>0,27</b>	<b>15,74</b>	<b>49,46</b>	<b>161,33</b>	<b>426,79</b>	<b>204,37</b>	<b>47,5</b>
<b>Итого день:</b>			<b>1450</b>	<b>53,21</b>	<b>52,11</b>	<b>206,52</b>	<b>1527,33</b>	<b>0,4</b>	<b>23,91</b>	<b>49,55</b>	<b>492,97</b>	<b>608,65</b>	<b>310,24</b>	<b>51,98</b>

Неделя -2; День -2(7); Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше														
№	Прием пищи,	№	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
	наименование	рецепт.		Б	Ж	У		(мг)			Ca	P	Mg	Fe
	блюда						(ккал)	B <sub>1</sub>	C	A				
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка творожная	54-1ог-2020	250	42,56	26,75	23,5	578,5	0,1	0,47	119,36	352,45	482,12	53,2	1,5
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>49,66</b>	<b>27,49</b>	<b>85,77</b>	<b>859,1</b>	<b>0,16</b>	<b>0,56</b>	<b>119,39</b>	<b>373,54</b>	<b>574,52</b>	<b>84,5</b>	<b>5,1</b>
<b>Обед</b>														
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69		215,65		181,45	33,51
2	Бефстроганов из отварной говядины	54-1м-2020	120	18	18,8	2,9	252,3	0,05	0,55	130,5	36	182	25	2,4
3	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,47	6,51	54	316,56		3,96		18		197,24	118,02
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>39,56</b>	<b>28,91</b>	<b>154,94</b>	<b>1032,74</b>	<b>0,11</b>	<b>5,2</b>	<b>130,5</b>	<b>300,55</b>	<b>285,68</b>	<b>431,09</b>	<b>156,76</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1400</b>	<b>89,22</b>	<b>56,4</b>	<b>240,71</b>	<b>1891,84</b>	<b>0,27</b>	<b>5,76</b>	<b>249,89</b>	<b>674,09</b>	<b>860,2</b>	<b>515,59</b>	<b>161,86</b>



Неделя -2; День -3(8); Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше														
№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
				<b>Завтрак</b>										
1	Каша пшеничная молочная жидкая	112	255	7,5	9,02	42,6	282,35		1,5		165,45		230,47	58,83
2	Чай с лимоном	294	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97		198,2		169,1	19,43
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,92</b>	<b>18,87</b>	<b>91,25</b>	<b>603,15</b>	<b>0,03</b>	<b>2,56</b>	<b>0,03</b>	<b>374,24</b>	<b>49,8</b>	<b>417,17</b>	<b>80,46</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из свеклы с	27	100	4,5	4,7	8,3	94		1,7		141		131	22
2	Борщ с капустой	76	250	7,1	10,3	11,7	156,4	0	8	198,4	46,6	97,9	29,1	1,9
3	Рагу из курицы	54-22м- 2020	280	29,45	11,9	24,52	304,19	0,19	15,8	36,4	44,8	269,9	131	3,02
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	<b>44,53</b>	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>930</b>	<b>48,51</b>	<b>27,64</b>	<b>119,67</b>	<b>891,98</b>	<b>0,28</b>	<b>26,72</b>	<b>234,98</b>	<b>302,9</b>	<b>497,53</b>	<b>350,53</b>	<b>30,74</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1480</b>	<b>66,43</b>	<b>46,51</b>	<b>210,92</b>	<b>1495,13</b>	<b>0,31</b>	<b>29,28</b>	<b>22,03</b>	<b>677,14</b>	<b>547,33</b>	<b>767,7</b>	<b>111,2</b>

Лист -2; День -4(9); Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше													
Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша «Дружба»	54-16к-2020	250	6,2	8,57	29,7	231,25	0,08	0,65	41,32	142	152,9	33,56	0,62
Чай с сахаром	294	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>12,35</b>	<b>24,13</b>	<b>82,79</b>	<b>604,05</b>	<b>0,13</b>	<b>1,56</b>	<b>41,35</b>	<b>166,19</b>	<b>211,4</b>	<b>90,66</b>	<b>12,72</b>
<b>Обед</b>													
Салат витаминный	2	100	1,16		10,34	144,8		0,9		30,16		29,6	18,44
Рассольник ленинградский	42	250	5,03	11,33	32,38	149,6		118		30,1		85,8	33,4
Курица отварная с макаронными изделиями	54-21м- 2020	100	32,16	2,5	1,13	154,75	0,08	3,62	30	21,25	220	11,25	1,9
		227	180	6,62	7,36	42,36	253,3		13,86		15,72		66,32
Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
<b>Итого обед:</b>		<b>930</b>	<b>52,87</b>	<b>22,13</b>	<b>133,67</b>	<b>1018,05</b>	<b>0,16</b>	<b>140,38</b>	<b>30</b>	<b>132,23</b>	<b>305,2</b>	<b>220,37</b>	<b>84,16</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1480</b>	<b>65,22</b>	<b>46,26</b>	<b>216,46</b>	<b>1622,1</b>	<b>0,29</b>	<b>141,94</b>	<b>71,35</b>	<b>298,42</b>	<b>516,6</b>	<b>311,03</b>	<b>96,88</b>

Школа -2; День -5(10); Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше														
№	Прим. пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
1	Макароны отварные с сыром	54-3г-2020	250	13,1	12	47,75	350,2	0,1	0,08	63,87	210	166,2	18,75	1,25
2	Кисель с молоком	37	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	4,0
5	Вафли	152	24	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0	0,07	8,85	28,2	7,13	0,62
<b>Итого завтрак:</b>			<b>554</b>	<b>22,93</b>	<b>17,33</b>	<b>129,36</b>	<b>765,32</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>63,94</b>	<b>359,69</b>	<b>262,8</b>	<b>156,33</b>	<b>70,22</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из моркови и яблок	38	100	1,08	0,18	8,62	40,4		6,25		24,28		30,75	1,08
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	6,62	8,31	21,28	184,48		1,49		57,3		136,36	41,83
3	Котлета из говядины	54-4м-2020	100	18,2	18,08	16,2	300,58	0,07	0,12	30,72	38,57	182,21	26,6	2,52
	Рис отварной	224	180	4,65	6,09	48,32	270,21		0,06		6,6		89,88	29,19
4	Компот из свежих фруктов и ягод (яблок и	54-5хн-2020	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	9	7	6	0,5
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2
<b>Итого обед:</b>			<b>930</b>	<b>37,65</b>	<b>33,5</b>	<b>151,88</b>	<b>1061,77</b>	<b>0,13</b>	<b>9,92</b>	<b>33,25</b>	<b>156,75</b>	<b>274,41</b>	<b>316,99</b>	<b>77,92</b>
<b>Итого день:</b>			<b>1484</b>	<b>60,58</b>	<b>50,83</b>	<b>281,24</b>	<b>1827,09</b>	<b>0,33</b>	<b>10,82</b>	<b>97,19</b>	<b>516,44</b>	<b>537,21</b>	<b>473,32</b>	<b>148,14</b>

Пронумерован *10* листов (страниц)  
( *десять* ), прошнурован и  
скреплён печатью

Директор школы *Бояркина С.Б.*

