

«Согласовано»

Директор МБОУ «Средняя школа № 4»



(подпись)

(расшифровка)

2022 г.

«Утверждаю»

Организатор питания

\_\_\_\_\_/Кузнецов Д.Г./  
(подпись) (расшифровка)

« 01 » сентября 2022 г.

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБОУ «Средняя школа № 4»**

**Категория детей с 12 лет и старше**

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях по СанПиН 2.3 / 2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» согласно Сборника рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тутельян В.А. 2011 г.

**М Е Н Ю № 1**
**Понедельник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
173	Каша молочная пшеничная	220	3,63	9,46	25,52	201,74	0,440	2,090	78,760	0,440	101,530	140,800	29,370	1,430
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
338	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,040	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<b>Итого:</b>		<b>12,56</b>	<b>16,36</b>	<b>69,01</b>	<b>473,52</b>	<b>0,53</b>	<b>17,50</b>	<b>130,76</b>	<b>1,36</b>	<b>324,33</b>	<b>314,23</b>	<b>74,80</b>	<b>7,32</b>
<b>Обед:</b>														
45	Салат из свежей капусты*	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,03	40,72	0,00	3,85	71,67	47,20	26,67	0,87
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7,50 1,90	3,22 0,70	17,25	128,25 13,00	0,150 0,002	1,000 0,024	0,000 0,000	1,000 0,000	82,500 1,922	327,500 0,000	47,500 15,000	2,250 0,113
268 309	Шницель из говядины с соусом с макаронами отварными	100/ 180	12,34 6,12	21,66 9,00	11,00 34,20	288,34 242,28	0,100 0,070	0,340 0,000	5,840 0,000	1,160 2,340	43,160 14,400	175,000 41,400	33,340 9,000	2,340 0,900
342	Компот из свеж. фруктов(яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,800	0,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>33,17</b>	<b>41,46</b>	<b>124,27</b>	<b>1000,36</b>	<b>0,42</b>	<b>43,88</b>	<b>5,84</b>	<b>8,97</b>	<b>233,85</b>	<b>655,30</b>	<b>151,71</b>	<b>8,11</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45,73</b>	<b>57,82</b>	<b>193,28</b>	<b>1473,88</b>	<b>0,952</b>	<b>61,384</b>	<b>136,600</b>	<b>10,330</b>	<b>558,182</b>	<b>969,530</b>	<b>226,510</b>	<b>15,433</b>

\*\* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84,00	0,12	24,1	3,67	0,05	53,33	58,33	41,67	1,3
----	---------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-----



**М Е Н Ю № 2**
**Вторник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
222	Пудинг из творога со сметаной (сгущ., джемом)	200	27,80	19,20	40,20	444,80	0,120	0,400	120,000	1,600	260,000	376,000	44,00	1,800
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,04	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,20	0,440
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,33	2,400
	<b>Итого:</b>		<b>34,66</b>	<b>29,47</b>	<b>88,85</b>	<b>759,24</b>	<b>0,190</b>	<b>1,870</b>	<b>120,090</b>	<b>2,120</b>	<b>427,870</b>	<b>544,700</b>	<b>86,57</b>	<b>4,640</b>
<b>Обед:</b>														
	Овощи порционные	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,97	1,170
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250/	1,80	4,98	8,13	84,48	0,080	18,480	0,000	2,380	33,980	47,430	22,20	0,830
	со сметаной	10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113
			0,007	0,015	0,000	3,272	0,800	6,00	0,015	0,000	3,272	0,800	6,00	0,015
229	Рыба, туш. в томате с овощами	100/	22,75	5,50	2,81	151,75	0,150	2,250	27,750	2,780	54,000	331,750	53,50	1,030
312	с картофельным пюре	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,390	4,500	39,780	0,180	45,900	92,340	32,04	1,030
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,60	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>37,19</b>	<b>17,43</b>	<b>124,22</b>	<b>802,00</b>	<b>1,790</b>	<b>52,141</b>	<b>67,545</b>	<b>11,320</b>	<b>188,294</b>	<b>638,750</b>	<b>207,81</b>	<b>6,918</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>71,85</b>	<b>46,90</b>	<b>213,07</b>	<b>1561,24</b>	<b>1,980</b>	<b>54,011</b>	<b>187,635</b>	<b>13,440</b>	<b>616,164</b>	<b>1183,450</b>	<b>294,38</b>	<b>11,558</b>

**М Е Н Ю № 3**
**Среда**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
234	Биточки(тефтели) рыбные	100/	13,38	4,38	9,38	130,38	0,088	0,438	12,125	0,625	53,875	170,625	26,125	0,750
304	с рисом, овощем порционн.(150/30)	180	3,67	5,42	36,67	210,11	0,030	0,000	27,000	0,600	2,610	61,500	19,010	0,530
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,000	0,000	0,390	6,900	26,100	9,900	0,330
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	Кондит.изделие (печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,020	0,000	13,000	0,260	8,200	17,400	3,000	0,200
	<b>Итого:</b>		<b>24,90</b>	<b>13,03</b>	<b>100,48</b>	<b>618,64</b>	<b>0,188</b>	<b>1,768</b>	<b>52,125</b>	<b>1,875</b>	<b>204,915</b>	<b>386,735</b>	<b>83,595</b>	<b>3,810</b>
<b>Обед:</b>														
52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	100	1,30	5,17	12,12	100,17	0,020	8,570	0,000	2,320	34,400	37,120	19,670	1,720
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,100	3,700	0,020	0,250	29,475	37,500	191,250	0,725
			6,50	2,60	0,20	50,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
260	Филе куриное в соусе	100/	11,84	11,50	3,75	165,84	0,090	4,660	0,000	0,590	19,250	57,910	17,590	1,910
302	с гречей отварной	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,240	0,000	0,000	0,000	17,520	252,000	168,000	6,010
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>37,57</b>	<b>27,33</b>	<b>123,77</b>	<b>892,96</b>	<b>0,512</b>	<b>17,224</b>	<b>0,020</b>	<b>3,780</b>	<b>129,967</b>	<b>466,460</b>	<b>439,840</b>	<b>14,068</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>62,47</b>	<b>40,36</b>	<b>224,25</b>	<b>1511,60</b>	<b>0,700</b>	<b>18,992</b>	<b>52,145</b>	<b>5,655</b>	<b>334,882</b>	<b>853,195</b>	<b>523,435</b>	<b>17,878</b>



**М Е Н Ю № 4**
**Четверг**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
210 306	Омлет натуральный с зел.горошком	160/ 40	15,69 1,24	22,08 0,08	3,06 2,60	273,78 16,08	0,080 0,048	0,280 4,000	339,730 0,000	0,746 0,080	120,430 8,000	265,600 24,800	20,260 8,400	2,910 0,280
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Сыр Российский	15	3,48	4,42	0,00	53,74	0,000	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	<b>Итого:</b>		<b>24,99</b>	<b>34,28</b>	<b>39,41</b>	<b>566,22</b>	<b>0,178</b>	<b>4,550</b>	<b>379,820</b>	<b>1,576</b>	<b>155,930</b>	<b>360,930</b>	<b>56,930</b>	<b>5,870</b>
<b>Обед:</b>														
73	Овощи порционные	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,970	1,170
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20 1,90	5,20 0,70	15,58	117,90 13,00	0,150 0,000	14,300 0,024	0,000 0,000	2,430 0,000	16,550 1,922	34,950 0,000	28,000 15,000	1,030 0,113
278 143	Тефтели мясные с овощным рагу	100/ 180	8,66 5,78	9,34 6,52	13,84 37,08	174,00 230,08	0,060 0,200	2,000 7,740	29,160 74,160	0,500 3,240	40,160 114,120	204,590 214,740	27,250 148,140	3,750 29,340
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>25,28</b>	<b>23,21</b>	<b>156,52</b>	<b>935,07</b>	<b>0,58</b>	<b>50,94</b>	<b>103,32</b>	<b>12,15</b>	<b>221,97</b>	<b>620,71</b>	<b>297,46</b>	<b>38,13</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,27</b>	<b>57,49</b>	<b>195,93</b>	<b>1501,29</b>	<b>0,758</b>	<b>55,494</b>	<b>483,140</b>	<b>13,726</b>	<b>377,902</b>	<b>981,640</b>	<b>354,390</b>	<b>44,003</b>

**М Е Н Ю № 5**
**Пятница**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводь		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
243	Оладьи из печени с соусом	100/	13,50	9,20	8,60	171,20	0,190	12,700	#####	1,000	30,000	239,000	17,000	5,000
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
	<b>Итого:</b>		<b>25,64</b>	<b>24,97</b>	<b>82,55</b>	<b>657,45</b>	<b>0,31</b>	<b>14,03</b>	<b>3240,09</b>	<b>3,47</b>	<b>184,53</b>	<b>421,31</b>	<b>63,30</b>	<b>8,19</b>
<b>Обед:</b>														
73	Икра кабачковая	100	1,68	8,08	8,98	115,43	0,070	10,850	0,000	3,980	164,030	92,780	28,780	1,150
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	250/	1,83	4,90	11,75	98,40	0,050	10,300	0,000	2,400	34,450	53,030	26,200	1,180
	со сметаной	10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,002	0,007	0,003	0,000	3,272	0,800	6,000	0,015
291	Плов с курами	250	18,14	15,11	45,84	391,81	0,060	0,000	46,250	0,860	28,260	166,460	36,260	1,910
342	Компот из свеж. фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,800	0,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>28,39</b>	<b>31,70</b>	<b>125,11</b>	<b>898,95</b>	<b>0,26</b>	<b>22,98</b>	<b>46,25</b>	<b>7,95</b>	<b>254,43</b>	<b>387,87</b>	<b>134,94</b>	<b>6,32</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>54,03</b>	<b>56,67</b>	<b>207,66</b>	<b>1556,40</b>	<b>0,574</b>	<b>37,011</b>	<b>#####</b>	<b>11,420</b>	<b>438,964</b>	<b>809,180</b>	<b>198,240</b>	<b>14,508</b>



**М Е Н Ю № 6**

**Понедельник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
173	Каша молочная Дружба	220	3,63	9,46	25,52	201,74	0,440	2,090	78,760	0,440	101,530	140,800	29,370	1,430
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
338	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,040	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<b>Итого:</b>		<b>12,56</b>	<b>16,36</b>	<b>69,01</b>	<b>473,52</b>	<b>0,53</b>	<b>17,50</b>	<b>130,76</b>	<b>1,36</b>	<b>324,33</b>	<b>314,23</b>	<b>74,80</b>	<b>7,32</b>
<b>Обед:</b>														
45	Салат из свежей капусты*	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,03	40,72	0,00	3,85	71,67	47,20	26,67	0,87
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7,50 1,90	3,22 0,70	17,25	128,25 13,00	0,150 0,002	1,000 0,024	0,000 0,000	1,000 0,000	82,500 1,922	327,500 0,000	47,500 15,000	2,250 0,113
268	Котлета из говядины с соусом	100/	12,34	21,66	11,00	288,34	0,100	0,340	5,840	1,160	43,160	175,000	33,340	2,340
309	с макаронами отварными	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,070	0,000	0,000	2,340	14,400	41,400	9,000	0,900
342	Компот из свеж.фруктов(яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,800	0,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>33,17</b>	<b>41,46</b>	<b>124,27</b>	<b>1000,36</b>	<b>0,42</b>	<b>43,88</b>	<b>5,84</b>	<b>8,97</b>	<b>233,85</b>	<b>655,30</b>	<b>151,71</b>	<b>8,11</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45,73</b>	<b>57,82</b>	<b>193,28</b>	<b>1473,88</b>	<b>0,952</b>	<b>61,384</b>	<b>136,600</b>	<b>10,330</b>	<b>558,182</b>	<b>969,530</b>	<b>226,510</b>	<b>15,433</b>

\* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84,00	0,12	24,10	3,67	0,05	53,33	58,33	41,67	1,30
----	---------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

**М Е Н Ю № 7**
**Вторник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
223	Запеканка творожная со сметаной (сгущ., джемом)	200	27,80	19,20	40,20	444,80	0,150	0,480	144,000	1,920	312,000	451,200	52,80	2,160
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,04	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,20	0,440
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,73	2,130
	<b>Итого:</b>		<b>31,59</b>	<b>26,80</b>	<b>69,12</b>	<b>644,04</b>	<b>0,190</b>	<b>0,750</b>	<b>144,090</b>	<b>2,440</b>	<b>334,800</b>	<b>510,030</b>	<b>77,77</b>	<b>4,730</b>
<b>Обед:</b>														
	Овощи порционные	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,97	1,170
98	Суп Крестьянский на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	2,70 1,90 0,30	2,78 0,70 2,00	14,58 0,30	94,14 13,00 21,00	0,060 0,000 0,000	10,000 0,024 0,007	0,000 0,000 0,015	0,000 0,000 0,000	49,250 1,922 3,272	222,500 0,000 0,800	26,50 15,00 6,00	0,780 0,113 0,015
259	Жаркое по-домашнему	250	23,83	26,18	19,85	410,29	0,450	30,590	0,000	1,760	39,550	309,710	61,76	4,850
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,60	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>35,47</b>	<b>33,11</b>	<b>124,75</b>	<b>938,52</b>	<b>0,680</b>	<b>67,501</b>	<b>0,015</b>	<b>7,740</b>	<b>143,214</b>	<b>699,440</b>	<b>188,33</b>	<b>9,658</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>67,06</b>	<b>59,91</b>	<b>193,87</b>	<b>1582,56</b>	<b>0,870</b>	<b>68,251</b>	<b>144,105</b>	<b>10,180</b>	<b>478,014</b>	<b>1209,470</b>	<b>266,10</b>	<b>14,388</b>



**М Е Н Ю № 8**

**Среда**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
294	Биточки (котлеты) куриные с соусом	100/	15,20	13,60	13,50	237,20	0,075	0,200	20,000	0,375	44,000	96,000	26,000	2,200
302	с гречей отварной, овощем порц.	180	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	<b>Итого:</b>		<b>31,14</b>	<b>25,97</b>	<b>98,79</b>	<b>753,41</b>	<b>0,335</b>	<b>1,530</b>	<b>20,090</b>	<b>0,895</b>	<b>201,130</b>	<b>453,810</b>	<b>204,800</b>	<b>9,650</b>
<b>Обед:</b>														
52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	100	1,30	5,17	12,12	100,17	0,020	8,570	0,000	2,320	34,400	37,120	19,670	1,720
101	Суп картофельный с крупой рыбный	250	8,71	2,54	14,56	115,96	0,150	15,590	0,080	0,150	49,230	250,530	38,500	1,190
255	Печень по-строгановски	100/	13,50	9,20	8,60	171,20	0,190	12,700	3240,000	1,000	30,000	239,000	17,000	5,000
304	с рисом отварным	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,040	0,000	32,400	0,720	3,130	73,800	22,810	0,640
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,400	0,140
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>31,89</b>	<b>24,13</b>	<b>136,20</b>	<b>889,54</b>	<b>0,470</b>	<b>60,860</b>	<b>3272,480</b>	<b>5,010</b>	<b>138,760</b>	<b>669,250</b>	<b>118,980</b>	<b>10,150</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>63,03</b>	<b>50,10</b>	<b>234,99</b>	<b>1642,95</b>	<b>0,805</b>	<b>62,390</b>	<b>3292,570</b>	<b>5,905</b>	<b>339,890</b>	<b>1123,060</b>	<b>323,780</b>	<b>19,800</b>

**М Е Н Ю № 9**
**Четверг**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
306	<b>Завтрак:</b>													
210	Омлет натуральный	160/	15,69	22,08	3,06	273,78	0,080	0,280	339,730	0,746	120,430	265,600	20,260	2,910
306	с зел.горошком (кукурузой конс.)	40	1,24	0,08	2,60	16,08	0,048	4,000	0,000	0,080	8,000	24,800	8,400	0,280
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Кондит.изделие (печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,020	0,000	13,000	0,260	8,200	17,400	3,000	0,200
	<b>Итого:</b>		<b>23,21</b>	<b>32,12</b>	<b>53,35</b>	<b>595,38</b>	<b>0,198</b>	<b>4,550</b>	<b>352,820</b>	<b>1,736</b>	<b>161,730</b>	<b>375,330</b>	<b>59,930</b>	<b>6,070</b>
	<b>Обед:</b>													
73	Икра кабачковая	100	1,68	8,08	8,98	115,43	0,070	10,850	0,000	3,980	164,030	92,780	28,780	1,150
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	250/	1,83	4,90	11,75	98,40	0,050	10,300	0,000	2,400	34,450	53,030	26,200	1,180
	со сметаной	10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,002	0,007	0,003	0,000	3,272	0,800	6,000	0,015
234	Котлеты(биточки) рыбные	100/	13,38	4,38	9,38	130,38	0,088	0,438	12,125	0,625	53,875	170,625	26,125	0,750
312	с картофельным пюре, м/сл	180/10	3,80	10,00	23,09	197,40	1,390	4,500	39,870	0,180	45,900	94,240	32,080	1,030
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>28,43</b>	<b>31,11</b>	<b>135,12</b>	<b>933,70</b>	<b>1,69</b>	<b>26,92</b>	<b>52,00</b>	<b>8,10</b>	<b>325,39</b>	<b>527,88</b>	<b>186,29</b>	<b>6,97</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>51,64</b>	<b>63,23</b>	<b>188,47</b>	<b>1529,08</b>	<b>1,890</b>	<b>31,469</b>	<b>404,818</b>	<b>9,831</b>	<b>487,119</b>	<b>903,205</b>	<b>246,215</b>	<b>13,038</b>



**М Е Н Ю № 10**
**Пятница**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод-		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак:</b>														
309	Макароны отварные с сыром Российским	180/ 30	6,12 6,96	9,00 8,85	34,20 0,00	242,28 107,49	0,070 0,015	0,000 0,210	0,000 78,000	2,340 0,150	14,400 264,000	41,400 150,000	9,000 10,500	0,900 0,030
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
338	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,040	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<b>Итого:</b>		<b>20,44</b>	<b>21,52</b>	<b>97,42</b>	<b>665,09</b>	<b>0,20</b>	<b>16,68</b>	<b>78,00</b>	<b>3,31</b>	<b>470,27</b>	<b>374,70</b>	<b>75,53</b>	<b>7,07</b>
<b>Обед:</b>														
73	Овощи порционные	100	1,2	0,4	8,4	42	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,970	1,170
103	Суп картоф.-вермишелевый на м/к бульоне	250	2,90 1,90	2,50 0,70	21,00	120,00 13,00	0,100 0,002	3,700 0,024	0,020 0,000	0,250 0,000	29,475 1,922	37,500 0,000	191,250 15,000	0,725 0,113
288	Куры отварные (туш.)	100/ 180	21,68	13,33	0,00	206,68	0,040	0,000	20,000	0,180	40,000	143,330	20,000	2,000
321	с капустой тушеной	180	5,22	14,40	39,85	309,89	0,070	38,880	0,000	1,980	136,440	107,100	51,480	4,140
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>37,25</b>	<b>31,97</b>	<b>108,14</b>	<b>870,29</b>	<b>0,35</b>	<b>68,95</b>	<b>20,02</b>	<b>8,10</b>	<b>262,52</b>	<b>419,89</b>	<b>333,03</b>	<b>11,74</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>57,69</b>	<b>53,49</b>	<b>205,56</b>	<b>1535,38</b>	<b>0,547</b>	<b>85,634</b>	<b>98,020</b>	<b>11,410</b>	<b>732,787</b>	<b>794,590</b>	<b>408,560</b>	<b>18,808</b>