

Утверждаю  
директор школы \_\_\_\_\_ /А.С. Маклаков/  


**Примерное двенадцатидневное меню  
для учащихся 5-11 классов  
МБОУ «Староильдеряковская СОШ»  
(весенний сезон)  
2022-2023 уч. год**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1 неделя</b>														
<b>Завтрак, 1 день</b>														
№ 44	Суп молочный с вермишелью	250	4,4	4,4	15,9	121	0,06	0,52	0,00	0	109	0,00	0,00	-
№ 41	Масло порционное	20	0	16,4	0,2	150	-	-	118	-	2	4	-	-
№ 376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,47	58	0,01	0,00	0	0	5,3	0	44,4	0,1
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Всего</b>	<b>570</b>	<b>7,68</b>	<b>21,24</b>	<b>49,33</b>	<b>444</b>	<b>0,047</b>	<b>0,52</b>	<b>118</b>	<b>0,438</b>	<b>125,06</b>	<b>36,22</b>	<b>51,6</b>	<b>0,802</b>
<b>Обед</b>														
№ 268 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Котлеты говяжьи	100	12,183	12,152	7,74	186,31	0,7	-	-	1,343	11,01	127,02	6	1,1
№ 303 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Каша гречневая (вязкая)	200	6,662	9,024	34	170	0,292	-	-	0,518	37,352	170,553	44,55	1,101
№ 378 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,16	-	136,6	92,8	5,4	0,11
№901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>23,645</b>	<b>22,966</b>	<b>73,66</b>	<b>552,31</b>	<b>1,079</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>2,299</b>	<b>193,722</b>	<b>422,593</b>	<b>63,15</b>	<b>3,013</b>
	<b>Итого</b>	<b>1170</b>	<b>31,325</b>	<b>44,206</b>	<b>122,99</b>	<b>996,31</b>	<b>1,126</b>	<b>1,85</b>	<b>118,16</b>	<b>2,737</b>	<b>318,782</b>	<b>458,813</b>	<b>114,75</b>	<b>3,815</b>

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак, 2 день</b>														
№96	Каша пшеничная молочная с маслом	210	7,01	8,09	28,39	249,6	0,14	1,95	0	-	1,85	0	0	0,77
№ 603	Пряники	50	3,5	1,2	73	309	0,12	0	0,00	0,04	19,8	0,00	0,00	1,3
№ 376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,5	22,13	11,73	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>14,32</b>	<b>9,73</b>	<b>134,62</b>	<b>713,6</b>	<b>0,307</b>	<b>2,22</b>	<b>0</b>	<b>0,438</b>	<b>43,91</b>	<b>54,35</b>	<b>18,93</b>	<b>2,872</b>
<b>Обед</b>														
№ 289 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рагу из птицы	200	12,3	17,66	29,85	313	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,911	26,394	0,111
№639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
№ 52 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из свеклы отварной	100	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	-	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>17,035</b>	<b>21,953</b>	<b>91,79</b>	<b>594</b>	<b>0,262</b>	<b>15,976</b>	<b>0,18</b>	<b>3,179</b>	<b>200,11</b>	<b>338,513</b>	<b>55,834</b>	<b>1,311</b>
	<b>Итого</b>	<b>1160</b>	<b>31,355</b>	<b>31,683</b>	<b>226,41</b>	<b>1307,6</b>	<b>0,569</b>	<b>18,196</b>	<b>0,18</b>	<b>3,617</b>	<b>244,02</b>	<b>392,863</b>	<b>74,764</b>	<b>4,183</b>

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак, 3 день</b>														
№302	Каша овсяная молочная	210	10,2	12,3	44,5	330	0,25	0,63	-	-	171,67	-	84,3	2,05
№168	Вафли	50	1,83	10,66	21	180	12,9	1,5	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00	-
№376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,5	22,13	11,73	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>15,84</b>	<b>23,4</b>	<b>98,73</b>	<b>665</b>	<b>13,197</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>0,438</b>	<b>193,93</b>	<b>54,35</b>	<b>103,23</b>	<b>2,852</b>
<b>Обед</b>														
№ 591 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Гуляш из говядины	100	12,4	6	4	203	0,7	1,12	-	0,19	19,2	136,8	16,8	1,44
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№47	Салат из квашенной капусты	100	2,6	5,6	4,9	56	3,04	5,18	-	-	-	-	-	-
№376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,5	22,13	11,73	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>23,91</b>	<b>16,508</b>	<b>70,63</b>	<b>601</b>	<b>3,874</b>	<b>6,57</b>	<b>0,1</b>	<b>1,444</b>	<b>57,917</b>	<b>248,159</b>	<b>44,209</b>	<b>1,671</b>
	<b>Итого</b>	<b>1260</b>	<b>39,75</b>	<b>39,908</b>	<b>169,36</b>	<b>1266</b>	<b>17,071</b>	<b>8,97</b>	<b>0,1</b>	<b>1,882</b>	<b>251,847</b>	<b>302,509</b>	<b>147,439</b>	<b>4,523</b>

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак, 4 день</b>														
№ 174	Каша вязкая молочная ячневая	210	7	12	53	280	-	1	51	-	239	317	32	1
№ 356	Кисель	200	-	-	22	81	-	-	-	-	4	7	-	-
№171	Печенье	50	3,86	4,1	24,26	352,8	12,9	0,44	1,5	0,04	0,04	0,02	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>14,14</b>	<b>16,54</b>	<b>98,76</b>	<b>476</b>	<b>12,947</b>	<b>1,44</b>	<b>52,5</b>	<b>0,438</b>	<b>251,76</b>	<b>356,22</b>	<b>39,2</b>	<b>1,702</b>
<b>Обед</b>														
№ 59	Суп мясной с вермишелью	270	2.889	2,7	20.331	120.609	0.081	7,128	0,054		14,796	0.00	0.00	0,945
№ 67	Винегрет овощной	100	1	8	7	111	-	-	-	-	-	-	-	-
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	0	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>670</b>	<b>4,81</b>	<b>11,14</b>	<b>40,23</b>	<b>266</b>	<b>0,047</b>	<b>7,398</b>	<b>0,054</b>	<b>0,438</b>	<b>37,156</b>	<b>54,35</b>	<b>18,93</b>	<b>1,747</b>
	<b>Итого</b>	<b>1230</b>	<b>18,95</b>	<b>27,68</b>	<b>138,99</b>	<b>742</b>	<b>12,994</b>	<b>8,838</b>	<b>52,554</b>	<b>0,876</b>	<b>288,916</b>	<b>410,57</b>	<b>58,13</b>	<b>3,449</b>

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак, 5 день</b>														
№ 168	Каша манная молочная вязкая с маслом	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	-	10,7	38,6	7,9	0,47
№ 41	Масло порционное	20	0	16,4	0,2	150	-	-	118	-	2	4	-	-
№ 376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>530</b>	<b>8,33</b>	<b>20,91</b>	<b>68,89</b>	<b>502</b>	<b>0,087</b>	<b>0,27</b>	<b>138</b>	<b>0,438</b>	<b>35,06</b>	<b>96,95</b>	<b>26,83</b>	<b>1,272</b>
<b>Обед</b>														
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные	100	9,73	3,69	11,96	175,98	0,166	3,861	-	1,384	54,974	155,026	21,93	1,678
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной	200	3,834	5,434	29,6	210	0,044	-	0,18	0,284	11,46	84,15	13,33	0,01
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	-	0,012	133,33	111,11	25,56	2
№47	Салат из квашенной капусты	100	2,6	5,6	4,9	56	3,04	5,18	-	-	-	-	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>23,224</b>	<b>15,834</b>	<b>96,22</b>	<b>681,98</b>	<b>3,317</b>	<b>10,371</b>	<b>0,18</b>	<b>2,118</b>	<b>208,524</b>	<b>382,506</b>	<b>68,02</b>	<b>4,39</b>
	<b>Итого</b>	<b>1230</b>	<b>31,554</b>	<b>36,744</b>	<b>165,11</b>	<b>1183,98</b>	<b>3,404</b>	<b>10,641</b>	<b>138,18</b>	<b>2,556</b>	<b>243,584</b>	<b>479,456</b>	<b>94,85</b>	<b>5,662</b>

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>6 день, завтрак</b>														
443	Плов из говядины	200	20,8	18	57,8	476	0,1	161,8	1,14	25,58	282	64,36	3,21	-
901	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,2	14,6	125	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33	-
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110	0,003	0,1	0,2	12,6	19,8	9,7	0,3	-
171	Печенье	50	3,86	4,1	24,26	352,8	12,9	1,5	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00	-
209	Яйцо вареное	40	4	4		56	-	-	45	-	-	3	1	-
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>30,86</b>	<b>26,3</b>	<b>41,2</b>	<b>767</b>	<b>12,93</b>	<b>1,5</b>	<b>46,14</b>	<b>18,6</b>	<b>321,3</b>	<b>16,9</b>	<b>4,54</b>	-

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2 неделя</b>														
<b>Завтрак, 1 день</b>														
№ 44	Суп молочный с вермишелью	250	4,4	4,4	15,9	121	0,06	0,00	0,52	109	0,00	0,00	0,4	-
№ 168	Вафли	50	1,83	10,66	21	180	12,9	0,44	1,5	-	0,04	0,02	-	-
№376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>5,64</b>	<b>11,1</b>	<b>54,23</b>	<b>335</b>	<b>12,947</b>	<b>0,71</b>	<b>1,5</b>	<b>0,438</b>	<b>22,36</b>	<b>54,37</b>	<b>18,93</b>	<b>0,802</b>
<b>Обед</b>														
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Котлеты говяжьи	80	12,183	12,152	7,74	186,31	0,7	-	-	1,343	11,01	127,02	6	1,1
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	6,662	9,024	34	170	0,292	-	-	0,518	37,352	170,553	40,55	1,101
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	-	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>23,51</b>	<b>25,269</b>	<b>78,81</b>	<b>567,31</b>	<b>1,05</b>	<b>7,97</b>	<b>-</b>	<b>2,94</b>	<b>191,812</b>	<b>436,505</b>	<b>78,02</b>	<b>3,201</b>
	<b>Итого</b>	<b>1240</b>	<b>29,15</b>	<b>36,369</b>	<b>133,04</b>	<b>902,31</b>	<b>13,997</b>	<b>8,68</b>	<b>1,5</b>	<b>3,378</b>	<b>214,172</b>	<b>490,875</b>	<b>96,95</b>	<b>4,003</b>

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак, 2 день</b>														
№ 185	Каша молочная кукурузная	200	2,5	2	12,1	76	0,03	0,6	0,01	-	74,24	65,5	11,4	0,34
№639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
№ 603	Пряники	50	3,5	1,2	73	309	0,12	0	0	0,04	19,8	0,00	0,00	1,3
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>9,88</b>	<b>3,84</b>	<b>135,46</b>	<b>610</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,438</b>	<b>115,4</b>	<b>117,52</b>	<b>28,3</b>	<b>2,642</b>
<b>Обед</b>														
№ 170	Борщ из св. капусты на мб	270	3,9	5,4	15,9	155,4	0,12	6,2	0,04	-	109,6	204,1	79,0	0,33
№ 209	Яйцо вареное	40	4	4	-	56	-	-	45	-	22	81	3	1
№ 356	Кисель	200	-	-	22	81	-	-	-	-	4	7	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>11,18</b>	<b>9,84</b>	<b>61,66</b>	<b>252</b>	<b>0,047</b>	<b>6,2</b>	<b>45,04</b>	<b>0,438</b>	<b>144,36</b>	<b>120,22</b>	<b>10,2</b>	<b>1,702</b>
	<b>Итого</b>	<b>1160</b>	<b>21,06</b>	<b>13,68</b>	<b>197,12</b>	<b>862</b>	<b>0,247</b>	<b>7</b>	<b>45,05</b>	<b>0,876</b>	<b>259,76</b>	<b>237,74</b>	<b>38,5</b>	<b>4,344</b>

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак, 3 день</b>														
№ 189	Каша молочная пшеничная с маслом	210	6,22	5,89	38,28	236,67	0,16	0	0	0	60	131,67	32,78	22,8
№ 41	Масло порционное	20	0	16,4	0,2	150	-	-	118	-	2	4	-	-
№ 379 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>530</b>	<b>13,1</b>	<b>25,4</b>	<b>91,44</b>	<b>656,67</b>	<b>0,237</b>	<b>1,47</b>	<b>118</b>	<b>0,438</b>	<b>229,43</b>	<b>299,89</b>	<b>69,31</b>	<b>25,902</b>
<b>Обед</b>														
№ 16	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4,84	2,57	2,54	105,33	0,03	1,97	0	0	26,39	74,15	13,03	0,37
№ 312 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	Пюре картофельное	200	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	0,231	47,805	98,835	8	0
№376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№47	Салат из квашенной капусты	100	2,6	5,6	4,9	56	3,04	5,18	-	-	-	-	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>14,34</b>	<b>16,892</b>	<b>62,67</b>	<b>488,33</b>	<b>3,281</b>	<b>15,363</b>	<b>0,08</b>	<b>0,669</b>	<b>96,555</b>	<b>227,335</b>	<b>39,96</b>	<b>1,172</b>
	<b>Итого</b>	<b>1230</b>	<b>27,44</b>	<b>42,292</b>	<b>154,11</b>	<b>1145</b>	<b>3,518</b>	<b>16,833</b>	<b>118,08</b>	<b>1,107</b>	<b>325,985</b>	<b>527,225</b>	<b>109,27</b>	<b>27,074</b>

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак, 4 день</b>														
№ 168	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	210	3,09	4,07	36,98	420,3	0,03	0	20	0	59	67	21,08	0,47
№376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№171	Печенье	50	3,86	4,1	24,26	352,8	12,9	0,44	1,5	0,04	0,04	0,02	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>10,76</b>	<b>8,61</b>	<b>94,47</b>	<b>928,1</b>	<b>12,977</b>	<b>0,71</b>	<b>21,5</b>	<b>0,438</b>	<b>81,36</b>	<b>121,35</b>	<b>40,01</b>	<b>1,272</b>
<b>Обед</b>														
№ 591 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Гуляш из говядины	100	12,4	6	4	203	0,7	1,12	-	0,19	19,2	136,8	16,8	1,44
№ 203 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 59 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Свекла порционная	100	0,66	0,12	2,28	14	0,036	10	-	0,42	8,4	15,6	12	0,34
№ 382 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	-	0,012	133,33	111,11	25,56	2
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>25,22</b>	<b>11,698</b>	<b>84,54</b>	<b>644</b>	<b>0,89</b>	<b>12,45</b>	<b>0,1</b>	<b>1,876</b>	<b>186,147</b>	<b>352,739</b>	<b>70,039</b>	<b>3,911</b>
	<b>Итого</b>	<b>1260</b>	<b>35,98</b>	<b>20,308</b>	<b>179,01</b>	<b>1572,1</b>	<b>13,867</b>	<b>13,16</b>	<b>21,6</b>	<b>2,314</b>	<b>267,507</b>	<b>474,089</b>	<b>110,049</b>	<b>5,183</b>

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак, 5 день</b>														
№ 84	Каша «Дружба» с маслом	210	6,2	8,6	32,4	232	0,1	0,2	0	0	122,9	0	0	0,78
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 603	Пряники	50	3,5	1,2	73	309	0,12	0	0	0,04	19,8	0,00	0,00	1,3
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>13,51</b>	<b>10,24</b>	<b>138,63</b>	<b>696</b>	<b>0,267</b>	<b>0,47</b>	<b>0</b>	<b>0,438</b>	<b>165,06</b>	<b>54,35</b>	<b>18,93</b>	<b>2,882</b>
<b>Обед</b>														
№ 87	Суп с рыбными консервами	270	8,6	8,41	14,33	172,25	-	9,11	-	-	45,3	-	47,35	1,27
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 67	Винегрет овощной	100	1	8	7	111	-	-	-	-	-	-	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Всего</b>	<b>670</b>	<b>13,41</b>	<b>16,85</b>	<b>54,56</b>	<b>438,25</b>	<b>0,047</b>	<b>9,38</b>		<b>0,438</b>	<b>67,66</b>	<b>54,35</b>	<b>66,28</b>	<b>2,072</b>
	<b>Итого</b>	<b>1230</b>	<b>26,92</b>	<b>27,09</b>	<b>193,19</b>	<b>1134,25</b>	<b>0,314</b>	<b>9,85</b>	<b>0</b>	<b>0,876</b>	<b>232,72</b>	<b>108,7</b>	<b>85,21</b>	<b>4,954</b>

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Обед, 6 день</b>														
№ 289 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Рагу из птицы	200	12,3	17,66	29,85	313	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,911	26,394	0,111
№639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
№ 52 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Салат из свеклы отварной	100	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	-	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
№ 901	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>17,035</b>	<b>21,953</b>	<b>91,79</b>	<b>594</b>	<b>0,262</b>	<b>15,976</b>	<b>0,18</b>	<b>3,179</b>	<b>200,11</b>	<b>338,513</b>	<b>55,834</b>	<b>1,311</b>

### Сменные блюда

№ тех. карты	Наименование	Гр.	б	ж	у	ккл
74	Рассольник ленинградский	250	3,024	3,537	13,824	99,36
55	КАРТОШКА ТУШЕНАЯ	150/50	2,17	6,09	15,09	126,0
	СУП гороховый с мясом					
531	ПЛОВ	150/50	6,38	5,57	1,6	159,64
181	Пюре гороховое	150/10	5,526	6,294	26,706	178,901
124	Щи мясные	250	1,75	5,154	8,48	106,8
	Каша перловая					