

Утверждаю:

Директор МОУ «Костинской СОШ»

/Молоков А.А./

20 август 2021 г.



### Примерное двухнедельное меню

и пищевой ценности приготовления блюд

обучающихся МОУ «Костинская СОШ»

завтрак, обед

дети ОВЗ (11 - 17 лет)

Осень, зима

№	Наименование блюд	Выход	(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Завтрак</b>															
333	Макароны отварные с сыром	200/15	11,80	9,90	57,60	316,00	1,20	0,00	0,00	0,00	35,30	0,00	0,00	0,00	1,00
	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	3,00	0,30
1	Бутерброд со сл.маслом	15/10	1,15	8,20	0,10	114,90	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	18,00	0,80
	Вафли	50	3,11	1,60	32,32	156,00	0,05	0,00	0,06	0,50	9,33	30,00	4,00	4,00	0,46
	<b>Итого:</b>	<b>720,00</b>	<b>19,17</b>	<b>20,42</b>	<b>148,64</b>	<b>837,70</b>	<b>1,32</b>	<b>4,10</b>	<b>59,06</b>	<b>1,18</b>	<b>95,88</b>	<b>67,24</b>	<b>29,40</b>	<b>29,40</b>	<b>3,42</b>

**Обед**

576	Доп. гарнир огурец соленый	50	2,50	0,10	6,65	36,00	0,17	12,50	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	6,85
135	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10	9,30	14,80	8,92	173,00	0,08	18,00	0,04	1,10	45,20	97,00	26,10	26,10	1,78
487	Кура отварная	110	19,20	15,50	0,90	303,00	0,11	0,03	24,00	0,00	43,40	140,00	20,50	20,50	2,43
509	Каша гречневая	180	8,93	8,52	42,54	285,50	0,30	0,00	0,09	1,40	21,80	210,00	139,00	139,00	4,71
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	1,20	3,60
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	8,40	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>870,00</b>	<b>44,53</b>	<b>39,32</b>	<b>104,28</b>	<b>1003,50</b>	<b>0,66</b>	<b>80,59</b>	<b>24,13</b>	<b>3,06</b>	<b>138,60</b>	<b>486,00</b>	<b>195,20</b>	<b>195,20</b>	<b>20,03</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1590,00</b>	<b>63,70</b>	<b>59,74</b>	<b>252,92</b>	<b>1841,20</b>	<b>1,98</b>	<b>84,69</b>	<b>83,19</b>	<b>4,24</b>	<b>234,48</b>	<b>553,24</b>	<b>224,60</b>	<b>224,60</b>	<b>23,45</b>

**ВТОРНИК**

**Завтрак**

311	Каша молочная ячневая со сл.маслом	200/10	6,20	0,88	58,20	268,00	0,11	0,00	20,00	0,00	9,40	73,50	111,10	111,10	2,49
	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	3,00	0,30

3	Бутерброд с сыром	15/15	3,80	3,80	4,85	60,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Печенье	50	3,60	6,35	29,50	189,55	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>720,00</b>	<b>16,71</b>	<b>11,75</b>	<b>151,17</b>	<b>768,35</b>	<b>0,26</b>	<b>6,22</b>	<b>55,25</b>	<b>5,18</b>	<b>277,85</b>	<b>280,74</b>	<b>155,80</b>	<b>5,57</b>

### Обед

97	Сыр порциями	20	5,36	5,47	0,00	108,00	0,00	0,56	0,00	0,00	200,00	0,00	108,80	0,07
140	Суп картофельный с макар.изд с курой	250/25	3,36	6,96	16,68	144,00	0,06	0,31	0,05	1,03	26,37	328,56	18,34	0,71
451	Биточки из говядины	110/30	15,90	14,70	16,00	261,00	0,14	5,00	0,40	3,20	44,80	194,60	29,60	2,60
216	Картофель тушеный	180	3,51	6,20	18,96	145,40	0,06	79,40	0,03	1,50	98,90	63,00	32,30	1,31
692	Кофейный напиток	200	0,10	0,10	27,90	113,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>900,00</b>	<b>32,83</b>	<b>33,83</b>	<b>108,74</b>	<b>913,40</b>	<b>5,26</b>	<b>93,33</b>	<b>2,48</b>	<b>6,69</b>	<b>382,08</b>	<b>627,16</b>	<b>197,44</b>	<b>5,45</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1620,00</b>	<b>49,54</b>	<b>45,58</b>	<b>259,91</b>	<b>1681,75</b>	<b>5,52</b>	<b>99,55</b>	<b>57,73</b>	<b>11,87</b>	<b>659,93</b>	<b>907,90</b>	<b>353,24</b>	<b>11,02</b>

### СРЕДА

### Завтрак

311	Каша молочная пшенная со сл.маслом	200/10	8,30	14,60	72,90	440,00	0,06	0,38	25,00	1,20	141,00	229,00	28,80	0,06
1	Хлеб витаминизированн	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
692	Кофейный напиток	200	0,10	0,10	27,90	113,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
707	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Печенье	50	3,60	6,35	29,50	189,55	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>715,00</b>	<b>14,91</b>	<b>29,97</b>	<b>174,02</b>	<b>1010,35</b>	<b>5,20</b>	<b>14,18</b>	<b>121,20</b>	<b>6,70</b>	<b>205,21</b>	<b>324,00</b>	<b>59,10</b>	<b>2,16</b>

### Обед

49	Салат из моркови	100	1,50	4,00	11,00	86,00	31,00	7,50	6,10	1,20	27,00	42,10	32,00	0,78
132	Рассольник с говядиной	250/10	7,03	11,30	15,49	192,20	0,10	11,00	0,08	0,20	46,30	138,00	30,80	1,20

682	Плов с курицей	280	17,90	13,70	27,70	306,00	0,18	3,01	1,20	0,30	37,80	358,00	68,30	3,54
684	Чай с сахаром	200	0,09	0,01	15,27	61,53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,00	4,40	0,86
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>910,00</b>	<b>31,12</b>	<b>29,41</b>	<b>98,66</b>	<b>787,73</b>	<b>31,28</b>	<b>21,67</b>	<b>7,38</b>	<b>2,26</b>	<b>128,35</b>	<b>585,10</b>	<b>143,90</b>	<b>7,04</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1625,00</b>	<b>46,03</b>	<b>59,38</b>	<b>272,68</b>	<b>1798,08</b>	<b>36,48</b>	<b>35,85</b>	<b>128,58</b>	<b>8,96</b>	<b>333,56</b>	<b>909,10</b>	<b>203,00</b>	<b>9,20</b>

### ЧЕТВЕРГ

#### Завтрак

311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	200/10	3,00	0,20	41,00	184,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
3	Бутерброд с сыром	15/15	3,80	3,80	4,85	60,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Вафли	50	3,11	1,60	32,32	156,00	0,05	0,00	0,06	0,50	9,33	30,00	4,00	0,46
	<b>Итого:</b>	<b>720,00</b>	<b>13,02</b>	<b>6,32</b>	<b>136,79</b>	<b>650,80</b>	<b>0,15</b>	<b>4,42</b>	<b>20,11</b>	<b>1,18</b>	<b>264,28</b>	<b>189,64</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>

#### Обед

43	Салат из св.капусты	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	35,00	0,02	0,20	46,00	32,00	15,00	0,80
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	16,44	8,70	15,10	168,00	0,06	17,80	0,03	1,20	45,00	121,00	23,70	1,35
498	Котлета рубленая из мяса птицы	110	23,20	16,80	22,70	338,70	0,04	0,01	0,01	0,02	17,50	115,00	13,10	1,00
520	Картофельное пюре	180	4,21	7,46	22,78	193,00	0,16	7,60	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
639	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	32,96	136,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	<b>Итого:</b>	<b>920,00</b>	<b>50,77</b>	<b>38,51</b>	<b>131,64</b>	<b>1065,70</b>	<b>0,30</b>	<b>60,77</b>	<b>9,14</b>	<b>3,88</b>	<b>226,40</b>	<b>443,00</b>	<b>99,80</b>	<b>5,71</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1640,00</b>	<b>63,79</b>	<b>44,83</b>	<b>268,43</b>	<b>1716,50</b>	<b>0,45</b>	<b>65,19</b>	<b>29,25</b>	<b>5,06</b>	<b>490,68</b>	<b>632,64</b>	<b>189,80</b>	<b>8,71</b>

### ПЯТНИЦА

#### Завтрак

509	Каша гречневая	180	8,93	8,52	42,54	285,50	0,30	0,00	0,09	1,40	21,80	210,00	139,00	4,71
498	Котлета из мяса куры	100	18,60	13,50	18,20	271,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80

	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
693	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	153,30	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
	Печенье	50	3,60	6,35	29,50	189,55	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>560,00</b>	<b>37,21</b>	<b>32,99</b>	<b>132,04</b>	<b>979,15</b>	<b>0,55</b>	<b>3,02</b>	<b>35,39</b>	<b>9,31</b>	<b>181,00</b>	<b>522,00</b>	<b>197,90</b>	<b>7,45</b>
<b>Обед</b>														
51	Салат из св.свеклы	100	1,88	5,18	16,80	121,40	0,02	0,64	3,44	2,60	49,60	56,00	36,40	1,80
171	Суп пюре картофельный с гречками	300/10	18,20	17,80	54,70	309,00	0,19	31,00	0,10	2,20	63,50	116,00	40,20	2,20
461	Тефтели мясные	110	15,75	18,70	6,90	257,80	0,17	16,00	1,70	0,50	16,70	127,00	23,30	1,33
332	Макароны отварные	180	5,26	6,68	33,29	196,30	0,80	0,00	0,23	1,30	26,40	148,00	25,70	1,59
ТТК- 81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>970,00</b>	<b>45,69</b>	<b>48,76</b>	<b>148,39</b>	<b>1056,50</b>	<b>1,18</b>	<b>48,92</b>	<b>5,47</b>	<b>7,16</b>	<b>171,40</b>	<b>486,00</b>	<b>135,20</b>	<b>7,58</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530,00</b>	<b>82,90</b>	<b>81,75</b>	<b>280,43</b>	<b>2035,65</b>	<b>1,73</b>	<b>51,94</b>	<b>40,86</b>	<b>16,47</b>	<b>352,40</b>	<b>1008,00</b>	<b>333,10</b>	<b>15,03</b>

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
311	Каша молочная манная со сл.маслом	200/10	4,80	8,20	30,40	222,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	5,90	29,40	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
1	Бутерброд с маслом	15/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00		1,00	2,00	0,00	0,00
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Печенье	50	3,60	6,35	29,50	189,55	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>715,00</b>	<b>11,51</b>	<b>23,47</b>	<b>118,62</b>	<b>737,35</b>	<b>0,17</b>	<b>5,90</b>	<b>114,20</b>	<b>5,18</b>	<b>78,05</b>	<b>107,14</b>	<b>64,10</b>	<b>3,22</b>
<b>Обед</b>														
43	Салат из св.капусты	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	35,00	0,02	0,20	46,00	32,00	15,00	0,80
124	Щи из св.капусты с курой со сметаной	250/10	9,20	8,30	14,10	154,00	1,90	6,30	32,40	1,70	57,30	147,00	58,60	3,10
498	Котлета рубленая из мяса птицы	110	23,20	16,80	22,70	338,70	0,04	0,01	0,01	0,02	17,50	115,00	13,10	1,00
332	Макаронны отварные	180	5,26	6,68	33,29	196,30	0,80	0,00	0,23	1,30	26,40	148,00	25,70	1,59
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>920,00</b>	<b>43,66</b>	<b>37,28</b>	<b>124,26</b>	<b>983,00</b>	<b>2,78</b>	<b>91,37</b>	<b>32,66</b>	<b>3,78</b>	<b>162,40</b>	<b>481,00</b>	<b>122,00</b>	<b>10,75</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1635,00</b>	<b>55,17</b>	<b>60,75</b>	<b>242,88</b>	<b>1720,35</b>	<b>2,95</b>	<b>97,27</b>	<b>146,86</b>	<b>8,96</b>	<b>240,45</b>	<b>588,14</b>	<b>186,10</b>	<b>13,97</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
311	Каша молочная ячневая со сл.маслом	200/10	6,20	0,88	58,20	268,00	0,11	0,00	20,00	0,00	9,40	73,50	111,10	2,49

	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
3	Бутерброд с сыром	15/15	3,80	3,80	4,85	60,00	0,01	0,32	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
693	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	153,30	0,12	1,22	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
707	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Вафли	50	3,11	1,60	32,32	156,00	0,05	0,00	0,50	9,33	30,00	4,00	0,46
	<b>Итого:</b>	<b>720,00</b>	<b>19,79</b>	<b>10,90</b>	<b>164,77</b>	<b>830,10</b>	<b>0,36</b>	<b>5,54</b>	<b>4,30</b>	<b>385,73</b>	<b>391,50</b>	<b>182,20</b>	<b>5,01</b>

**Обед**

49	Салат из моркови	100	1,50	4,00	11,00	86,00	31,00	7,50	6,10	27,00	42,10	32,00	0,78
171	Суп пюре картофельный с гречками	300/10	18,20	17,80	54,70	309,00	0,19	31,00	2,20	63,50	116,00	40,20	2,20
297	Каша гречневая	180	8,93	8,52	42,54	285,50	0,30	0,00	1,40	21,80	210,00	139,00	4,71
461	Тефтели из мяса говядины	110	15,78	18,70	6,90	257,80	0,17	16,00	0,50	16,70	127,00	23,30	1,33
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>970,00</b>	<b>49,21</b>	<b>49,42</b>	<b>159,34</b>	<b>1138,30</b>	<b>31,66</b>	<b>54,66</b>	<b>5,94</b>	<b>146,25</b>	<b>542,34</b>	<b>247,30</b>	<b>10,54</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1690,00</b>	<b>69,00</b>	<b>60,32</b>	<b>324,11</b>	<b>1968,40</b>	<b>32,02</b>	<b>60,20</b>	<b>10,24</b>	<b>531,98</b>	<b>933,84</b>	<b>429,50</b>	<b>15,55</b>

**СРЕДА**

**Завтрак**

576	Доп. гарнир огурец соленый	30	1,50	0,06	3,99	21,60	0,10	7,50	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
332	Макаронны отварные	180	5,26	6,68	33,29	196,30	0,80	0,00	0,23	26,40	148,00	25,70	1,59
498	Котлета из мяса куры	100	18,60	13,50	18,20	271,00	0,03	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
684	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Печенье	50	3,60	6,35	29,50	189,55	0,07	1,80	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>590,00</b>	<b>31,47</b>	<b>27,31</b>	<b>116,00</b>	<b>816,25</b>	<b>1,03</b>	<b>9,40</b>	<b>6,09</b>	<b>76,65</b>	<b>315,24</b>	<b>52,90</b>	<b>8,56</b>

**Обед**

97	Сыр порциями	30	5,36	5,47	0,00	108,00	0,00	0,56	0,00	200,00	0,00	108,80	0,07
----	--------------	----	------	------	------	--------	------	------	------	--------	------	--------	------

110	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	16,44	8,70	15,10	168,00	0,06	17,80	0,03	1,20	45,00	121,00	23,70	1,35
492	Плов с курицей	280	17,90	13,70	27,70	306,00	0,18	3,01	1,20	0,30	37,80	358,00	68,30	3,54
693	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	153,30	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>900,00</b>	<b>48,07</b>	<b>32,17</b>	<b>97,78</b>	<b>877,30</b>	<b>0,36</b>	<b>22,65</b>	<b>1,33</b>	<b>5,26</b>	<b>416,80</b>	<b>671,00</b>	<b>245,30</b>	<b>6,36</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1490,00</b>	<b>79,54</b>	<b>59,48</b>	<b>213,78</b>	<b>1693,55</b>	<b>1,39</b>	<b>32,05</b>	<b>36,76</b>	<b>11,35</b>	<b>493,45</b>	<b>986,24</b>	<b>298,20</b>	<b>14,92</b>

**ЧЕТВЕРГ**

**Завтрак**

311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	200/10	3,00	0,20	41,00	184,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
1	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
692	Бутерброд с маслом	15/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
707	Кофейный напиток	200	0,10	0,10	27,90	113,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Вафли	50	3,11	1,60	32,32	156,00	0,05	0,00	0,06	0,50	9,33	30,00	4,00	0,46
	<b>Итого:</b>	<b>715,00</b>	<b>9,12</b>	<b>10,82</b>	<b>144,94</b>	<b>720,80</b>	<b>5,14</b>	<b>12,00</b>	<b>81,06</b>	<b>1,50</b>	<b>60,04</b>	<b>77,40</b>	<b>75,60</b>	<b>2,02</b>

**Обед**

43	Салат из св.капусты	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	35,00	0,02	0,20	46,00	32,00	15,00	0,80
139	Суп гороховый с мясом	250	3,61	5,40	24,12	291,60	0,09	6,41	1,12	1,08	32,50	78,90	24,83	1,21
371	Рыба припущенная	110	12,60	8,60	0,00	176,00	0,11	1,51	0,07	2,51	35,00	210,00	25,00	0,80
520	Картофельное пюре	180	4,21	7,46	22,78	193,00	0,16	7,60	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
639	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	32,96	136,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>900,00</b>	<b>27,34</b>	<b>27,01</b>	<b>117,96</b>	<b>1026,60</b>	<b>0,40</b>	<b>50,88</b>	<b>10,29</b>	<b>6,25</b>	<b>231,40</b>	<b>495,90</b>	<b>112,83</b>	<b>5,37</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1615,00</b>	<b>36,46</b>	<b>37,83</b>	<b>262,90</b>	<b>1747,40</b>	<b>5,54</b>	<b>62,88</b>	<b>91,35</b>	<b>7,75</b>	<b>291,44</b>	<b>573,30</b>	<b>188,43</b>	<b>7,39</b>

**ПЯТНИЦА**

**Завтрак**

311	Каша молочная манная со сл.маслом	200/10	4,80	8,20	30,40	222,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	5,90	29,40	0,36
-----	-----------------------------------	--------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	------	------	-------	------



	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
3	Бутерброд с сыром	15/15	3,80	3,80	4,85	60,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Печенье	50	3,60	6,35	29,50	189,55	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>720,00</b>	<b>15,31</b>	<b>19,07</b>	<b>123,37</b>	<b>722,35</b>	<b>0,18</b>	<b>6,22</b>	<b>55,25</b>	<b>5,18</b>	<b>277,05</b>	<b>213,14</b>	<b>74,10</b>	<b>3,44</b>
<b>Обед:</b>														
576	Доп. гарнир огурец свежий	50	2,50	0,10	6,65	36,00	0,17	12,50	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	6,85
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	16,44	8,70	15,10	168,00	0,06	17,80	0,03	1,20	45,00	121,00	23,70	1,35
451	Шницель из говядины	110	15,90	14,40	16,00	261,00	0,14	5,00	0,40	3,20	4,80	194,60	29,60	2,80
332	Макаронны отварные	180	5,26	6,68	33,29	196,30	0,80	0,00	0,23	1,30	26,40	148,00	25,70	1,59
ТТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>900,00</b>	<b>44,70</b>	<b>30,28</b>	<b>107,74</b>	<b>833,30</b>	<b>1,17</b>	<b>36,58</b>	<b>0,66</b>	<b>6,26</b>	<b>104,40</b>	<b>502,60</b>	<b>88,60</b>	<b>13,25</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1620,00</b>	<b>60,01</b>	<b>49,35</b>	<b>231,11</b>	<b>1555,65</b>	<b>1,35</b>	<b>42,80</b>	<b>55,91</b>	<b>11,44</b>	<b>381,45</b>	<b>715,74</b>	<b>162,70</b>	<b>16,69</b>

1. "Сборник рецептов блюд" В.Т.Лапшина 2004 год.

2. Вестник регионального образования: цель норма организация питания в образовательных учреждениях  
Свер.обл.№4-6 2006 год