

«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ №1  
Ваняткина А.В./  
(подпись) (расшифровка)  
« 01 » сентября 2023 г.

«Утверждаю»  
Организатор питания  
Теперенкова Н.А./  
(подпись) (расшифровка)  
« 01 » сентября 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ  
10-ДНЕВНОЕ  
МЕНЮ**

**МБОУ СОШ №1**

***Категория детей 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)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
173	Каша молочная пшениная	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,500	2,380	89,500	0,500	115,380	160,000	33,380	1,630
	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,020	0,210	78,000	0,150	264,000	150,000	10,500	0,030
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
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>550</b>	<b>19,71</b>	<b>28,07</b>	<b>84,11</b>	<b>667,85</b>	<b>0,60</b>	<b>3,92</b>	<b>167,59</b>	<b>1,43</b>	<b>526,51</b>	<b>475,21</b>	<b>89,28</b>	<b>4,32</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 м/к бульоне	250	7,50	3,22	17,25	128,25	0,150	1,000	0,000	1,000	82,500	327,500	47,500	2,250
268	Шницель из говядины с соусом с макаронами отварными	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		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
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
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>33,15</b>	<b>41,51</b>	<b>142,93</b>	<b>1075,37</b>	<b>0,42</b>	<b>42,88</b>	<b>5,84</b>	<b>9,00</b>	<b>230,99</b>	<b>690,10</b>	<b>177,01</b>	<b>8,98</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>52,86</b>	<b>69,58</b>	<b>227,04</b>	<b>1743,22</b>	<b>1,022</b>	<b>46,804</b>	<b>173,430</b>	<b>10,430</b>	<b>757,502</b>	<b>1165,310</b>	<b>266,290</b>	<b>13,303</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 № 2**

**Вторник**

№ 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>														
223	Запеканка творожная со сметаной (сгущ., джемом)	200/20	27,80	19,20	40,20	444,80	0,120	0,400	120,000	1,600	260,000	376,000	44,00	1,800
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	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	11,73	2,130
	Кондит.(или выпечное) изделие	80	2,55	3,39	20,91	124,35	0,030	0,000	19,500	0,390	12,300	26,100	4,50	0,300
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>34,83</b>	<b>23,09</b>	<b>94,73</b>	<b>726,05</b>	<b>0,200</b>	<b>0,670</b>	<b>139,500</b>	<b>2,640</b>	<b>297,400</b>	<b>467,730</b>	<b>76,73</b>	<b>4,780</b>
<b>Обед:</b>														
	Помидор/огурец 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 со сметаной	250/10	1,80 1,90 0,30	4,98 0,70 2,00	8,13 0,30	84,48 13,00 21,00	0,080 0,000 0,000	18,480 0,024 0,007	0,000 0,000 0,015	2,380 0,000 0,000	33,980 1,922 3,272	47,430 0,000 0,800	22,20 15,00 6,00	0,830 0,113 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, м/сл	180	3,80	10,00	30,09	225,56	1,390	4,500	39,870	0,180	45,900	94,240	32,08	1,030
350	Кисель фруктовый	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,40	0,140
	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
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>34,71</b>	<b>24,21</b>	<b>101,93</b>	<b>764,10</b>	<b>1,760</b>	<b>75,341</b>	<b>67,635</b>	<b>11,060</b>	<b>186,054</b>	<b>586,250</b>	<b>172,65</b>	<b>5,878</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>69,54</b>	<b>47,30</b>	<b>196,66</b>	<b>1490,15</b>	<b>1,960</b>	<b>76,011</b>	<b>207,135</b>	<b>13,700</b>	<b>483,454</b>	<b>1053,980</b>	<b>249,38</b>	<b>10,658</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	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
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
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
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,49</b>	<b>20,27</b>	<b>104,36</b>	<b>701,69</b>	<b>0,208</b>	<b>1,908</b>	<b>39,215</b>	<b>2,005</b>	<b>228,955</b>	<b>418,225</b>	<b>94,305</b>	<b>4,340</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
260	Филе куриное в соусе	100/	6,50	2,60	0,20	50,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
302	с гречей отварной	180	11,84	11,50	3,75	165,84	0,090	4,660	0,000	0,590	19,250	57,910	17,590	1,910
376	Чай сладкий	200	10,68	4,92	47,81	278,23	0,240	0,000	0,000	0,000	17,520	252,000	168,000	6,010
	Хлеб ржаной	50	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>880</b>	<b>36,55</b>	<b>27,24</b>	<b>119,05</b>	<b>869,19</b>	<b>0,502</b>	<b>17,224</b>	<b>0,020</b>	<b>3,610</b>	<b>127,667</b>	<b>459,660</b>	<b>435,740</b>	<b>14,158</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>62,04</b>	<b>47,51</b>	<b>223,41</b>	<b>1570,88</b>	<b>0,710</b>	<b>19,132</b>	<b>39,235</b>	<b>5,615</b>	<b>356,622</b>	<b>877,885</b>	<b>530,045</b>	<b>18,498</b>

**М Е Н Ю № 4**

**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
<b>Завтрак:</b>														
306	Макароны отварные с сыром Российским	180/30	6,12	9,00	34,20	242,28	0,070	0,000	0,000	2,340	14,400	41,400	9,000	0,900
209	Яйцо вареное	40	6,96	8,85	0,00	107,49	0,015	0,210	78,000	0,150	264,000	150,000	10,500	0,030
	Хлеб пшеничный	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,030	0,000	100,000	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
377	Чай с лимоном	200	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 (яблоко)	150	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,270	2,130
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>22,45</b>	<b>23,45</b>	<b>78,37</b>	<b>614,33</b>	<b>0,195</b>	<b>17,340</b>	<b>178,000</b>	<b>3,550</b>	<b>348,930</b>	<b>342,700</b>	<b>63,270</b>	<b>7,800</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	5,20	15,58	117,90	0,150	14,300	0,000	2,430	16,550	34,950	28,000	1,030
278	Тефтели из говядины	100/	1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
143	с овощным рагу	180	8,66	9,34	13,84	174,00	0,060	2,000	29,160	0,500	40,160	204,590	27,250	3,750
349	Компот из сухофруктов	200	5,78	6,52	37,08	230,08	0,200	7,740	74,160	3,240	114,120	214,740	148,140	29,340
	Хлеб ржаной	50	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
			2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>23,70</b>	<b>23,01</b>	<b>146,86</b>	<b>888,31</b>	<b>0,56</b>	<b>50,94</b>	<b>103,32</b>	<b>11,89</b>	<b>217,37</b>	<b>603,31</b>	<b>290,86</b>	<b>37,91</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>46,15</b>	<b>46,46</b>	<b>225,23</b>	<b>1502,64</b>	<b>0,755</b>	<b>68,284</b>	<b>281,320</b>	<b>15,440</b>	<b>566,302</b>	<b>946,010</b>	<b>354,130</b>	<b>45,713</b>

**М Е Н Ю № 5**

**Пятница**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
268	Биточки 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
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
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
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>550</b>	<b>31,54</b>	<b>27,85</b>	<b>113,79</b>	<b>831,96</b>	<b>0,42</b>	<b>1,67</b>	<b>5,84</b>	<b>1,94</b>	<b>207,81</b>	<b>590,31</b>	<b>246,70</b>	<b>11,01</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 со сметаной	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
		10	1,90	0,70		13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
291	Плов с курами	200	18,14	15,11	45,84	391,81	0,060	0,000	46,250	0,860	28,260	166,460	36,260	1,910
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
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>26,62</b>	<b>31,23</b>	<b>96,10</b>	<b>771,60</b>	<b>0,22</b>	<b>21,45</b>	<b>46,25</b>	<b>7,60</b>	<b>254,73</b>	<b>377,60</b>	<b>133,97</b>	<b>7,74</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>58,16</b>	<b>59,08</b>	<b>209,89</b>	<b>1603,56</b>	<b>0,644</b>	<b>23,121</b>	<b>52,093</b>	<b>9,540</b>	<b>462,544</b>	<b>967,910</b>	<b>380,670</b>	<b>18,748</b>

**М Е Н Ю № 6**

**Понедельник**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
173	Каша молочная Дружба	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,500	2,380	89,500	0,500	115,380	160,000	33,380	1,630
	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,020	0,210	78,000	0,150	264,000	150,000	10,500	0,030
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
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>550</b>	<b>19,71</b>	<b>28,07</b>	<b>84,11</b>	<b>667,85</b>	<b>0,60</b>	<b>3,92</b>	<b>167,59</b>	<b>1,43</b>	<b>526,51</b>	<b>475,21</b>	<b>89,28</b>	<b>4,32</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	3,22	17,25	128,25	0,150	1,000	0,000	1,000	82,500	327,500	47,500	2,250
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>33,15</b>	<b>41,51</b>	<b>142,93</b>	<b>1075,37</b>	<b>0,42</b>	<b>42,88</b>	<b>5,84</b>	<b>9,00</b>	<b>230,99</b>	<b>690,10</b>	<b>177,01</b>	<b>8,98</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>52,86</b>	<b>69,58</b>	<b>227,04</b>	<b>1743,22</b>	<b>1,02</b>	<b>46,80</b>	<b>173,43</b>	<b>10,43</b>	<b>757,50</b>	<b>1165,31</b>	<b>266,29</b>	<b>13,30</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**

№ реп.	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>														
222	Пудинг из творога со сметаной (сгущ., джемом)	200/20	27,80	19,20	40,20	444,80	0,120	0,400	120,000	1,600	260,000	376,000	44,00	1,800
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	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	11,73	2,130
	Кондит.(или выпечное) изделие	80	2,55	3,39	20,91	124,35	0,030	0,000	19,500	0,390	12,300	26,100	4,50	0,300
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>34,83</b>	<b>23,09</b>	<b>94,73</b>	<b>726,05</b>	<b>0,200</b>	<b>0,670</b>	<b>139,500</b>	<b>2,640</b>	<b>297,400</b>	<b>467,730</b>	<b>76,73</b>	<b>4,780</b>
<b>Обед:</b>														
	Помидор/огурец 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 13,00 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	200	23,83	26,18	19,85	410,29	0,450	30,590	0,000	1,760	39,550	309,710	61,76	4,850
350	Кисель фруктовый	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,40	0,140
	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
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>32,89</b>	<b>32,69</b>	<b>95,33</b>	<b>806,74</b>	<b>0,650</b>	<b>90,701</b>	<b>0,015</b>	<b>7,480</b>	<b>140,974</b>	<b>645,040</b>	<b>153,13</b>	<b>8,618</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>67,72</b>	<b>55,78</b>	<b>190,06</b>	<b>1532,79</b>	<b>0,850</b>	<b>91,371</b>	<b>139,515</b>	<b>10,120</b>	<b>438,374</b>	<b>1112,770</b>	<b>229,86</b>	<b>13,398</b>



**М Е Н Ю № 8**
**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	Мg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
294	Котлеты(биточки) куриные	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
309	с макаронами, овощем порционным	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
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	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
338	Фрукт (мандарин)	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,040	64,290	0,000	0,210	36,430	24,640	13,930	0,320
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>25,80</b>	<b>22,20</b>	<b>102,54</b>	<b>713,15</b>	<b>0,205</b>	<b>65,960</b>	<b>47,000</b>	<b>1,575</b>	<b>248,610</b>	<b>340,240</b>	<b>98,170</b>	<b>5,780</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
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>37,52</b>	<b>22,38</b>	<b>117,26</b>	<b>820,51</b>	<b>0,650</b>	<b>37,130</b>	<b>3240,080</b>	<b>3,920</b>	<b>156,250</b>	<b>853,780</b>	<b>267,400</b>	<b>17,600</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>63,32</b>	<b>44,58</b>	<b>219,80</b>	<b>1533,66</b>	<b>0,855</b>	<b>103,090</b>	<b>3287,080</b>	<b>5,495</b>	<b>404,860</b>	<b>1194,020</b>	<b>365,570</b>	<b>23,380</b>

**М Е Н Ю № 9**

**Четверг**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
210	Омлет натуральный	200	19,61	27,60	12,83	354,16	0,100	0,440	424,660	0,930	150,540	332,000	25,330	3,640
	Салат овощной*	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,030	40,720	0,000	3,850	71,670	47,200	26,670	0,870
	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,020	0,210	78,000	0,150	264,000	150,000	10,500	0,030
	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>560</b>	<b>32,38</b>	<b>43,03</b>	<b>54,97</b>	<b>710,72</b>	<b>0,200</b>	<b>41,640</b>	<b>502,660</b>	<b>5,580</b>	<b>511,310</b>	<b>594,830</b>	<b>90,730</b>	<b>7,220</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	5,20	15,58	117,90	0,150	14,300	0,000	2,430	16,550	34,950	28,000	1,030
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	3,80	10,00	30,09	225,56	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
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>26,44</b>	<b>21,53</b>	<b>135,41</b>	<b>840,17</b>	<b>1,78</b>	<b>46,14</b>	<b>52,00</b>	<b>8,96</b>	<b>162,87</b>	<b>448,85</b>	<b>173,68</b>	<b>6,60</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>58,82</b>	<b>64,56</b>	<b>190,38</b>	<b>1550,89</b>	<b>1,978</b>	<b>87,782</b>	<b>554,655</b>	<b>14,535</b>	<b>674,177</b>	<b>1043,675</b>	<b>264,405</b>	<b>13,823</b>

Салат овощной\* - на выбор :

Салат из свежей капусты (до 1 марта)	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,030	40,720	0,000	3,850	71,670	47,200	26,670	0,870
Салат из кваш. капусты (после 1 марта)	100	1,30	5,00	8,00	84,00	0,120	24,100	3,670	0,050	53,330	58,330	41,670	1,300
Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,044	9,630	0,000	0,000	31,235	43,270	19,529	0,828
Салат из свежих помидоров(огурцов)	100	0,96	6,07	3,64	73,00	0,041	8,250	0,000	0,000	19,020	33,915	16,042	0,739
Салат из свеклы отварной	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

**М Е Н Ю № 10**

**Пятница**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак:</b>														
173	Каша молочная гречневая	250	7,50	8,50	36,50	252,50	0,500	2,375	89,500	0,500	115,380	160,000	33,375	1,625
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
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
	Кондитерское изделие	40	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>560</b>	<b>16,12</b>	<b>16,97</b>	<b>91,61</b>	<b>583,61</b>	<b>0,58</b>	<b>3,71</b>	<b>89,59</b>	<b>1,28</b>	<b>262,51</b>	<b>325,21</b>	<b>78,78</b>	<b>4,29</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 со сметаной	250/10	1,83 1,90 0,30	4,90 0,70 2,00	11,75 0,30	98,40 13,00 21,00	0,050 0,002 0,002	10,300 0,024 0,007	0,000 0,000 0,003	2,400 0,000 0,000	34,450 1,922 3,272	53,030 0,000 0,800	26,200 15,000 6,000	1,180 0,113 0,015
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
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
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>27,00</b>	<b>36,73</b>	<b>93,15</b>	<b>810,90</b>	<b>0,33</b>	<b>26,11</b>	<b>0,00</b>	<b>9,76</b>	<b>262,42</b>	<b>321,05</b>	<b>126,80</b>	<b>8,95</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>43,12</b>	<b>53,70</b>	<b>184,76</b>	<b>1394,51</b>	<b>0,914</b>	<b>29,816</b>	<b>89,593</b>	<b>11,040</b>	<b>524,934</b>	<b>646,260</b>	<b>205,575</b>	<b>13,233</b>