





Утверждаю  
 Директор школы: *С.М. Ефимов*  
 17 июля 2023 г.

**Примерное десятидневное меню для учащихся филиала "Лобаскинская средняя школа" MAOU "Козловская средняя школа" Атяшевского муниципального района РМ на 2023-24 учебный год**

Основания: "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных столовых образовательных учреждений", - Пермь, 2008 год"  
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников"/под редакцией Могильного М.П. - М. ДеЛиПринт, 2007 год\*\*

*(для детей 7-11 лет ) 1-4 классы*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<i>День первый</i>						
Завтрак						
168*	каша манная	160	3,4	3,96	27,83	161
377**	компот из плодов или ягод сушеных	200	1,52	0,24	40,06	158,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
ИТОГО:			9,17	6,1	102,59	497,5
Обед						
53**	салат из свеклы и зеленого горошка	60	6,94	5,04	18,05	140,84
87*	суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8
246**	гуляш из отварной курицы	150	18,83	19,49	6,02	273,38
	хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	170,88
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16
	сок	200	0	0	23	94
ИТОГО:			41,61	32,53	110,53	879,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,78	38,63	213,12	1376,56

*(для детей 11-17 лет ) 5-11 классы*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<i>День первый</i>						
Завтрак						
168*	каша манная	210	4,52	4,04	35,46	197
377**	компот из плодов или ягод сушеных	200	1,52	0,24	40,06	158,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262
ИТОГО:			13,94	7,58	136,72	664,5
Обед						
53**	салат из свеклы и зеленого горошка	60	6,94	5,04	18,05	140,84
87*	суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8
246**	гуляш из отварной курицы	150	18,83	19,49	6,02	273,38
	хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	170,88
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16
	сок	200	0	0	23	94
ИТОГО:			41,61	32,53	110,53	879,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,55	40,11	247,25	1543,56

(для детей 7-11 лет ) 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ВТОРНИК</b>						
<i>День второй</i>						
	<b>Завтрак</b>					
120**	суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,96	24,26	133,64
	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
	банан	100	1,5	0,5	21	96
859*	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,55</b>	<b>5,16</b>	<b>92,46</b>	<b>470,64</b>
	<b>Обед</b>					
45**	винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
88**	щи из свежей капусты с картофелем	200	0,8	0,14	6,04	27,28
302**	каша гречневая	180	0,68	115,49	1,11	1046,5
	хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	170,88
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16
377**	чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,28</b>	<b>122,9</b>	<b>79,63</b>	<b>1482,36</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>29,83</b>	<b>128,06</b>	<b>172,09</b>	<b>1953</b>

(для детей 7-11 лет ) 1-4 классы

(для детей 11-17 лет ) 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ВТОРНИК</b>						
<i>День второй</i>						
	<b>Завтрак</b>					
120**	суп молочный с макаронными изделиями	250	5	3,7	30,33	167,05
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262
	банан	100	1,5	0,5	21	96
859*	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,2</b>	<b>7,3</b>	<b>125,03</b>	<b>635,05</b>
	<b>Обед</b>					
45	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8
88**	щи из свежей капусты с картофелем	200	1	0,18	7,55	34,1
302**	каша гречневая	200	0,76	128,32	1,24	1162,76
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	213,6
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24
377**	чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24</b>	<b>138,68</b>	<b>100,99</b>	<b>1719,16</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,2</b>	<b>145,98</b>	<b>226,02</b>	<b>2354,21</b>

(для детей 11-17 лет ) 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>СРЕДА</b>						
<i>День третий</i>						
	<b>Завтрак</b>					
175**	каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	200	2,43	4,87	16,64	116
	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	сок	200	0	0	23	94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,18</b>	<b>6,57</b>	<b>72,64</b>	<b>384</b>
	<b>Обед</b>					
61**	салат из моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87
82**	борщ с капустой и картофелем	200	0,6	0,04	4,24	18,86
304*	плов из птицы	130	20,3	17	35,69	377
	хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	170,88
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16
382**	какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,41</b>	<b>24,35</b>	<b>184,73</b>	<b>1077,75</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,59</b>	<b>30,92</b>	<b>257,37</b>	<b>1461,75</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>СРЕДА</b>						
<i>День третий</i>						
	<b>Завтрак</b>					
175**	каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,9
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	сок	200	0	0	23	94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,1</b>	<b>8,51</b>	<b>100,99</b>	<b>527,9</b>
	<b>Обед</b>					
61**	салат из моркови с курагой	150	7,25	0,41	81,57	338,81
82**	борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,58
304*	плов из птицы	160	25,38	21,25	44,61	471,25
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	213,6
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24
382**	какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50,96</b>	<b>29,19</b>	<b>238,24</b>	<b>1365,46</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,06</b>	<b>37,7</b>	<b>339,23</b>	<b>1893,36</b>

(для детей 7-11 лет ) 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<i>День четвертый</i>						
	<b>Завтрак</b>					
231**	поджарка из рыбы	65	9,72	7,68	5,18	127,5
312**	картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,69	261,03
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262
	груша	100	0,4	0,33	10,23	46,86
379**	кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,53</b>	<b>38,64</b>	<b>93,04</b>	<b>808,09</b>
	<b>Обед</b>					
46**	салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12
96**	рассольник	250	0,85	1,6	4,88	36,38
304**	рис отварной	200	11,64	19,48	100	596,94
290**	курица тушеная	50	6,38	11,23	0,7	129,17
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	213,6
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24
377**	чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
<b>ИТОГО:</b>			<b>41,29</b>	<b>36,42</b>	<b>200,25</b>	<b>1238,11</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,82</b>	<b>75,06</b>	<b>293,29</b>	<b>2046,2</b>

(для детей 11-17 лет ) 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<i>День четвертый</i>						
	<b>Завтрак</b>					
231**	поджарка из рыбы	65	9,72	7,68	5,18	127,5
312**	картофельное пюре	100	2,34	16,71	3,79	174,02
	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
	груша	100	0,4	0,33	10,23	46,86
379**	кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,71</b>	<b>28,88</b>	<b>64,64</b>	<b>590,08</b>
	<b>Обед</b>					
46**	салат из свежей капусты с яблоками	60	0,92	0,07	6,55	28,87
96**	рассольник	200	0,68	1,28	3,9	29,1
304**	рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,72
290**	курица тушеная	50	6,38	11,23	0,7	129,17
	хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	170,88
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16
377**	чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
<b>ИТОГО:</b>			<b>34,69</b>	<b>30,75</b>	<b>153,57</b>	<b>986,56</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,4</b>	<b>59,63</b>	<b>218,21</b>	<b>1576,64</b>

(для детей 7-11 лет ) 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>День пятый</b>						
	<b>Завтрак</b>					
321**	капуста тушеная	150	2,82	2,9	8,85	69,46
2**	бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
	мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262
382**	какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,72</b>	<b>24,4</b>	<b>166,88</b>	<b>987,79</b>
	<b>Обед</b>					
49**	салат витаминный	150	12,44	10,2	37,1	280,86
102**	суп картофельный с бобовыми	250	5,03	0,4	13,58	74,8
204**	макароны отварные с сыром	125	12,41	8,5	53,04	326,69
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	213,6
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24
859*	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>ИТОГО:</b>		<b>41,94</b>	<b>21,02</b>	<b>194,36</b>	<b>1105,19</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>72,66</b>	<b>45,42</b>	<b>361,24</b>	<b>2092,98</b>

(для детей 11-17 лет ) 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>День пятый</b>						
	<b>Завтрак</b>					
321**	капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	46,31
2**	бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
	мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43
	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
382**	какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,13</b>	<b>22,03</b>	<b>137,43</b>	<b>833,64</b>
	<b>Обед</b>					
49**	салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24
102**	суп картофельный с бобовыми	200	4,02	0,32	10,86	59,84
204**	макароны отварные с сыром	125	12,41	8,5	53,04	326,69
	хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	170,88
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16
859*	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,88</b>	<b>17,1</b>	<b>162,93</b>	<b>920,81</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,01</b>	<b>39,13</b>	<b>300,36</b>	<b>1754,45</b>

(для детей 7-11 лет) 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<i>День шестой</i>						
<b>Завтрак</b>						
304**	рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,72
105**	фрикадельки мясные	100	10,1	9,04	1,35	126,86
377**	компот из плодов или ягод сушеных	200	1,52	0,24	40,06	158,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,6</b>	<b>25,79</b>	<b>151,11</b>	<b>911,08</b>
<b>Обед</b>						
42**	салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	3,37	2,45	11,39	78,31
	суп рыбный	200	0,174	8,66	7,4	114,5
246**	гуляш из отварной курицы	150	18,83	19,49	6,02	273,38
	хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	170,88
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16
	сок	200	0	0	23	94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,334</b>	<b>31,88</b>	<b>99,81</b>	<b>797,23</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,934</b>	<b>57,67</b>	<b>250,92</b>	<b>1708,31</b>

(для детей 11-17 лет ) 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<i>День шестой</i>						
<b>Завтрак</b>						
304**	рис отварной	200	11,64	19,48	100	596,94
105**	фрикадельки мясные	100	10,1	9,04	1,35	126,86
377**	компот из плодов или ягод сушеных	200	1,52	0,24	40,06	158,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,16</b>	<b>32,06</b>	<b>202,61</b>	<b>1191,3</b>
<b>Обед</b>						
42**	салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	80	4,49	3,27	15,18	104,42
	суп рыбный	200	0,174	8,66	7,4	114,5
246**	гуляш из отварной курицы	150	18,83	19,49	6,02	273,38
	хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	170,88
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16
	сок	200	0	0	23	94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,454</b>	<b>32,7</b>	<b>103,6</b>	<b>823,34</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,614</b>	<b>64,76</b>	<b>306,21</b>	<b>2014,64</b>

(для детей 7-11 лет ) 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ВТОРНИК</b>						
<i>День седьмой</i>						
	<b>Завтрак</b>					
309**	макароны отварные	150	13,16	14,03	86,9	504,76
290**	курица тушеная	50	6,38	11,23	0,7	129,17
	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
	банан	100	1,5	0,5	21	96
859*	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,09</b>	<b>27,46</b>	<b>155,8</b>	<b>970,93</b>
	<b>Обед</b>					
54**	салат из свеклы с яблоками	60	0,64	2,82	6,36	52,09
99**	суп из овощей	200	32,5	2,8	77,88	451,38
321**	капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	46,31
	хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	170,88
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16
377**	чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>53</b>	<b>11,11</b>	<b>157,56</b>	<b>901,48</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>78,09</b>	<b>38,57</b>	<b>313,36</b>	<b>1872,41</b>

(для детей 7-11 лет ) 1-4 классы

(для детей 11-17 лет ) 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ВТОРНИК</b>						
<i>День седьмой</i>						
	<b>Завтрак</b>					
309**	макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02
290**	курица тушеная	50	6,38	11,23	0,7	129,17
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262
	банан	100	1,5	0,5	21	96
859*	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,12</b>	<b>33,53</b>	<b>211,26</b>	<b>1270,19</b>
	<b>Обед</b>					
54**	салат из свеклы с яблоками	60	0,64	2,82	6,36	52,09
99**	суп из овощей	200	32,5	2,8	77,88	451,38
321**	капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	46,31
	хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	170,88
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24
377**	чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>54,32</b>	<b>11,35</b>	<b>164,24</b>	<b>934,56</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>87,44</b>	<b>44,88</b>	<b>375,5</b>	<b>2204,75</b>

(для детей 11-17 лет ) 5-11 классы



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>СРЕДА</b>						
<i>День восьмой</i>						
	<b>Завтрак</b>					
168*	каша манная	210	4,52	4,04	35,46	197
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	сок	200	0	0	23	94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,92</b>	<b>7,14</b>	<b>117,96</b>	<b>596</b>
	<b>Обед</b>					
61**	салат из моркови с курагой	150	7,25	0,41	81,57	338,81
82**	борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,58
304*	плов из птицы	160	25,38	21,25	44,61	471,25
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	213,6
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24
382**	какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50,96</b>	<b>29,19</b>	<b>238,24</b>	<b>1365,46</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,88</b>	<b>36,33</b>	<b>356,2</b>	<b>1961,46</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>СРЕДА</b>						
<i>День восьмой</i>						
	<b>Завтрак</b>					
168*	каша манная	160	3,4	3,96	27,83	161
	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	сок	200	0	0	23	94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,15</b>	<b>5,66</b>	<b>83,83</b>	<b>429</b>
	<b>Обед</b>					
61**	салат из моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87
82**	борщ с капустой и картофелем	200	0,6	0,04	4,24	18,86
304*	плов из птицы	130	20,3	17	35,69	377
	хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	170,88
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16
382**	какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,41</b>	<b>24,35</b>	<b>184,73</b>	<b>1077,75</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,56</b>	<b>30,01</b>	<b>268,56</b>	<b>1506,75</b>

(для детей 7-11 лет ) 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<i>День девятый</i>						
	<b>Завтрак</b>					
229**	рыба, тушеная в томате с овощами	65	5,12	2,69	2,43	53,8
312**	картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,69	261,03
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262
	груша	100	0,4	0,33	10,23	46,86
379**	кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,93</b>	<b>33,65</b>	<b>90,29</b>	<b>734,39</b>
	<b>Обед</b>					
46**	салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12
96**	рассольник	250	0,85	1,6	4,88	36,38
304**	рис отварной	200	11,64	19,48	100	596,94
105**	фрикадельки мясные	100	10,1	9,04	1,35	126,86
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	213,6
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24
359**	кисель из сока с сахаром	200	0	0	32,08	120,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,99</b>	<b>31,95</b>	<b>217,56</b>	<b>1241,54</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,92</b>	<b>65,6</b>	<b>307,85</b>	<b>1975,93</b>

(для детей 11-17 лет ) 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<i>День девятый</i>						
	<b>Завтрак</b>					
229**	рыба, тушеная в томате с овощами	65	5,12	2,69	2,43	53,8
312**	картофельное пюре	100	2,34	16,71	3,79	174,02
	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
	груша	100	0,4	0,33	10,23	46,86
379**	кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,11</b>	<b>23,89</b>	<b>61,89</b>	<b>516,38</b>
	<b>Обед</b>					
46**	салат из свежей капусты с яблоками	60	0,92	0,07	6,55	28,87
96**	рассольник	200	0,68	1,28	3,9	29,1
304**	рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,72
105**	фрикадельки мясные	100	10,1	9,04	1,35	126,86
	хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	170,88
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16
359**	кисель из сока с сахаром	200	0	0	32,08	120,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,39</b>	<b>26,28</b>	<b>170,88</b>	<b>989,99</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,5</b>	<b>50,17</b>	<b>232,77</b>	<b>1506,37</b>

(для детей 7-11 лет ) 1-4 классы

(для детей 11-17 лет ) 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<i>День десятый</i>						
	<b>Завтрак</b>					
321**	капуста тушеная	150	2,82	2,9	8,85	69,46
2**	бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
	мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262
382**	какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,72</b>	<b>24,4</b>	<b>166,88</b>	<b>987,79</b>
	<b>Обед</b>					
49**	салат витаминный	150	12,44	10,2	37,1	280,86
102**	суп картофельный с бобовыми	250	5,03	0,4	13,58	74,8
204**	макаронь отварные с сыром	125	12,41	8,5	53,04	326,69
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	213,6
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24
859*	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>ИТОГО:</b>		<b>41,94</b>	<b>21,02</b>	<b>194,36</b>	<b>1105,19</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>72,66</b>	<b>45,42</b>	<b>361,24</b>	<b>2092,98</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<i>День десятый</i>						
	<b>Завтрак</b>					
321**	капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	46,31
2**	бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
	мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43
	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
382**	какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,13</b>	<b>22,03</b>	<b>137,43</b>	<b>833,64</b>
	<b>Обед</b>					
49**	салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24
102**	суп картофельный с бобовыми	200	4,02	0,32	10,86	59,84
204**	макаронь отварные с сыром	125	12,41	8,5	53,04	326,69
	хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	170,88
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16
859*	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,88</b>	<b>17,1</b>	<b>162,93</b>	<b>920,81</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,01</b>	<b>39,13</b>	<b>300,36</b>	<b>1754,45</b>