

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА АЛЕКСАНДРОВКА
САРАТОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

ПРИКАЗ

№ 4

от 10 января 2022 года

**Об утверждении 10-дневного
циклического примерного меню
МОУ «СОШ с. Александровка»
на 2021-2022 учебный год**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Устава МОУ «СОШ с. Александровка», СанПиН 2.4.2409-08 Санитарно-эпидемические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования Главный государственный санитарный врач Российской Федерации Постановление от 23 июля 2008 года № 45 Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08 (с изменениями на 25 марта 2019 года) (редакция, действующая с 1 января 2020 года)

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить 10-ти дневное циклическое меню для учащихся 7-11 лет МОУ «СОШ с. Александровка» на 2021-2022 учебный год Приложение № 1.
2. Утвердить 10-ти дневное циклическое меню для учащихся 11 и старше лет МОУ «СОШ с. Александровка» на 2021-2022 учебный год Приложение № 2.
3. Старшему повару Имановой М.Д. строго придерживаться 10-дневного меню.
4. Нефёдкиной Ю.Г., завхозу школы, своевременно подавать предварительные заявки на поставку продуктов питания.
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор школы _____



О.В. Спиченок

С приказом ознакомлены:

№\п	Ф.И.О.	Должность	Дата	Подпись
1.	Нефёдкина Ю.Г.	Завхоз	10.01.2022г.	
2..	Иманова М.Д.	Старший повар	10.01.2022г.	

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы

В.Р.Н
от 10.01.2021



О.В.Спиленок
Примерное 10-дневное меню МОУ «СОШ с. Александровка»
Саратовского района Саратовской области на 2021-2022 учебный год

№п/п	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
11 и старше лет															
Наименование блюд															
1 день															
Завтрак															
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	0,02	19,47	0,5	22,42	0,31	16,57	9,1
189	Биточки из говядины 100	10	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0	0,2	0,1	0,15
265	Соус томатный 50	50	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,01	0,08	1,03
219	Капша гречневая рассыпчатая 180	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22	0	0	0
294	Чай с лимоном 200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0,01	2,9	4,08
ИТОГО															
43	Салат из белокочанной капусты 100	100	0,85	3,05	5,42	52,44	0	0,02	19,47	0,5	22,42	0,31	16,57	9,1	
201	Суп крестьянский на курином бульоне 250	250	5,99	7,54	15,53	148,28	1,28	0,08	0,04	1,83	0,05	0,06	0,06	0,72	2,06
212	Птица отварная 90	90	23,5	23,5	1,25	313,06	26,1	20,61	170	1,83	0,05	0,06	0,06	0,72	2,06
92	Овсяное рагу 205	205	3,72	14,87	22,57	238,99	0,04	0,1	14,57	0,03	84,05	1,21	98,38	39,97	
274	Кисель ягодный 200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0	0
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8	
340	Свежие фрукты 100	100	0,05	0,05	12,83	57,82	25	14,17	0,5	0,5	0	0,02	0,33	5	
ИТОГО															
2 день															
Завтрак															
42	Сыр в/сорт 20	20	4,64	5,9	0	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10	
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	0,02	19,47	0,5	22,42	0,31	16,57	9,1
205	Сосиска отварная 75	75	6,62	16	1,57	179,2	21,25	10,61	87,55	1,08	0	0,2	0,2	1,4	
132	Омлет натуральный 65	65	10,03	16,73	1,85	198	75,82	12,69	160,91	1,85	0,23	0,05	0,37	0,35	
269	Какао с молоком 200	200	3,76	3,73	26,74	151	33	34,4	0,11	1,62	0,21	0,03	0,25	0	
340	Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10	
ИТОГО															
Обед															
45	Винегрет 100	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0	0,06	0	10,25	
42	Рассольник ленинградский 250	250	5,03	11,3	32,38	49,6	0,02	0,1	16,78	2,42	27,7	1,03	65,75	32,55	
161	Биточки рыбные 90	90	12,77	8,64	8,26	168,86	68,05	48,03	305,2	1,42	0,03	0,15	0,98	0,41	
241	Картофельное пюре 180	180	4,08	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	30,6	0,16	0	21,8	
283	Компот из сухофруктов 200	200	0,56	0	27,89	113,29	0,01	0,01	0,15	1,68	56,45	14,59	18,31	6,86	
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8	
ИТОГО															
3 день															
Завтрак															
456	Корж молочный 70	70	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12	
224	Рис отварной рассыпчатый 150	150	5,47	19,32	51,52	406,5	49,11	43	123,47	1,15	0,04	0,04	0,04	0,01	
212	Птица отварная 90	90	23,5	23,5	1,25	313,06	26,1	20,61	170	1,83	0,05	0,06	0,06	0,72	2,06

265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
52	Чай с шиповником 200/7	200	0,42	0,2	14	71,04	9,76	2,13	2,67	0,53	0	0,012	0	160
	ИТОГО	540	36,34	53,11	137,54	1227,29	116,27	81,45	370,44	4,62	0,1	0,212	0,86	163,21
	Обед													
9	Салат из моркови 100	100	1,14	10,08	10,38	136,8	35,91	25,85	36,85	1,01	0,1	0,64	4,75	0,1
63	Пиц из свежей капусты с картошкой 250	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,15	0,05	14,36	0,22	76,87	1,12	60,85	35,8
189	Котлеты из говядины запеченные 90	90	13,78	15,12	7,4	228,01	35,51	27,46	144,56	1,2	0	0,08	0,84	0,17
227	Макаронные изделия отварные 180	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0	0
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
274	Кисель ягодный 200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
	ИТОГО	880	27,61	39,75	114,41	930,26	103,26	105,93	324,86	7,99	116,05	3,85	67,3	69,9
	4 день													
	Завтрак													
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
141	Запеканка из творога 150	150	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,7	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
490	Сгущенное молоко 12	12	0,9	1	6,7	39,4	34,1	3,1	30,4	0,1	0	0	0	3,3
269	Какао с молоком 200	200	3,76	3,73	26,74	151	33	34,4	0,11	1,62	0,21	0,03	0,25	0
340	Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
	ИТОГО	512	37,64	28,75	117,32	910,4	470,87	90,2	576,33	5	0,35	0,37	2,53	14,45
	Обед													
45	Винегрет 100	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0	0,06	0	10,25
46	Суп картофельный с клецками 250	250	3,75	3,29	16,84	111	0,06	0,08	2,4	0,31	3,89	1,46	100,86	19,51
193	Плов из отварной говядины 200	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0	0,11	2,03	0,76	30,89	2,76	274,1	45,84
283	Компот из сухофруктов 200	200	0,56	0	27,89	113,29	0,01	0,01	0,15	1,68	56,45	14,59	18,31	6,86
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
340	Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
	ИТОГО	880	32,3	30,76	108,98	843,06	46,47	43,75	126,13	7,6	104,43	20,7	394,05	115,26
	5 день													
	Завтрак													
139	Яйцо вареное 40	40	7,61	6,9	0,42	94	33	32,4	111	1,62	0,21	0,04	0,26	0
456	Корж молочный 70	70	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
112	Каша молочная пшеничная 205	205	3,99	3,17	28,38	264	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04
52	Чай с шиповником 200/7	200	0,42	0,2	14	71,04	9,76	2,13	2,67	0,53	0	0,012	0	160
	ИТОГО	515	18,65	33,199	110,43	832,04	196,64	82,13	332,72	3,81	0,28	0,262	0,91	160,16
	Обед													
33	Салат из свеклы 100	100	1,43	6,09	8,36	93,9	21,09	20,09	40,97	1,33	0	0,02	9,5	0
47	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,01	0,08	5,09	0,4	20,78	0,93	54,19	21,88
180	Гуляш из отварной говядины 120	120	21,68	24,21	6,74	331,53	15,86	31,93	230,4	2,36	0	0,09	0,59	2,01
219	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0	0
293	Сок фруктовый 200	200	2	0,2	5,8	36	0,01	0,04	8	0,2	40	0,4	36	20
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
	ИТОГО	850	37,3	39,17	90,8	874,57	63,15	142,44	493,74	10,04	74	3,42	101,06	66,69
	6 день													
	Завтрак													
365	Масло сливочное 10	10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0

185	Каша молочная геркулесовая с маслом 180	180	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
340	Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
294	Чай с лимоном 200/8	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	ИТОГО	540	9,96	20,61	74,77	359	137,68	56,85	299,32	4,37	0,1	0,247	1,424	13,82
	<i>Обед</i>													
23	Салат из свежлы отварной 100	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0	0,01	2,37	5,04	29,17	1,13	31,86	70,64
45	Суп картофельный с бобовыми 250	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,01	0,16	3,13	0,21	28,43	1,74	69,03	26,6
181	Жаркое по домашнему 200	200	22,54	17,33	22,13	334,08	0,1	0,2	23,5	0,66	26,48	3,36	291,98	57,85
293	Сок фруктовый 200	200	2	0,2	5,8	36	0,01	0,04	8	0,2	40	0,4	36	20
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
340	Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
	ИТОГО	880	30,61	27,11	73,14	649,82	23,32	23,21	113,58	10,11	137,28	8,46	429,65	207,89
	<i>7 день</i>													
	<i>Завтрак</i>													
428	Сдобная булочка	50	3	2,75	30	160	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
102	Каша молочная "Дружба" 205	205	5,86	12,04	33,16	264	125,25	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
52	Чай с шиповником 200/7	200	0,42	0,2	14	71,04	9,76	2,13	2,67	0,53	0	0,012	0	160
340	Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
	ИТОГО	555	9,68	15,39	86,96	542,04	154,13	44,61	266,07	3,61	0,06	0,222	0,66	171,22
	<i>Обед</i>													
23	Салат из свежлы отварной 100	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0	0,01	2,37	5,04	29,17	1,13	31,86	70,64
47	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,01	0,08	5,09	0,4	20,78	0,93	54,19	21,88
180	Гуляш из отварной говядины 120	120	21,68	24,21	6,74	331,33	15,86	31,93	230,4	2,36	0	0,09	0,59	2,01
219	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22	0	0
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
274	Кисель ягодный 200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	ИТОГО	880	38,15	39,09	122,32	982,29	44,64	135,82	488,84	14,33	63,85	4,27	87,42	117,33
	<i>8 день</i>													
	<i>Завтрак</i>													
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
202	Тедтели из говядины с рисом 90	90	12,14	19,65	15,32	286,71	26,32	28,98	156,17	0,2	0	0,06	0,89	1,95
227	Макаронные изделия отварные 180	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0	0
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,09	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
269	Какао с молоком 200	200	3,76	3,73	26,74	151	33	34,4	0,11	1,62	0,21	0,03	0,25	0
	ИТОГО	550	26,54	32,45	102,63	838,54	80,31	93,15	249,79	3,38	25,41	0,37	2,62	2,98
	<i>Обед</i>													
43	Салат из белокочанной капусты 100	100	0,85	3,05	5,42	52,44	0	0,02	19,47	0,05	22,42	0,31	16,57	9,1
37	Борщ с капустой и картофелем 250	250	1,9	5,15	10,51	111,11	0,01	0,04	10,86	2,55	47,82	1,05	51,77	39,62
161	Биточки рыбные 90	90	12,77	8,64	8,26	168,36	68,05	48,03	305,2	1,42	0,03	0,15	0,98	0,41
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,09	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
129	Пюре из гороха 180	180	207	14,4	457,2	276,64	664,83	53,46	495	44,55	0,09	4,46	5,25	0
283	Компот из сухофруктов 200	200	0,56	0	27,89	113,29	0,01	0,01	0,15	1,68	56,45	14,59	18,31	6,86
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
	ИТОГО	880	225,3	33,64	524,72	814,63	748,76	128,79	839,37	52,28	140,01	22,37	93,74	79,82
	<i>9 день</i>													
	<i>Завтрак</i>													
428	Сдобная булочка 50	50	3	2,75	30	160	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0

248	Каша перловая рассыпчатая с маслом 180	180	28,68	22,17	48,38	508	381,27	32,7	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
212	Птица отварная 90	90	23,5	23,5	1,25	313,06	26,1	20,61	170	1,83	0,05	0,06	0,72	2,06
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
294	Чай с лимоном 200/8	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
550	Итого	550	55,76	50,67	97,99	1073,75	427,2	89,14	651,65	4,53	0,19	0,24	2,18	7,14
	Обед													
247	Овощи натуральные соленные 50	50	0,55	0,05	1,2	8	0	0,01	2,5	0,05	12,5	0,6	10	5
44	Суп из овощей 250	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,03	0,06	5,32	0,23	29,09	0,67	45,75	23,6
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
189	Котлеты из говядины запеченные 90	90	13,78	15,12	7,4	228,01	35,51	27,46	144,56	1,2	0	0,08	0,84	0,17
227	Макаронные изделия отварные 180	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0	0
293	Компот из сухофруктов 200	200	0,56	0	27,89	113,29	0,01	0,01	0,15	1,68	56,45	14,59	18,31	6,86
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
340	Свежие фрукты 100	100	0,05	0,05	12,83	57,82	25	14,17	0	0,5	0	0,02	0,33	5
930	Итого	930	25,39	26,7	105,94	783,1	79,58	89,85	197,91	6,79	136,44	17,83	76,01	63,43
	10 день													
	Завтрак													
365	Масло сливочное 10	10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
52	Суп молочный с рисовой крупой 250	250	4,82	1,02	16,83	132,4	159,82	23,06	137,46	0,25	30,6	0,02	0,02	0,91
269	Какао с молоком 200	200	3,76	3,73	26,74	151	33	34,4	0,11	1,62	0,21	0,03	0,25	0
510	Итого	510	12,33	14,45	69,35	523,4	206,52	57,5	180,47	1,89	30,86	0,23	1,68	0,91
	Обед													
9	Салат из моркови 100	100	1,14	10	10,38	136,8	0,1	0,04	4,4	4,75	35,91	1,09	36,85	25,85
37	Борщ с капустой и картофелем 250	250	1,9	5,15	10,51	111,11	0,01	0,04	10,86	2,55	47,82	1,05	51,77	39,62
202	Тефтели из говядины с рисом с соусом 120	120	12,14	19,65	15,32	286,71	26,32	28,98	156,17	0,2	0	0,06	0,89	1,95
129	Пюре из гороха 180	180	2,07	14,4	457,2	276,64	664,83	53,46	495	44,55	0,09	4,46	5,25	0
274	Кисель ягодный 200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
880	Итого	880	225,44	49,4	534,73	986,05	704,46	105,32	667,21	53,85	97,7	8,56	95,54	90,22



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Пр. М.Ф.
от 10.01.2022

О.В. Спиченко
Примерное 10-дневное меню МОУ «СОШ с. Александровка»
Саратовского района Саратовской области на 2021-2022 учебный год

№п/п	Наименование блюд и напитков	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Минеральные вещества (кг)							
			Витамины					Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C
			Б	Ж	У	Y									
	1 день														
	Завтрак														
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0	
189	Биточки из говядины 100	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,15	0	
265	Соус томатный 50	50	0,32	2,2	3,14	33,69	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03	0	
219	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,22	0	0	
294	Чай с лимоном 200/8	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0,01	2,9	
	ИТОГО	550	27,1	20,82	95,69	719,51	79,94	109,3	433,57	6,58	28,77	0,53	1,49	4,08	
	Обед														
43	Салат из белокочанной капусты 100	100	0,85	3,05	5,42	52,44	0	0,02	19,47	0,5	22,42	0,31	16,57	9,1	
201	Суп крестьянский на курином бульоне 250	250	5,99	7,54	15,53	148,28	1,28	0,08	0,04	0	40,09	0,38	43,73	6,78	
212	Пюре картофельное 90	90	23,5	23,5	1,25	313,06	26,1	0,61	170	1,83	0,05	0,06	0,72	2,06	
202	Овощное рагу 205	205	3,72	14,87	22,57	238,99	0,04	0,1	14,57	0,03	84,05	1,21	98,38	39,97	
274	Кнели яблочный 200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0	
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8	
340	Свежие фрукты 100	100	0,05	0,05	12,83	57,82	25	1,17	0	0,5	0	0,02	0,33	5	
	ИТОГО	975	37,37	49,21	98,92	985,38	65,62	17,78	204,86	4,66	160,49	3,88	160,51	85,71	
	2 день														
	Завтрак														
340	Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10	
42	Сыр в/сорт 20	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0	0,14	
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0	
205	Сосиска отварная 75	75	6,62	16	1,57	179,2	21,25	0,61	87,55	1,08	0	0	0,4	0,03	
132	Омлет натуральный 65	65	5,82	9,02	1,52	110,54	36,13	5,01	46,26	0,39	0,04	0,02	0,29	0,19	
269	Каша с молоком 200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12,2	14	90	0,56	0,01	0,04	0	1,3	
	ИТОГО	510	24,7	36,49	64,08	719,74	377,88	36,62	440,61	4,43	52,05	0,3	2,09	11,66	
	Обед														
45	Винегрет 100	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0	0,06	0	10,25	
42	Рассольник ленинградский 250	250	5,03	11,3	32,38	49,6	0,02	0,1	16,78	2,42	27,7	1,03	65,75	32,55	
161	Биточки рыбные 90	90	12,77	8,64	8,26	168,86	68,05	4,03	305,2	1,42	0,03	0,15	0,98	0,41	
241	Картофельное пюре 150	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	7,75	86,6	1,01	25,5	0,14	0	18,17	
283	Компот из сухофруктов 200	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	0	1,08	
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8	
	ИТОГО	820	24,16	31,12	106,59	603,31	147,85	119,43	457,93	7,68	66,43	3,19	67,51	85,26	

3 день														
Завтрак														
456	Корж молочный 70	70	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
224	Рис отварной рассыпчатый 150	150	5,47	19,32	51,52	406,5	49,11	43	123,47	1,15	0,04	0,04	0,01	0
212	Грица отварная 90	90	23,5	23,5	1,25	313,06	26,1	20,61	170	1,83	0,05	0,06	0,72	2,06
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
52	Чай с шиповником 200/7	200	0,42	0,2	14	71,04	9,76	2,13	2,67	0,53	0	0,012	0	160
ИТОГО														
540			36,34	53,11	137,54	1227,29	116,27	81,45	370,44	4,62	0,1	0,212	0,86	163,21
Обед														
9	Салат из моркови 100	100	1,14	10,08	10,38	136,8	35,91	25,85	36,85	1,01	0,1	0,64	4,75	0,1
63	Пи из свежей капусты с картофелем 250	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,15	0,05	14,36	0,22	76,87	1,12	60,85	35,8
189	Котлеты из говядины запеченные 90	90	13,78	15,12	7,4	228,01	35,51	27,46	144,56	1,2	0	0,08	0,84	0,17
227	Макаронные изделия отварные 150	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,06	0	0
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
274	Кисель ягодный 200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0,68	0,1	0	0	0
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
ИТОГО														
850			26,53	38,65	113,33	920,61	102,05	103,84	244,3	6,1	111,85	3,822	67,3	219,9
4 день														
Завтрак														
340	Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
141	Занеканка из творога 150	150	28,68	22,17	48,38	508	381,27	52,7	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
490	Сгущенное молоко 12	12	0,9	1	6,7	39,4	34,1	3,1	30,4	0,1	0	0	0	3,3
269	Какао с молоком 200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	0	1,3
ИТОГО														
512			37,2	28,74	116,07	904,6	559,87	69,8	666,22	3,94	0,15	0,38	2,28	15,75
Обед														
45	Винегрет 100	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0	0,06	0	10,25
46	Суп картофельный с клецками 250	250	3,75	3,29	16,84	111	0,06	0,08	2,4	0,31	3,89	1,46	100,86	19,51
193	Плов из отварной говядины 200	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0	0,11	2,03	0,76	30,89	2,76	274,1	45,84
283	Компот из сухофруктов 200	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	0	1,08
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
340	Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
ИТОГО														
880			31,78	30,76	105,85	823,97	52,86	43,74	129,58	6,1	47,98	6,12	375,74	109,48
5 день														
Завтрак														
139	Яйцо вареное 40	40	7,61	6,9	0,42	94	33	32,4	111	1,62	0,21	0,04	0,26	0
456	Корж молочный 70	70	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
112	Каша молочная пшенная 205	205	3,99	3,17	28,38	264	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04
52	Чай с шиповником 200/7	200	0,42	0,2	14	71,04	9,76	2,13	2,67	0,53	0	0,012	0	160
ИТОГО														
515			18,65	331,99	110,43	832,04	196,64	82,13	332,72	3,81	0,28	0,262	0,91	160,16
Обед														
33	Салат из свеклы 100	100	1,43	6,09	8,36	93,9	21,09	20,09	40,97	1,33	0	0,02	9,5	0
471	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,01	0,08	5,09	0,4	20,78	0,93	54,19	21,88
180	Гуляш из отварной говядины 120	120	21,68	24,21	6,74	331,53	15,86	31,93	230,4	2,36	0	0,09	0,59	2,01
219	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	203,5	3,95	0,02	0,22	0	0
293	Сок фруктовый 200	200	2	0,2	5,8	36	0,01	0,04	8	0,2	40	0,4	36	20
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8

ИТОГО	850	37,3	39,17	90,8	874,57	63,15	142,44	493,74	10,04	74	3,46	101,06	66,69
6 день													
Завтрак													
365 Масло сливочное 10	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0	0
117 Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
185 Каша молочная геркулесовая с маслом 180	180	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
340 Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
294 Чай с лимоном 200/8	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
ИТОГО	540	9,91	20,56	74,79	559	137,48	56,81	299,42	4,35	59,05	0,247	1,414	13,82
Обед													
23 Салат из свежely отварной 100	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0	0,01	2,37	5,04	29,17	1,13	31,86	70,64
45 Суп картофельный с бобовыми 250	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,01	0,16	3,13	0,21	28,43	1,74	69,03	26,6
181 Жаркое по домашнему 200	200	22,54	17,33	22,13	334,08	0,1	0,2	23,5	0,66	26,48	3,36	291,98	57,85
293 Сок фруктовый 200	200	2	0,2	5,8	36	0,01	0,04	8	0,2	40	0,4	36	20
331 Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
340 Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
ИТОГО	880	30,61	27,11	73,14	649,82	23,32	23,21	113,58	10,11	137,28	8,46	429,65	207,89
7 день													
Завтрак													
456 Булочка 50	50	3	2,75	30	160	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
102 Каша молочная "Дружба" 205	205	5,86	12,04	33,16	264	125,25	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
52 Чай с ванилином 200/7	200	0,42	0,2	14	71,04	9,76	2,13	2,67	0,53	0	0,012	0	160
340 Свежий фрукт 100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
ИТОГО	555	9,68	15,39	86,96	542,04	173,65	49,73	297,52	4	0,07	0,252	0,21	171,34
Обед													
23 Салат из свежely отварной 100	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0	0,01	2,37	5,04	29,17	1,13	31,86	70,64
47 Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,01	0,08	5,09	0,4	20,78	0,93	54,19	21,88
186 Гуляш из отварной говядины 120	120	21,68	24,21	6,74	331,53	15,86	31,93	230,4	2,36	0	0,09	0,59	2,01
219 Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,22	0	0
331 Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	22,8
274 Кисель яблочный 200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
ИТОГО	850	36,66	37,97	115,16	936,21	42,05	122,32	447,14	13,55	63,85	4,27	87,42	117,33
8 день													
Завтрак													
117 Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
202 Тефтели из говядины с рисом 90	90	12,14	19,65	15,32	286,71	26,32	28,98	156,17	0,2	0	0,06	0,89	1,95
227 Макароны изделия отварные 150	150	9,93	9,52	63,58	379,96	0,08	0,13	0,08	1,78	20,49	1,65	84,85	31,23
265 Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
269 Какао с молоком 200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	0	1,3
ИТОГО	520	29,61	36,54	133,23	1010,56	163,48	47,54	295,16	2,77	20,5	1,96	87,22	35,51
Обед													
43 Салат из белокочанной капусты 100	100	0,85	3,05	5,42	52,44	0	0,02	19,47	0,05	22,42	0,31	16,57	9,1
37 Борщ с капустой и картофелем 250	250	1,9	5,15	10,51	111,11	0,01	0,04	10,86	2,55	47,82	1,05	51,77	39,62
161 Биточек рыбные 90	90	12,77	8,64	8,26	168,86	68,05	48,03	305,2	1,42	0,03	0,15	0,98	0,41
265 Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43	7,91	0,23	0	0,01	0,08	1,03
129 Пюре из гороха 150	150	172,5	12	381	232,2	554,03	1307,1	495	44,55	0,09	4,46	5,25	0

283	Компот из суофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	0	3,6	0,18	0	0,01	0	0,01	0	1,08
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8	0	0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	1,8	0,78	22,8
	ИТОГО	850	190,6	33,44	448,53	784,79	647,01	1386,85		850,73	51,01	83,56	7,8	75,51	7,8	75,51	75,07
	9 день																
	Завтрак																
456	Булочка 50	50	3	2,75	30	160	28,64	11,28		66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,05	0,12	
248	Каша перловая с маслом 150	150	4,4	4,6	31,5	185	18	19		153	0,9	0,03	0,04	0,6	0,6	0	
212	Птица отварная 90	90	23,5	23,5	1,25	313,06	26,1	20,61		170	1,83	0,05	0,06	0,72	0,72	2,06	
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43		7,91	0,23	0	0,01	0,08	0,08	1,03	
294	Чай с лимоном 200/8	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24		9,78	0,9	0	0	0	0	2,9	
	ИТОГО	520	31,48	33,1	81,11	750,75	83,45	60,56		407,08	4,74	0,09	0,2	1,45	1,45	6,11	
	Обед																
247	Овощи натуральные соленные 50	50	0,55	0,05	1,2	8	0	0,01		2,5	0,05	12,5	0,6	10	10	5	
44	Суп из овощей 250	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,03	0,06		5,32	0,23	29,09	0,67	45,75	45,75	23,6	
265	Соус томатный 30	30	0,32	2,2	3,14	33,69	2,66	4,43		7,91	0,23	0	0,01	0,08	0,08	1,03	
189	Котлеты из говядины запеченные 90	90	13,78	15,12	7,4	228,01	35,51	27,46		144,56	1,2	0	0,08	0,84	0,84	0,17	
227	Макаронные изделия отварные 150	150	9,93	9,52	63,58	379,96	0	0,13		0,08	1,78	20,49	1,65	84,85	84,85	31,23	
293	Компот из суофруктов 200	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0		3,6	0,18	0	0,01	0	0	1,08	
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8		0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	1,8	0,78	22,8
340	Свежие фрукты 100	100	0,05	0,05	12,83	57,82	25	14,17			0,5	0	0,02	0,33	0,33	5	
	ИТОГО	900	28,18	30,8	134,66	941,83	80,14	64,63		156,84	5,74	75,28	4,83	142,55	142,55	88,88	
	10 день																
	Завтрак																
365	Масло сливочное 10	10	0	8,2	0,1	75	1	0		2	0	59	0	0	0	0	
117	Батон нарезной 50	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0		41	0	0	0,2	1,4	1,4	0	
52	Суп-мелочный с рисовой крупой 250	250	4,82	1,02	16,83	132,4	159,82	23,06		137,46	0,23	30,6	0,02	0,02	0,02	0,91	
269	Каша с мясом 200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14		90	0,56	0,01	0,04	0	0	1,3	
	ИТОГО	510	12,04	14,39	68,12	517,6	295,32	37,06		270,46	0,81	89,61	0,24	1,42	1,42	2,21	
	Обед																
9	Салат из моркови 100	100	1,14	10	10,38	136,8	0,1	0,04		4,4	4,75	35,91	1,09	36,85	36,85	25,83	
37	Борщ с капустой и картофелем 250	250	1,9	5,15	10,51	111,11	0,01	0,04		10,86	2,55	47,82	1,05	51,77	51,77	39,62	
202	Тефтели из говядины с рисом 90	90	12,14	19,65	15,32	286,71	26,32	28,98		156,17	0,2	0	0,06	0,89	0,89	1,95	
129	Пюре из гороха 150	150	172,5	12	381	232,2	554,03	1307,1		495	44,55	0,09	4,46	5,25	5,25	0	
274	Кисель яблочный 200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0		0	0	0,68	0,1	0	0	0	
331	Хлеб пшеничный 30	30	1,9	0,2	12,3	58,6	13,2	22,8		0,78	1,8	13,2	1,8	0,78	1,8	0,78	22,8
	ИТОГО	820	190,94	47	458,53	941,61	593,66	1358,96		667,21	53,85	97,7	8,56	95,54	95,54	90,22	