

Утверждено

Директор МОУ Романовская СОШ Романовского района Саратовской области
И.В. Серещенко



Меню МОУ Романовская СОШ Романовского района Саратовской области имени И.В.Серещенко
1-11 классы (10 дней) 2022-2023 учебный год

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
181	1/200	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	225	6.03	3.47	42.23	0.08	1.17	18	0.1	131.67	115.19	20.3	0.48	
376	1/200	Чай с сахаром	60	0.07	0.02	15	0.01	1			11.1	2.8	1.4	0.28	
406	1/75	пирожок печеный	133	2.88	1.17	27.78	0.05	0.02	3		9.7	28.4	11.6	0.68	
Итого:			418	8.98	4.66	85.01	0.14	2.19	21	0.1	152.47	146.39	33.3	1.44	0
Обед для 2-4 классов															
71	1/30	Огурец натуральный	4.23	0.24	0.03	0.75	0.01	3	0	0.03	6.9	12.6	4.2	0.18	
228	1/250/10	Суп с макаронными изделиями с курицей	140.85	8.51	7.17	13.22	19.704	0.3	2.5	0.59	4.02	14.35	2.025	0.7	
279	1/30	Тефтели 2 вариант	139	6.93	7.47	11.07	0.05	1.6	23.33	0.4	32.13	163.67	21.8	3	
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	231.86	8.9	4.1	39.84	0.2				14.6	210	140	5.01	
350	1/180	Кисель витаминизированный	120	0.4		30	8.84	4.36	5.94	1.21		0.01	0.01	8.91	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
ПР	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	91.96	2.24	0.44	19.76	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
338	1/100	Яблоко	47	0.4	0.4	9.8	0.03	10			278	11	9	2.2	
Итого:			868.42	30.78	20.01	143.76	28.914	19.26	31.77	3.11	354.05	488.83	200.235	21.68	0
Обед для 5-11 классов															
71	1/30	Огурец натуральный	4.23	0.24	0.03	0.75	0.01	3		0.03	6.9	12.6	4.2	0.18	
228	1/250/10	Суп с макаронными изделиями	140.85	8.51	7.17	13.22	19.704	0.3	2.5	0.59	4.02	14.35	2.025	0.7	
279	1/60	Тефтели 2 вариант	278	13.86	14.94	22.14	0.1	3.2	46.66	0.8	64.26	327.34	43.6	6	
302	1/200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	309.15	11.86	5.47	53.12	0.27				19.47	280	186.67	6.68	
350	1/180	Кисель витаминизированный	120	0.4		30	8.84	4.36	5.94	1.21		0.01	0.01	8.91	
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	116.9	3.95	0.5	24.15	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	
ПР	1/50	Хлеб ржано-пшеничный	128	19.1	3	28	0.05			0.49	12.8	53.6	13	1.46	
Итого:			1097.13	57.92	31.11	171.38	29.024	10.86	55.1	3.77	118.95	731.4	266.005	24.48	0
Полдник															
452	1/60	Печенье ленинградское	226.8	5.01	2.3	46.2	0.07		48	0.78	17.3	13.2	64.5	1	
349	1/200	Компот из сухофруктов	132.8	0.6	0.09	32.1	0.016	0.7			32.48	23.44	17.46	0.69	
Итого:			359.6	5.61	2.39	78.3	0.086	0.7	48	0.78	49.78	36.64	81.96	1.69	0

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
219	1/100	Сырники	275.71	15.49	12.81	24.49	0.06	0.47	0.06		201	22.41	26.2		
379	1/150	Напиток кофейный с молоком	75.45	3.24	2.4	26.28	0.03	1.47			142.8	118.8	21.59	2.16	
338	1/100	Яблоко	47	0.4	0.4	9.8	0.03	10			278	11	9	2.2	
Итого:			398.16	19.13	15.61	60.57	0.12	11.94	0.06	0	621.8	152.21	56.79	4.36	0
Обед для 2-4 классов															
52	1/50	Салат из отварной свеклы	50.06	0.66	2.56	6.06	0.01	4.28		1.16	17.2	18.57	9.85	0.86	
88	1/250/10	Щи из свежей капусты с картоф. м/б	127.08	4.6	1.95	15.63	0.205	12		12.85	18.51	47.87	8.76	4.81	
259	1/150/30	Жаркое по домашнему из говядины	295.41	17.15	18.84	14.29	0.32	22.02		1.26	28.48	222.26	44.46	3.49	
349	1/200	Компот из сухофруктов	132.8	0.6	0.09	32.1	0.016	0.7			32.48	23.44	17.46	0.69	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
ПР	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	91.96	2.24	0.44	19.76	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
341	1/115	мандарин	98	0.8	0.2	22.5	0.06	38			36	17	11	0.1	
Итого:			888.83	29.21	24.48	129.66	0.691	77	0	16.15	151.07	406.34	114.73	11.63	0
Обед для 5-11 классов															
52	1/60	Салат из отварной свеклы	60.07	0.79	3.07	7.27	0.012	5.14		1.39	20.64	22.28	11.82	1.03	
88	1/250/10	Щи из свежей капусты с картоф. м/б	127.8	4.6	1.95	15.63	0.205	12		12.85	18.51	47.87	8.76	4.81	
259	1/200/40	Жаркое по домашнему	377.47	21.91	24.07	18.26	0.41	28.14		1.61	36.39	284	56.81	4.46	
349	1/200	Компот из сухофруктов	132.8	0.6	0.09	32.1	0.016	0.7			32.48	23.44	17.46	0.69	
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	116.9	3.95	0.5	24.15	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	
ПР	1/50	Хлеб ржано-пшеничный	128	19.1	3	28	0.05			0.49	12.8	53.6	13	1.46	
Итого:			943.04	50.95	32.68	125.41	0.743	45.98	0	16.99	132.32	474.69	124.35	13	0
Полдник															
429	1/50	Булочка	139	3.9	3.06	23.9	0.07		3		11.3	39.2	15.2	0.73	
378	1/150	Чай с молоком	81	1.52	1.35	15.9	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41	
Итого:			220	5.42	4.41	39.8	0.11	1.33	13	0	137.9	132	30.6	1.14	0

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
171	1/150	Каша из пшеничной крупы с маслом	213.75	6.24	7.5	38.1	0.11		38		33.83	146.6	34.36	2.56	
279	1/60	Тефтели 2 вариант	278	13.86	14.94	22.14	0.1	3.2	46.66	0.8	64.26	327.34	43.6	6	
382	1/100	Какао с молоком	59.3	2.3	1.8	8.7	0.02	0.7	12.2		76.1	62	10.6	0.2	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
ПР	125	Йогурт	66.88	5.13	1.88	7.33	0.04	0.75	12.5		155	118.75	18.75	0.13	
Итого:			711.45	30.69	26.52	95.59	0.31	4.65	109.36	1.32	338.39	689.49	120.51	9.33	0
Обед для 2-4 классов															
73	1/30	Икра кабачковая	20.76	0.3	1.4	1.6	0.04	6.51		2.39	29.5	16.7	5.1	0.69	
140	250/10/26	Суп картофельный с рыбной консервой	160.78	8.45	8.28	13.13	0.11	6.88	15	0.88	31.65	175.7	46.05	1.25	
256	30	Мясо тушеное	67.5	4.56	5.2	0.7	0.03	0.05			6.3	47.8	6.9	0.7	
321	150	Капуста тушеная	258.24	4.35	12	33.21	0.06	32.4		1.65	113.7	89.25	42.9	3.45	
377	1/200/7	Чай с лимоном	41.6	0.53		9.87		2.13			15.33	23.2	12.27	2.13	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
ПР	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	91.96	2.24	0.44	19.76	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
Итого:			734.36	23.59	27.72	97.59	0.32	47.97	15	5.8	214.88	429.85	136.42	9.9	0
Обед для 5-11 классов															
73	1/60	Икра кабачковая	41.52	0.6	2.9	3.2	0.04	6.51		2.39	59.05	33.4	10.3	0.69	
140	1/250/26	Суп картофельный с рыбной консервой	160.78	8.45	8.28	13.13	0.11	6.88	15	0.88	31.65	175.7	46.05	1.25	
256	30	Мясо тушеное	67.5	4.56	5.2	0.7	0.03	0.05			6.3	47.8	6.9	0.7	
321	180	Капуста тушеная	310	5.2	14	40.1	0.07	41.5		1.8	138	97.5	51.3	4.7	
377	1/200/7	Чай с лимоном	62	1		18	14	4	4	1		0.02	0.1	68	
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	116.9	3.95	0.5	24.15	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	
ПР	1/50	Хлеб ржано-пшеничный	128	19.1	3	28	0.05			0.49	12.8	53.6	13	1.46	
338	1/100	Банан	96	1.5	0.5	21	0.04	10			8	28	42	0.6	
Итого:			982.7	44.36	34.38	148.28	14.39	68.94	19	7.21	267.3	479.52	186.15	77.95	0
Полдник															
	1/50	Вафли	197	9.73	6.59	3.44	9.12	6.16	39.94	0.49		0.06	0.5		
379	1/150	Напиток кофейный с молоком	75.45	2.3	2	11.9	0.09	0.28	15		94.3	767.5	10.5	0.1	
Итого:			272.45	12.03	8.59	15.34	9.21	6.44	54.94	0.49	94.3	767.56	11	0.1	0

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
173	1/200	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	208.24	6.1	4	36.96	0.22	2.08	3.2	0.86	221.6	315.4	79.6	21.1	
376	1/200	Чай с сахаром	60	0.07	0.02	15	0.01	1			11.1	2.8	1.4	0.28	
ПР	1/50	Круассан	375	3.73	6.59	30.44	9.12	6.16	34.94	0.49		0.6	0.5		
Итого:			643.24	9.9	10.61	82.4	9.35	9.24	38.14	1.35	232.7	318.8	81.5	21.38	0
Обед для 2-4 классов															
45	1/30	Салат из белокочанной капусты	28.23	0.39	1.82	2.55	0.06	7.32	0.69		12.9	8.49	4.8	0.15	
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	134.75	5.49	5.28	16.33	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	327.5	47.5		
270	1/50	Котлета "Московская" с соусом	131	4.1	9.7	5.8	0.03	0.19	11.8	0.1	15.8	58.4	8.1	0.81	
304	1/150	Рис отварной	139.8	3.87	0.053	20.66	3.8	14	102	0.53		0.04	0.6	0.01	
349	1/200	Компот из сухофруктов	132.8	0.6	0.09	32.1	0.016	0.7			32.48	23.44	17.46	0.69	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
ПР	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	91.96	2.24	0.44	19.76	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
338	1/115	Мандарин	98	0.8	0.2	22.5	0.06	38			36	17	11	0.1	
Итого:			850.06	20.65	17.983	139.02	42.126	95.51	201.67	3.54	115.81	512.07	112.66	3.44	0
Обед для 5-11 классов															
45	1/60	Салат из белокочанной капусты	56.47	0.79	3.64	5.11	0.012	14.65	1.38		25.8	16.99	9.6	0.31	
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	134.75	5.49	5.28	16.33	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	327.5	47.5		
270	1/80	Котлета "Московская" с соусом	158	5.91	11.89	6.34	0.04	0.21	12.1	0.133	16.1	66.1	9.98	0.98	
304	1/200	Рис отварной	186.4	5.16	0.07	27.55	5.07	18.67	136	0.71		0.05	0.8	0.01	
349	1/200	Компот из сухофруктов	132.8	0.6	0.09	32.1	0.016	0.7			32.48	23.44	17.46	0.69	
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	116.9	3.95	0.5	24.15	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	
ПР	1/50	Хлеб ржано-пшеничный	128	19.1	3	28	0.05			0.49	12.8	53.6	13	1.46	
Итого:			913.32	41	24.47	139.58	43.318	69.53	236.66	4.013	98.91	531.18	114.84	4	0
Полдник															
350	1/180	Кисель витаминизированный	120	0.4		30	8.84	4.36	5.94	1.21		0.01	0.01	8.91	
	1/50	Пряник	201	3.31	3.94	33.81	14.32	5.64	33.19	0.44	0.01	0.09	0.05	0.82	
Итого:			321	3.71	3.94	63.81	23.16	10	39.13	1.65	0.01	0.1	0.06	9.73	0

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	309.15	11.87	5.47	53.12	0.27				19.47	280	186.17	6.68	
246	50/50	Гуляш из отварной говядины	82	6.68	7.04	1.63	0.05	0.6			11.8	58.51	10.13	1	
382	1/150	Какао с молоком	93.83	2.83	0.5	19.41	0.015	0.99			99.99	83.33	19.17	1.5	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
338	100	Банан	91	1.5	0.5	21	0.04	10		0.3	8	28	42	0.6	
Итого:			669.5	26.04	13.91	114.48	0.415	11.59	0	0.82	148.46	484.64	270.67	10.22	0
Обед для 2-4 классов															
20	1/30	Помидор натуральный	72.96	0.94	6.15	34.7	0.05	15.65		3.04	16.37	30.02	16.18	0.7	
82	1/250	Борщ с капустой и картофелем на м/б	98.4	1.83	4.9	1.75	0.05	10.3		2.4	34.45	53.03	26.2	1.18	
292	150/30	Птица тушеная в соусе с овощами	202.05	17.25	12.86	4.35	0.045	0.15	33	0.5	47	124.5	19	11	
389	1/150	Сок фруктовый натуральный	118	1	0.2	23.4	7.4	3.6	15.6	0.4				60	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
ПР	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	91.96	2.24	0.44	19.76	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
338	1/100	Яблоко	47	0.4	0.4	9.8	0.03	10			278	11	9	2.2	
Итого:			723.89	26.82	25.35	113.08	7.655	39.7	48.6	7.22	394.22	295.75	93.58	76.76	0
Обед для 5-11 классов															
20	1/30	Помидор натуральный	72.96	0.94	6.15	34.7	0.05	15.65		3.04	16.37	30.02	16.18	0.7	
82	1/250/10	Борщ с капустой и картофелем на м/б	98.4	1.83	4.9	1.75	0.05	10.3		2.4	34.45	53.03	26.2	1.18	
292	200/40	Птица тушеная в соусе с овощами	269.53	23	17.15	5.81	0.06	0.2	44	0.67	62.67	166	25.33	14.67	
389	1/200	Сок фруктовый натуральный	157.33	1.33	0.27	31.2	9.87	4.8	20.8	0.53				80	
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	116.9	3.95	0.5	24.15	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	
ПР	1/50	Хлеб ржано-пшеничный	128	19.1	3	28	0.05			0.49	12.8	53.6	13	1.46	
Итого:			715.12	50.15	28.97	97.61	10.08	30.95	64.8	7.29	124.99	292.55	84.21	97.1	0
Полдник															
	1/60	Печенье ленинградское	226.8	5.01	2.3	46.2	0.07		48	0.78	17.3	13.2	64.5	1	
349	1/150	Компот из сухофруктов	199.2	0.5	0.07	29.8	0.013	0.6			25.9	19.4	13.4	0.51	
Итого:			426	5.51	2.37	76	0.083	0.6	48	0.78	43.2	32.6	77.9	1.51	0

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
204	1/150/15	Отварные макароны с сыром	250.8	10.15	11.94	25.58	0.06	0.16	86.4		221.4	151.56	15.24	0.92	
379	1/150	Напиток кофейный с молоком	75.45	3.24	2.4	26.28	0.03	1.47			142.8	118.8	21.53	2.16	
ПР	1/50	Круассан	375	3.73	6.59	30.44	9.12	6.16	34.94	0.49		0.6	0.5		
Итого:			701.25	17.12	20.93	82.3	9.21	7.79	121.34	0.49	364.2	270.96	37.27	3.08	0
Обед для 2-4 классов															
45	1/30	Салат из белокочанной капусты	28.23	0.39	1.82	2.55	0.06	7.32	0.69		12.9	8.49	4.8	0.15	
96	1/250	Рассольник ленинградский	117.9	2.2	5.2	15.58	0.15	14.3		2.43	16.55	34.95	28	1.03	
244	1/150/30	Плов из говядины	396	20.4	19.1	32.5		0.34			28.92		42.46	2.86	
377	1/200/7	Чай с лимоном	62	1		18	14	4	4	1		0.02	0.1	68	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
ПР	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	91.96	2.24	0.44	19.76	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
Итого:			789.61	29.39	26.96	107.71	14.29	25.96	4.69	4.31	76.77	120.66	98.56	73.72	0
Обед для 5-11 классов															
45	1/60	Салат из белокочанной капусты	56.47	0.79	3.64	5.11	0.012	14.65	1.38		25.8	16.99	9.6	0.31	
96	1/250/10	Рассольник ленинградский	117.9	2.2	5.2	15.58	0.15	14.3		2.43	16.55	34.95	28	1.03	
244	1/200/40	Плов из говядины	528	27.2	25.46	43.33		0.45			38.56		56.6	3.81	
377	1/200/7	Чай с лимоном	62	1		18	14	4	4	1		0.02	0.1	68	
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	116.9	3.95	0.5	24.15	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	
ПР	1/50	Хлеб ржано-пшеничный	128	19.1	3	28	0.05			0.49	12.8	53.6	13	1.46	
Итого:			1009.27	54.24	37.8	134.17	14.262	33.4	5.38	4.57	105.21	149.06	123.8	75.16	0
Полдник															
429	1/50	Булочка	139	3.9	3.06	23.9	0.07		3		11.3	39.2	15.2	0.73	
350	1/180	Кисель витаминизированный	120	0.4		30	8.84	4.36	5.94	1.21		0.01	0.01	8.91	
Итого:			259	4.3	3.06	53.9	8.91	4.36	8.94	1.21	11.3	39.21	15.21	9.64	0

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
173	1/200	Каша вязкая молочная из риса с маслом и с сахаром	92	1.9	4.3	11.6	0.2	1	36	0.2	46.2	64	13.3	0.7	
376	1/200	Чай с сахаром	60	0.07	0.02	15	0.01	1			11.1	2.8	1.4	0.28	
ПР	125	Йогурт	66.88	5.13	1.88	7.33	0.04	0.75	12.5		155	118.75	18.75	0.13	
Итого:			218.88	7.1	6.2	33.93	0.25	2.75	48.5	0.2	212.3	185.55	33.45	1.11	0
Обед для 2-4 классов															
71	1/30	Огурец натуральный	4.23	0.24	0.03	0.75	0.01	3	0.06	0.03	6.9	12.6	4.2	0.18	
99	1/250	Суп из овощей	75.03	2.28	2.33	11.25	0.08	10.63		2.43	43.25	188.25	27.5	0.83	
234	1/60	Котлета рыбная	90	5.21	4.39	7.47	0.03	0.05	11.25	0.4	34.18	76.89	26.49	0.63	
310	1/150	Картофель отварной	112.2	3	0.6	23.7	0.15	21.75		0.15	18	8.1	33	1.2	
349	1/180	Компот из сухофруктов	132.01	0.6	0.09	32.01	0.016	0.7			32.48	23.44	17.46	0.69	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
ПР	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	91.96	2.24	0.44	19.76	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
Итого:			598.95	16.73	8.28	114.26	0.366	36.13	11.31	3.89	153.21	386.48	131.85	5.21	0
Обед для 5-11 классов															
71	1/30	Огурец натуральный	4.23	0.24	0.03	0.75	0.01	3		0.03	6.9	12.6	4.2	0.18	
99	1/250	Суп из овощей	75.03	2.28	2.33	11.25	0.08	10.63		2.43	43.25	188.25	27.5	0.83	
234	1/80	Котлета рыбная	120	6.95	5.86	9.97	0.047	0.71	15	0.53	45.58	102.52	35.32	0.85	
310	1/200	Картофель отварной	141.1	4	0.8	31.6	0.2	29		0.2	24	108	44	1.6	
349	1/200	Компот из сухофруктов	132.8	0.6	0.09	32.1	0.016	0.7			32.48	23.44	17.46	0.69	
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	116.9	3.95	0.5	24.15	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	
ПР	1/50	Хлеб ржано-пшеничный	128	19.1	3	28	0.05			0.49	12.8	53.6	13	1.46	
Итого:			590.06	18.02	9.61	109.82	0.403	44.04	15	3.84	163.71	478.31	144.98	4.7	0
Полдник															
	1/60	Печенье ленинградское	226.8	5.01	2.3	46.2	0.07		48	0.78	17.3	13.2	64.5	1	
379	1/150	Напиток кофейный с молоком	75.45	2.3	2	11.9	0.09	0.28	15		94.3	767.5	10.5	0.1	
Итого:			302.25	7.31	4.3	58.1	0.16	0.28	63	0.78	111.6	780.7	75	1.1	0

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
292	150/30	Птица тушеная в соусе с овощами	202.05	17.25	12.86	4.35	0.045	0.15	33	0.5	47	124.5	19	11	
382	1/150	Какао с молоком	93.83	2.83	0.5	19.41	0.015	0.99			99.99	83.33	19.17	1.5	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
ПР	1/50	Круассан	375	3.73	6.59	30.44	9.12	6.16	34.94	0.49		0.6	0.5		
Итого:			764.4	26.97	20.35	73.52	9.22	7.3	67.94	1.51	156.19	243.23	51.87	12.94	0
Обед для 2-4 классов															
52	1/50	Салат из отварной свеклы	50.06	0.66	2.56	6.06	0.01	4.28		1.16	17.2	18.57	9.85	0.86	
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	144.43	4.9	5.33	19.23	1.5	5.83		2.45	41.48	137.78	38.25	1.83	
279	1/30	Тефтели 2 вариант	139	6.93	7.47	11.07	0.05	1.6	23.33	0.4	32.13	163.67	21.8	3	
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	231.86	8.9	4.1	39.84	0.2				14.6	210	140	5.01	
349	1/200	Компот из сухофруктов	132.8	0.6	0.09	32.1	0.016	0.7			32.48	23.44	17.46	0.69	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
ПР	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	91.96	2.24	0.44	19.76	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
Итого:			883.63	27.39	20.39	147.38	1.856	12.41	23.33	4.89	156.29	630.66	250.56	13.07	0
Обед для 5-11 классов															
52	1/60	Салат из отварной свеклы	60.07	0.79	3.07	7.27	0.012	5.14		1.39	20.64	22.28	11.82	1.03	
119	1/250	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	144.43	4.9	5.33	19.23	1.5	5.83		2.45	41.48	137.78	38.25	1.83	
279	1/60	Тефтели 2 вариант	278	13.86	14.94	22.14	0.1	3.2	46.66	0.8	64.26	327.34	43.6	6	
302	1/200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	309.15	11.87	5.47	53.12	0.27				19.47	280	186.67	6.68	
349	1/200	Компот из сухофруктов	132.8	0.6	0.09	32.1	0.016	0.7			32.48	23.44	17.46	0.69	
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	116.9	3.95	0.5	24.15	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	
ПР	1/50	Хлеб ржано-пшеничный	128	19.1	3	28	0.05			0.49	12.8	53.6	13	1.46	
Итого:			1169.35	55.07	32.4	186.01	1.998	14.87	46.66	5.78	202.63	887.94	327.3	18.24	0
Полдник															
447	1/50	Кекс творожный	188	4.71	7.42	25.58	0.03	1.42	49	0	26.7	49.2	9.1	0.51	
376	1/150	Чай с сахаром	45	0.05	0.015	11.35	0.03	0.015	2.25		7.27	21.3	8.7	0.51	
Итого:			233	4.76	7.435	36.93	0.06	1.435	51.25	0	33.97	70.5	17.8	1.02	0

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
181	1/200	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	225	6.3	3.47	42.23	0.08	1.17	18	0.1	131.67	115.19	20.3	0.48	
376	1/200	Чай с сахаром	60	0.07	0.02	15	0.01	1			11.1	2.8	1.4	0.28	
	1/100	Груша	47	0.4	0.3	10.3	0.02	5			19	16	12	2.3	
Итого:			332	6.77	3.79	67.53	0.11	7.17	18	0.1	161.77	133.99	33.7	3.06	0
Обед для 2-4 классов															
45	1/30	Салат из белокочанной капусты	28.23	0.39	1.82	2.55	0.06	7.32	0.69		12.9	8.49	4.8	0.15	
101	1/250	Суп картофельный с пшеничной крупой	85.75	1.97	2.71	12.11	0.09	267			26.7	55.9	22.77	0.87	
295	1/60	Котлета рубленая из птицы	142.29	9.47	21.76	7.56	0.05	0.14	12	0.22	26.4	57.6	15.6	1.32	
309	1/100/10	Макароны отварные с маслом	134.6	3.4	5	19	0.04			1.3	14	23	5	0.5	
350	1/180	Кисель витаминизированный	120	0.4		30	8.84	4.36	5.94	1.21		0.01	0.01	8.91	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
ПР	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	91.96	2.24	0.44	19.76	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
Итого:			696.35	21.03	32.13	110.3	9.16	278.82	18.63	3.61	98.4	222.2	71.38	13.43	0
Обед для 5-11 классов															
45	1/60	Салат из белокочанной капусты	56.47	0.79	3.64	5.11	0.012	14.65	1.38		25.8	16.99	9.6	0.31	
101	1/250	Суп картофельный с пшеничной крупой	85.75	1.97	2.71	12.11	0.09	267			26.7	55.9	22.77	0.87	
295	1/80	Котлета рубленая из птицы	189.76	12.16	10.88	10.8	0.06	0.16	16	0.3	35.2	76.8	20.8	1.76	
309	1/150	Макароны отварные с маслом	201.9	5.1	7.5	28.5	0.06			1.95	12	34.5	7.5	0.75	
350	1/180	Кисель витаминизированный	120	0.4		30	8.84	4.36	5.94	1.21		0.01	0.01	8.91	
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	116.9	3.95	0.5	24.15	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	
ПР	1/50	Хлеб ржано-пшеничный	128	19.1	3	28	0.05			0.49	12.8	53.6	13	1.46	
Итого:			898.78	43.47	28.23	138.67	9.162	286.17	23.32	4.6	124	281.3	90.18	14.61	0
Полдник															
	1/50	Вафли	197	9.73	6.59	3.44	9.12	6.16	39.94	0.49		0.06	0.5		
377	1/150/7	Чай с лимоном	128	1		18	14	4	4	1		0.02	0.1	68	
Итого:			325	10.73	6.59	21.44	23.12	10.16	43.94	1.49	0	0.08	0.6	68	0

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
259	1/150/30	Жаркое по домашнему из говядины	295.41	17.15	18.84	14.29	0.32	22.02		1.26	28.48	222.26	44.46	3.49	
382	1/100	Какао с молоком	59.3	2.3	1.8	8.7	0.02	0.7	12.2		76.1	62	10.6	0.2	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
ПР	125	Йогурт	66.88	5.13	1.88	7.33	0.04	0.75	12.5		155	118.75	18.75	0.13	
Итого:			515.11	27.74	22.92	49.64	0.42	23.47	24.7	1.78	268.78	437.81	87.01	4.26	0
Обед для 2-4 классов															
73	1/30	Икра кабачковая	20.76	0.3	1.4	1.6	0.04	6.51		2.39	29.5	16.7	5.1	0.69	
88	1/250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	127.08	4.6	1.95	15.69	0.205	12		12.85	18.51	47.87	8.76	4.81	
293	1/75	Птица жареная	225.4	16.52	18.04	0.056	0.04	0.89	64.26	0	30.56	153.58	16.39	1.26	
310	1/150	Картофель отварной	112.2	3	0.6	23.7	0.15	21.75	0	0.15	18	8.1	33	1.2	
389	1/150	Сок фруктовый натуральный	118	0.4	0.2	19	7.4	3.6	15.6	0.4				160	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	93.52	3.16	0.4	19.32	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
ПР	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	91.96	2.24	0.44	19.76	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	1/100	Груша	47	0.4	0.3	10.3	0.02	5			19	16	12	2.3	
Итого:			835.92	30.62	23.33	109.426	7.935	49.75	79.86	16.67	133.97	319.45	98.45	171.94	0
Обед для 5-11 классов															
73	1/60	Икра кабачковая	41.52	0.6	2.9	3.2	0.04	6.51		2.39	59.05	33.4	10.3	0.69	
88	1/250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	127.08	4.6	1.95	15.69	0.205	12		12.85	18.51	47.87	8.76	4.81	
293	1/75	Птица жареная	225.4	16.52	18.04	0.056	0.04	0.89	64.26	0	30.56	153.58	16.39	1.26	
310	1/200	Картофель отварной	141.1	4	0.8	31.6	0.2	29	0	0.2	24	108	44	1.6	
389	1/200	Сок фруктовый натуральный	157.33	1.33	0.27	31.2	9.87	4.8	20.8	0.53				80	
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	116.9	3.95	0.5	24.15	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	
ПР	1/50	Хлеб ржано-пшеничный	128	19.1	3	28	0.05			0.49	12.8	53.6	13	1.46	
Итого:			937.33	50.1	27.46	133.896	10.455	53.2	85.06	17.11	156.42	439.95	108.95	90.37	0
Полдник															
429	1/50	Булочка	139	3.9	3.06	23.9	0.07		3		11.3	39.2	15.2	0.73	
349	1/200	Компот из сухофруктов	132.8	0.6	0.09	32.1	0.016	0.7			32.48	23.44	17.46	0.69	
Итого:			271.8	4.5	3.15	56	0.086	0.7	3	0	43.78	62.64	32.66	1.42	0