

Утверждаю  
Директор школы Л.Л.Соловьёва  
01.03.2024 год

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**двухразового питания обучающихся**

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
«Самохваловская основная общеобразовательная школа»

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

При составлении десятидневного меню двухразового питания обучающихся в возрасте от 12 лет и старше использованы следующие источники:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР.2.4. 0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков.М.2020г./Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Попова,18 мая 2020г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных ОУ, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, 2008.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015. – 44с.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск -2021.- 289с.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Неделя -1; День

**-1 Понедельник Период: весенне-летний;**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша рисовая молочная жидкая	189	250/5	6,36	8,92	40,43	314,63	0,08	1,73	0,056	1,64	178,65	37,7	0,54	
2	Йогурт	517	200	10,0	6,4	17,0	174,0	0,00			9,90	18,48		0,03	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого завтрак</b>		<b>555</b>	<b>23,26</b>	<b>16,06</b>	<b>64,26</b>	<b>712,23</b>	<b>0,14</b>	<b>1,73</b>	<b>0,056</b>	<b>32,54</b>	<b>282,33</b>	<b>65,1</b>	<b>3,37</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из помидор и огурцов	18	100	1,0	5,23	4,6	67,13		1,24		21,5		27,9	9,14	
2	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	54-11с-2020	250	6,17	7,77	14,05	150,92	0,04	8,02	133,07	31,75	50,5	19	0,62	
3	Тефтели из говядины	54-8м-2020	100	13,53	12,1	8,25	195,36	0,06	1,3	13,8	17,6	137,5	18,7	1,98	
4	Пюре из гороха с маслом	130	180/5	20,75	4,6	45,7	295,4		6,12		104,6		297,4	96,3	
5	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>935</b>	<b>57,37</b>	<b>32,72</b>	<b>135,28</b>	<b>1047,07</b>	<b>0,18</b>	<b>24,02</b>	<b>146,89</b>	<b>421,55</b>	<b>644,28</b>	<b>588,56</b>	<b>147,68</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>80,63</b>	<b>48,78</b>	<b>199,54</b>	<b>1759,3</b>	<b>0,32</b>	<b>25,75</b>	<b>146,946</b>	<b>454,09</b>	<b>926,61</b>	<b>653,66</b>	<b>151,05</b>	

**Вторник Период: весенне-летний;**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															

**Неделя -1; День -2;**

1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	250	7,2	4,9	40,17	242,13	0,15	1,41	0,565	268,08	224,96	41,65	0,84	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	215,99	217,0	42,91	1,74	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>24,78</b>	<b>17,91</b>	<b>138,87</b>	<b>805,28</b>	<b>0,35</b>	<b>1,5</b>	<b>0,745</b>	<b>494,66</b>	<b>491,76</b>	<b>102,16</b>	<b>4,78</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17	100	1,3	10,3	8,31	75,13	0,03	11,73	0,21	57,07	135,8	17,9	0,74	
2	Борщ с капустой	76	250	7,1	9,3	11,7	156,4	0	8,0	198,4	46,6	97,9	29,1	1,9	
3	Рыба, за печенная в сметанном соусе с рисовым гарниром	54-9р-2020	100	18,9	25,1	5,37	322,8	0,11	0,31	96,25	52,5	30	2,5	0,12	
		54-6г-2020	180	4,32	6,48	43,74	250,47	0,04		31,95	7,2	86,4	27,9	0,63	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>930</b>	<b>39,52</b>	<b>52,12</b>	<b>116,58</b>	<b>1120,4</b>	<b>0,26</b>	<b>24,04</b>	<b>326,81</b>	<b>198,37</b>	<b>435,3</b>	<b>104,8</b>	<b>8,99</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>64,3</b>	<b>70,03</b>	<b>255,45</b>	<b>1925,68</b>	<b>0,61</b>	<b>25,54</b>	<b>327,555</b>	<b>693,03</b>	<b>927,06</b>	<b>206,96</b>	<b>13,77</b>	

**Среда Период: весенне-летний; Возрастная категория: 12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп т.	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Линеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
1	Омлет натуральный	54-1о-2020	250	21,12	32,4	5,25	395	0,1	0,5	328	180	336,3	27,5	4,2	

**Неделя -1; День -3;**

2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>30,81</b>	<b>36,33</b>	<b>72,22</b>	<b>757,29</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>328,02</b>	<b>324,39</b>	<b>515,46</b>	<b>72,9</b>	<b>7,25</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	22	100	1,45	7,09	3,41	83,2		18,52		35,27		16,53	0,73	
2	Суп из овощей	44	250	1,93	5,86	12,59	115,24		0,81		7,79		60,28	22,63	
3	Гуляш из мяса кур с макаронными изделиями	487	100	17,14	15,71	7,14	252,85		6,42		24,28	25,71	24,28	1,42	
		227	180	6,62	6,36	42,36	253,3		13,86		15,72		66,32	24,82	
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>930</b>	<b>35,4</b>	<b>35,76</b>	<b>141,78</b>	<b>1044,38</b>	<b>0,06</b>	<b>39,61</b>	<b>0</b>	<b>113,96</b>	<b>129,39</b>	<b>194,81</b>	<b>52,43</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>66,21</b>	<b>72,09</b>	<b>214</b>	<b>1801,67</b>	<b>0,26</b>	<b>41,41</b>	<b>328,02</b>	<b>438,35</b>	<b>644,85</b>	<b>267,71</b>	<b>59,68</b>	

**Четверг** Период: **весенне-летний;** Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша манная молочная жидкая	107	250/5	7,7	10,0	38,63	317,48		0,54		167,52		153,19	25,41	
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	

## Неделя -1; День -4;

4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		565	<b>23,02</b>	<b>27,92</b>	<b>96,37</b>	<b>768,34</b>	<b>0,08</b>	<b>8,7</b>	<b>0,02</b>	<b>418,52</b>	<b>431,08</b>	<b>406,45</b>	<b>73,95</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Салат из помидор и огурцов	18	100	0,97	5,1	4,51	65,55		1,21		21,4		27,86	9,15	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	62	250	3,23	9,78	11,40	142,94		0,88		55,04		51,57	23,85	
3	Плов из отварной говядины (с курицей)	54-11м-2020	280	21,39	21,61	53,98	496,16	0,08	1,0	380,0	26,8	269	61,6	313	
		54-12м-2020	280	38	11,31	16,48	440,60	0,12	3,36	205,8	25,76	327	151,2	2,8	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	<b>55,44</b>	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>930</b>	<b>33,05</b>	<b>37,23</b>	<b>145,0</b>	<b>1042,04</b>	<b>0,17</b>	<b>4,31</b>	<b>380,18</b>	<b>173,74</b>	<b>398,73</b>	<b>200,46</b>	<b>349,82</b>	
			<b>930</b>	<b>49,66</b>	<b>26,93</b>	<b>107,5</b>	<b>986,48</b>	<b>0,21</b>	<b>6,67</b>	<b>205,98</b>	<b>172,7</b>	<b>456,73</b>	<b>290,06</b>	<b>39,62</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>56,07</b>	<b>65,15</b>	<b>241,37</b>	<b>1810,38</b>	<b>0,25</b>	<b>13,01</b>	<b>380,2</b>	<b>592,26</b>	<b>829,81</b>	<b>606,91</b>	<b>423,77</b>	
				<b>72,68</b>	<b>54,85</b>	<b>203,91</b>	<b>1754,82</b>	<b>0,29</b>	<b>15,37</b>	<b>206</b>	<b>591,22</b>	<b>887,81</b>	<b>696,51</b>	<b>113,57</b>	

Неделя -1; День -5;

Пятница Период: **весенне-летний**; Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша ячневая молочная	115	250/5	8,98	8,28	49,14	319,28		1,15		195,3		350		
2	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152,0		0,97		198,2		169,1	19,43	
	Итого завтрак:		550	<b>20,2</b>	<b>18,33</b>	<b>82,98</b>	<b>675,08</b>	<b>0,05</b>	<b>6,12</b>	<b>0</b>	<b>418</b>	<b>42,6</b>	<b>532,8</b>	<b>23,63</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	4	100	0,83	5,02	5,29	69,72		0,42		43		31,6	17,16	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69		215,65		181,45	33,51	
3	Биточек из говядины с картофельным пюре	54-6м-2020	100	18,3	31,4	18,2	300,9	0,66	0,12	30,72	38,57	1882,2	26,6	25,27	
		54-11г-2020	180	3,69	7,29	24,76	174,96	0,14	12,24	38,52	56,8	100,8	34,2	1,26	
4	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,3	0,17	8,48	61,2	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,2	15,1	94,6	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		<b>900</b>	<b>29,45</b>	<b>46,94</b>	<b>108,6</b>	<b>882,47</b>	<b>0,83</b>	<b>13,56</b>	<b>69,27</b>	<b>364,61</b>	<b>2032,8</b>	<b>291,45</b>	<b>79,4</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>49,65</b>	<b>65,27</b>	<b>191,58</b>	<b>1557,55</b>	<b>0,88</b>	<b>19,68</b>	<b>69,27</b>	<b>782,61</b>	<b>2075,4</b>	<b>824,25</b>	<b>103,03</b>	

Неделя День

-2;

1(10); Понедельник Период: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Макароны отварные с сыром	54-3г-2020	250	13,1	12	47,75	350,2	0,1	0,08	63,87	210	166,2	18,75	1,25	
2	Какао с молоком	37	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	40	
5	Вафля	152	24	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62	
	Итого завтрак:		<b>554</b>	<b>22,93</b>	<b>17,33</b>	<b>129,36</b>	<b>765,32</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>63,94</b>	<b>359,69</b>	<b>262,8</b>	<b>156,33</b>	<b>70,22</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17	100	1,3	10,3	8,31	76,9	0,04	12,01	0,22	58,4	139,07	18,37	0,76	
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	6,62	8,31	21,28	184,48		1,49		57,30		136,36	41,83	
3	Котлета из говядины	54-4м-	100	18,2	18,08	16,2	300,58	0,07	0,12	30,72	38,57	182,21	26,6	2,52	

		2020													
	Рис отварной	224	180	4,65	6,09	48,32	270,21		0,06		6,6		89,88	29,19	
4	Компот из свежих фруктов и ягод (яблок и вишни)	54-5хн-2020	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2,0	2,53	9	7	6	<b>0,5</b>	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>930</b>	<b>37,87</b>	<b>43,62</b>	<b>151,57</b>	<b>1098,27</b>	<b>0,17</b>	<b>15,68</b>	<b>33,47</b>	<b>190,87</b>	<b>413,48</b>	<b>304,61</b>	<b>77,6</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>60,8</b>	<b>60,95</b>	<b>280,93</b>	<b>1863,59</b>	<b>0,37</b>	<b>16,58</b>	<b>97,41</b>	<b>550,56</b>	<b>676,28</b>	<b>460,94</b>	<b>147,82</b>	

Неделя -2; День 2(9); Вторник Период: весенне-летний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша «Дружба»	54-16к-2020	250	6,2	8,57	29,7	231,25	0,08	0,65	41,32	142	152,9	33,56	0,62	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	

4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		<b>550</b>	<b>12,35</b>	<b>24,13</b>	<b>82,79</b>	<b>604,05</b>	<b>0,13</b>	<b>1,56</b>	<b>41,35</b>	<b>166,19</b>	<b>211,4</b>	<b>90,66</b>	<b>12,72</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Салат витаминный	2	100	1,16		10,34	144,8		0,9		30,16		29,6	18,44	
2	Рассольник ленинградский	42	250	5,03	11,33	32,38	149,60		118		30,10		85,80	33,40	
3	Курица отварная с макаронными изделиями	54-21м-2020	100	32,16	2,5	1,13	154,75	0,08	3,62	30	21,25	220	11,25	1,9	
		227	180	6,62	7,36	42,36	253,3		13,86		15,72		66,32	24,82	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>930</b>	<b>52,87</b>	<b>22,13</b>	<b>133,67</b>	<b>1018,05</b>	<b>0,16</b>	<b>140,38</b>	<b>30</b>	<b>132,23</b>	<b>305,2</b>	<b>220,37</b>	<b>84,16</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>65,22</b>	<b>46,26</b>	<b>216,46</b>	<b>1622,1</b>	<b>0,29</b>	<b>141,94</b>	<b>71,35</b>	<b>298,42</b>	<b>516,6</b>	<b>311,03</b>	<b>96,88</b>	

Неделя -2; День 3(6); Среда Период: весенне-летний;

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витаминь (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	109	250/5	7,86	11,06	31,7	257,6		1,61		184,8		61,84	1,61	
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25	
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	
5	Вафля	152	25	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62	
	Всего завтрак:		<b>550</b>	<b>16,36</b>	<b>15,57</b>	<b>102,83</b>	<b>637,09</b>	<b>0,13</b>	<b>2,91</b>	<b>0,09</b>	<b>331,64</b>	<b>181,86</b>	<b>105,87</b>	<b>4,48</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Салат из свежих помидор	15	100	0,99	10,8	4,7	116,19	0,06	27,54		143,5	133,8	133,7	1,68	
2	Суп картофельный с бобовыми	45	250	2,34	3,89	13,61	98,79		0,8		18,43		59,12	22,52	



<b>Обед</b>															
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69		215,65		181,45	33,51	
2	Бефстроганов из отварной говядины	54-1м-2020	120	18,0	18,8	2,9	252,3	0,05	0,55	130,5	36	182	25	2,4	
3	Каша гречневая рассыпчатая	219	180	10,47	6,51	54	316,56		3,96		18,0		197,24	118,02	
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>39,56</b>	<b>28,91</b>	<b>154,94</b>	<b>1032,74</b>	<b>0,11</b>	<b>5,2</b>	<b>130,5</b>	<b>300,55</b>	<b>285,68</b>	<b>431,09</b>	<b>156,76</b>	
	<b>Итого день:</b>			<b>89,22</b>	<b>56,4</b>	<b>240,71</b>	<b>1891,84</b>	<b>0,27</b>	<b>5,76</b>	<b>249,89</b>	<b>674,09</b>	<b>860,2</b>	<b>515,59</b>	<b>161,86</b>	

Неделя -2; День 5(8); Пятница

Период: весенне-летний;

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша пшеничная молочная жидкая	112	250/5	7,5	9,02	42,6	282,35		1,5		165,45		230,47	58,83	

2	Чай с лимоном	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152,0		0,97		198,2		169,1	19,43	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>17,92</b>	<b>18,87</b>	<b>91,25</b>	<b>603,15</b>	<b>0,03</b>	<b>2,56</b>	<b>0,03</b>	<b>374,24</b>	<b>49,8</b>	<b>417,17</b>	<b>80,46</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Салат из свежих помидор	15	100	1,02	10,8	4,7	116,19	0,06	27,5		143,49	133,8	133,7	1,68	
2	Борщ с капустой	76	250	7,1	9,3	11,7	156,4	0	8,0	198,4	46,6	97,9	29,1	1,9	
3	Рагу из курицы	54-22м-2020	280	29,45	9,9	24,52	304,19	0,19	15,8	36,4	44,8	269,9	131	3,02	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	<b>55,44</b>	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	<b>Итого обед:</b>		<b>930</b>	<b>45,03</b>	<b>30,74</b>	<b>116,07</b>	<b>914,17</b>	<b>0,34</b>	<b>52,52</b>	<b>234,98</b>	<b>305,39</b>	<b>631,33</b>	<b>353,23</b>	<b>10,42</b>	

	<b>Итого день:</b>			<b>62,95</b>	<b>49,61</b>	<b>207,32</b>	<b>1517,32</b>	<b>0,37</b>	<b>55,08</b>	<b>235,01</b>	<b>679,63</b>	<b>681,13</b>	<b>770,4</b>	<b>90,88</b>	
--	--------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--