

СОГЛАСОВАНО  
 Медицинский работник МАОУ"СОШ №132"

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ"СОШ №132"  
 им. Н.М.Малахова  
 И.В.Борисенко

**Примерное цекличное меню для школьных обедов учащихся 5-11 классов(2 четверть)**

Для детей мобилизованных родителей.

Категория С 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.05	5.02	50.91	14
	Капуста тушеная	200	4.80	6.66	19.34	158.26	66
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Сарделька запеченая в тесте	80	7.70	9.23	24.90	205.98	221
	Компот из смеси свежих ягод	200	0.00	0.00	14.98	56.84	212
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.85	10.67	7.30	150.6	22
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>15.85</b>	<b>21.04</b>	<b>71.15</b>	<b>737.89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>850</b>	<b>15.85</b>	<b>21.04</b>	<b>71.15</b>	<b>737.89</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	100	14.92	11.50	7.17	193.08	123
	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.8	69
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Булочка школьная	60	5.20	1.90	34.00	173.8	221
	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.30	6.61	2.19	73.61	7
	Яблоко	130	0.49	0.49	12.70	57.69	б/н
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6.00	10.72	13.80	176.73	23
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>30.16</b>	<b>35.98</b>	<b>80.07</b>	<b>763.19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>30.16</b>	<b>35.98</b>	<b>80.07</b>	<b>763.19</b>	

День 3							
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0.00	0.00	0.00	0	б\н
	Шницель из говядины	90	16.33	14.53	4.85	213.96	112
	Горошница	150	15.36	4.26	37.02	247.86	77
	Соус красный основной	30	0.81	0.58	3.22	21.14	134
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Калач творожный	80	9.59	4.31	25.05	175.71	221
	Гренки пикантные	55	6.86	7.99	14.63	152.44	221
	Кисель из смородины	200	0.10	0.04	16.78	65.48	206
	Солянка школьная мясная	250	10.28	15.95	16.55	250.8	37
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>865</b>	<b>54.09</b>	<b>44.01</b>	<b>117.56</b>	<b>1067.96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>865</b>	<b>54.09</b>	<b>44.01</b>	<b>117.56</b>	<b>1067.96</b>	
День 4							
ОБЕД	Изделия колбасные вареные для школьного питания	60	6.00	12.00	1.14	126	54-27м-20
	Рагу из овощей	150	2.46	6.99	13.14	126.4	67
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Салат из капусты с овощами	60	0.67	3.67	2.38	45.36	11
	Яблоко	130	0.49	0.49	12.70	57.69	б\н
	Компот из кураги	200	0.52	0.02	15.08	61.1	185
	Печенье чоко-пай	30	1.50	4.50	21.00	125.25	221
	Суп картофельный с горохом	250	9.25	9.35	21.58	208.33	29
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>24.75</b>	<b>37.19</b>	<b>98.83</b>	<b>808.72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>24.75</b>	<b>37.19</b>	<b>98.83</b>	<b>808.72</b>	
День 5							
ОБЕД	Курица тушеная с морковью	100	15.07	6.68	5.10	141.31	130
	Макароны отварные	150	5.29	5.51	32.70	202	59
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	33.00	134.4	б/н
	Сыр порционно	30	5.29	6.21	33.10	137	б\н
	Салат из свеклы с сыром	60	1.85	4.16	4.58	63.07	14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Булочка школьная	60	5.50	1.80	37.27	186.43	221
	Суп с рыбными консервами ,	250	2.13	2.68	16.95	100.8	33
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>34.79</b>	<b>21.49</b>	<b>154.11</b>	<b>944.29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>910</b>	<b>34.79</b>	<b>21.49</b>	<b>154.11</b>	<b>944.29</b>	

День 6							
ОБЕД	Гуляш из говядины	80	14.79	11.87	3.97	182.11	107
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.80	4.53	30.44	190.12	62
	Вафли	40	1.28	1.12	32.44	136.84	б/н
	Компот из смородины	200	0.10	0.04	16.78	65.48	190
	Огурец в нарезке	60	0.45	0.07	1.50	8.47	3
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Яблоко	130	0.49	0.49	0.49	12.7	б\н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Рассольник ленинградский	250	6.15	10.58	18.08	193.45	24
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>33.92</b>	<b>28.87</b>	<b>127.72</b>	<b>892.75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>840</b>	<b>33.92</b>	<b>28.87</b>	<b>127.72</b>	<b>892.75</b>	
День 7							
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	250	27.20	21.20	24.25	397.17	114
	Компот из смеси свежих ягод	200	0.00	0.00	14.98	56.84	212
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.44	3.09	2.32	38.59	6
	Печенье чоко-пай	30	1.20	3.30	7.60	56.7	б\н
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Борщ с капустой и картофелем ,фасолью	250	6.45	9.70	13.25	167.22	35
	Плюшка сахарная	60	5.08	3.13	37.82	197.72	221
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>43.52</b>	<b>37.78</b>	<b>117.13</b>	<b>973.82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>880</b>	<b>43.52</b>	<b>37.78</b>	<b>117.13</b>	<b>973.82</b>	
День 8							
ОБЕД	Шницель из говядины	90	16.33	14.53	4.85	213.96	112
	Соус красный основной	30	0.81	0.58	3.22	21.14	134
	Макароны отварные	150	5.29	5.51	32.70	202	59
	Компот из смеси свежих ягод	200	0.00	0.00	14.98	56.84	212
	Булочка ванильна	60	4.70	4.80	33.90	198	563
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Яблоко	130	0.49	0.49	12.70	57.69	б/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8.77	8.55	18.03	213.23	28
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>36.04</b>	<b>30.32</b>	<b>110.99</b>	<b>881.14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>910</b>	<b>36.04</b>	<b>30.32</b>	<b>110.99</b>	<b>881.14</b>	
День 9							
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	150	4.70	3.32	33.46	182.67	63

	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	18.62	11.39	2.21	185.73	99
	Компот из кураги	200	0.52	0.02	15.08	61.1	185
	Салат из капусты с овощами	60	0.67	3.67	2.38	45.36	11
	Суп овощной	250	7.70	9.80	16.10	183.23	37
	Блины с маслом сливочным	60	3.28	5.14	13.49	64.08	221
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Сарделька запеченая в тесте	80	7.74	9.23	24.90	205.98	221
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>44.30</b>	<b>38.09</b>	<b>118.64</b>	<b>980.35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>900</b>	<b>44.30</b>	<b>38.09</b>	<b>118.64</b>	<b>980.35</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	Винегрет с растительным маслом	60	1.09	6.11	5.20	80.56	17
	Плов с курицей	250	36.38	11.50	46.57	435.92	117
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	33.00	134.4	б/н
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7.98	5.22	18.52	153.52	26
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Сырники	75	12.25	6.50	15.90	150.8	90
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Гренки пикантные	55	6.86	7.99	14.63	152.44	221
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>57.26</b>	<b>31.48</b>	<b>142.43</b>	<b>1073.12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>950</b>	<b>57.26</b>	<b>31.48</b>	<b>142.43</b>	<b>1073.12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>8725</b>	<b>374.68</b>	<b>326.25</b>	<b>1138.63</b>	<b>8918.23</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>872</b>	<b>37.47</b>	<b>32.63</b>	<b>113.86</b>	<b>891.82</b>	

СОГЛАСОВАНО  
 Медицинский работник МАОУ"СОШ №132"

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ"СОШ №1:  
 им.Н.М.Малахова  
 И.В.Борисенко

Примерное циклическое меню для школьных завтраков учащихся 1-4 классов(2 четверть)

Категория С7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	155	12.71	19.20	3.20	237	79
	Изделия колбасные вареные для школьного питания	60	6.00	12.00	1.14	126	54-27м-20
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.8	143
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Гренки пикантные	55	6.86	7.99	14.63	152.44	221
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>28.14</b>	<b>39.49</b>	<b>39.96</b>	<b>606.32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>28.14</b>	<b>39.49</b>	<b>39.96</b>	<b>606.32</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	25.60	16.09	25.01	347.8	85
	Какао с молоком	200	4.60	4.40	12.50	107.2	162
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2.10	2.37	2.85	40.5	б/н
	Плюшка сахарная	60	5.08	3.13	37.82	197.72	221
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>470</b>	<b>39.75</b>	<b>26.29</b>	<b>92.67</b>	<b>757.3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>470</b>	<b>39.75</b>	<b>26.29</b>	<b>92.67</b>	<b>757.3</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.20	6.50	28.40	193.7	58
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.8	143
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Булочка школьная	60	5.20	1.90	34.00	173.8	221

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>490</b>	<b>12.97</b>	<b>8.70</b>	<b>83.39</b>	<b>458.38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>490</b>	<b>12.97</b>	<b>8.70</b>	<b>83.39</b>	<b>458.38</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3.80	3.50	11.20	91.2	164
	Макароньы отварные с сыром	150\20	7.90	7.20	28.60	210.6	61
	Помидор в нарезке	60	0.67	0.15	2.25	12.83	4
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>490</b>	<b>16.72</b>	<b>11.51</b>	<b>66.56</b>	<b>430.91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>490</b>	<b>16.72</b>	<b>11.51</b>	<b>66.56</b>	<b>430.91</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная ячневая	200	6.70	10.00	31.04	241.12	50
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.9	144
	Яблоко	130	0.49	0.49	12.70	57.69	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>9.86</b>	<b>10.79</b>	<b>64.93</b>	<b>390.79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>560</b>	<b>9.86</b>	<b>10.79</b>	<b>64.93</b>	<b>390.79</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4.60	4.40	12.50	107.2	162
	Каша жидкая на молоке манная с маслом	200	6.36	6.74	32.56	216	58-1
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2.10	2.37	2.85	40.5	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Блины(блины с маслом сливочным)	60	3.28	5.14	13.49	113.17	221
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>18.71</b>	<b>18.95</b>	<b>75.89</b>	<b>540.95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>18.71</b>	<b>18.95</b>	<b>75.89</b>	<b>540.95</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Огурец в нарезке	60	0.45	0.07	1.50	8.47	3
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.8	143
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Оладьи картофельные с сыром	150	10.45	10.21	31.45	259.75	69
	Яблоко	130	0.49	0.49	12.70	57.69	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>13.96</b>	<b>11.07</b>	<b>66.64</b>	<b>416.79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>570</b>	<b>13.96</b>	<b>11.07</b>	<b>66.64</b>	<b>416.79</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники	150	25.65	13.50	33.60	358.95	90
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.9	144
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Булочка ванильная	60	4.70	4.80	33.90	198	563

	Молоко сгущенное с сахаром	30	2.10	2.37	2.85	40.5	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>470</b>	<b>35.12</b>	<b>20.97</b>	<b>91.54</b>	<b>689.43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>470</b>	<b>35.12</b>	<b>20.97</b>	<b>91.54</b>	<b>689.43</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с сыром	150	19.01	26.59	2.89	326.8	82
	Вафли	40	1.28	1.12	32.44	136.84	б/н
	Кофейный напиток с молоком	200	3.80	3.50	11.20	91.2	164
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>28.44</b>	<b>31.87</b>	<b>71.04</b>	<b>671.12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>450</b>	<b>28.44</b>	<b>31.87</b>	<b>71.04</b>	<b>671.12</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.8	143
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Каша Янтарная(пшенная с яблоком)	200	7.12	6.98	35.96	235.08	58-2
	Калач творожный	80	9.59	4.31	25.05	175.71	221
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>19.28</b>	<b>11.59</b>	<b>82.00</b>	<b>501.67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>510</b>	<b>19.28</b>	<b>11.59</b>	<b>82.00</b>	<b>501.67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5005</b>	<b>222.95</b>	<b>191.23</b>	<b>734.62</b>	<b>5463.66</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>500.5</b>	<b>22.30</b>	<b>19.12</b>	<b>73.46</b>	<b>546.37</b>	

СОГЛАСОВАНО  
 Медицинский работник МАОУ"СОШ №132"

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ"СОШ №132"  
 им.Н.М.Малахова  
 И.В.Борисенко

Примерное циклическое меню для школьных завтраков учащихся 5-11 классов(2 четверть)

Категория С 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.05	5.02	50.91	14
	Капуста тушеная с мясом	250	29.77	25.10	19.10	422.98	115
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Компот из смеси свежих ягод	200	0.00	0.00	14.98	56.84	212
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>34.97</b>	<b>28.81</b>	<b>63.61</b>	<b>647.01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>570</b>	<b>34.97</b>	<b>28.81</b>	<b>63.61</b>	<b>647.01</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Печень говяжья по-строгановски	100	14.92	11.50	7.17	193.08	123
	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.8	69
	Компот из вишни	200	0.08	0.02	16.14	62.56	189
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.30	6.61	2.19	73.61	7
	Яблоко	130	0.49	0.49	12.70	57.69	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>700</b>	<b>24.24</b>	<b>25.28</b>	<b>82.41</b>	<b>649.02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>700</b>	<b>24.24</b>	<b>25.28</b>	<b>82.41</b>	<b>649.02</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Шницель из курицы	90	16.99	4.54	3.03	120.51	129
	Горошница	150	15.36	4.26	37.02	247.86	77
	Икра кабачковая	30	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Соус красный основной	30	0.81	0.58	3.22	21.14	134



	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Гренки пикантные	55	6.86	7.99	14.63	152.44	221
	Кисель из смородины	200	0.10	0.04	16.78	65.48	206
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>44.47</b>	<b>18.07</b>	<b>99.19</b>	<b>723.71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>615</b>	<b>44.47</b>	<b>18.07</b>	<b>99.19</b>	<b>723.71</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Изделия колбасные вареные для школьного питания	60	6.00	12.00	1.14	126	54-27м-20
	Рагу из овощей	150	2.46	6.99	13.14	126.4	67
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Салат из капусты с овощами	60	0.67	3.67	2.38	45.36	11
	Компот из кураги	200	0.52	0.02	15.08	61.1	185
	Печенье чоко-пай	30	1.50	4.50	21.00	125.25	221
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>15.50</b>	<b>27.84</b>	<b>77.25</b>	<b>600.39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>560</b>	<b>15.50</b>	<b>27.84</b>	<b>77.25</b>	<b>600.39</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Курица тушеная с морковью	100	15.07	6.68	5.10	141.31	130
	Макароны отварные	150	5.29	5.51	32.70	202	59
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	33.00	134.4	б/н
	Салат из свеклы с сыром	60	1.85	4.16	4.58	63.07	14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Булочка школьная	60	5.50	1.80	37.27	186.43	221
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>32.66</b>	<b>18.81</b>	<b>137.16</b>	<b>843.49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>32.66</b>	<b>18.81</b>	<b>137.16</b>	<b>843.49</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Гуляш из говядины	80	14.79	11.87	3.97	182.11	107
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.80	4.53	30.44	190.12	62
	Вафли	40	1.28	1.12	32.44	136.84	б/н
	Компот из смородины	200	0.10	0.04	16.78	65.48	190
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Огурец в нарезке	60	0.45	0.07	1.50	8.47	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>27.77</b>	<b>18.29</b>	<b>109.64</b>	<b>699.3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>590</b>	<b>27.77</b>	<b>18.29</b>	<b>109.64</b>	<b>699.3</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Жаркое по-домашнему	250	27.20	21.20	24.25	397.17	114
	Компот из смеси свежих ягод	200	0.00	0.00	14.98	56.84	212

	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.44	3.09	2.32	38.59	6
	Плюшка сахарная	60	5.08	3.13	37.82	197.72	221
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>37.07</b>	<b>28.08</b>	<b>103.88</b>	<b>806.6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>37.07</b>	<b>28.08</b>	<b>103.88</b>	<b>806.6</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Шницель из говядины	90	16.33	14.53	4.85	213.96	112
	Соус красный основной	30	0.81	0.58	3.22	21.14	134
	Макароны отварные	150	5.29	5.51	32.70	202	59
	Компот из смеси свежих ягод	200	0.00	0.00	14.98	56.84	212
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Яблоко	130	0.49	0.49	12.70	57.69	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>27.27</b>	<b>21.77</b>	<b>92.96</b>	<b>667.91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>660</b>	<b>27.27</b>	<b>21.77</b>	<b>92.96</b>	<b>667.91</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша перловая рассыпчатая	150	4.70	3.32	33.46	182.67	63
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	18.62	11.39	2.21	185.73	99
	Компот из кураги	200	0.52	0.02	15.08	61.1	185
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Салат из капусты с овощами	60	0.67	3.67	2.38	45.36	11
	Сарделька запеченная в тесте	80	7.74	9.23	24.90	205.98	221
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>36.60</b>	<b>28.29</b>	<b>102.54</b>	<b>797.12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>36.60</b>	<b>28.29</b>	<b>102.54</b>	<b>797.12</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Винегрет с растительным маслом	60	1.09	6.11	5.20	80.56	17
	Плов с курицей	250	36.38	11.50	46.57	435.92	117
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	33.00	134.4	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Гренки пикантные	55	6.86	7.99	14.63	152.44	221
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>49.28</b>	<b>26.26</b>	<b>123.91</b>	<b>919.6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>625</b>	<b>49.28</b>	<b>26.26</b>	<b>123.91</b>	<b>919.6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>6230</b>	<b>329.83</b>	<b>241.50</b>	<b>992.55</b>	<b>7354.15</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>623</b>	<b>32.98</b>	<b>24.15</b>	<b>99.26</b>	<b>735.41</b>	

Согласовано  
Медицинский работник МАОУ"СОШ №132"

Утверждаю  
Директор МАОУ"СОШ №132"  
им.Н.М.Малахова  
И.В.Борисенко

**Примерное цикличное меню для школьных обедов учащихся 1-4 классов (2 четверть)**

Категория С 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.05	5.02	50.91	14
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.68	8.54	5.84	120.48	22
	Шницель из говядины	75	13.61	12.10	4.04	178.3	112
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.80	4.53	30.44	190.12	62
	Компот из смеси свежих ягод	200	0.00	0.00	14.98	56.84	212
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Соус красный основной	30	0.81	0.58	3.22	21.14	134
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>775</b>	<b>31.10</b>	<b>29.46</b>	<b>88.05</b>	<b>734.07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>775</b>	<b>31.10</b>	<b>29.46</b>	<b>88.05</b>	<b>734.07</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.30	6.61	2.19	73.61	7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.80	8.58	11.04	141.38	23
	Курица тушеная с морковью	100	15.07	6.68	5.10	141.31	130
	Горошница	150	15.36	4.26	37.02	247.86	77
	Компот из вишни	200	0.08	0.02	16.14	62.56	189
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>40.96</b>	<b>26.81</b>	<b>96.00</b>	<b>783</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>770</b>	<b>40.96</b>	<b>26.81</b>	<b>96.00</b>	<b>783</b>	

День 3							
ОБЕД	Котлета рыбная (минтай)	90	12.78	2.46	3.85	86.24	94
	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.8	69
	Кисель из смородины	200	0.10	0.04	16.78	65.48	206
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Соус красный основной	30	0.81	0.58	3.22	21.14	134
	Икра кабачковая	30	0.00	0.00	0.00	0	б\н
	Солянка школьная мясная	200	8.22	12.76	13.24	200.64	37
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>29.36</b>	<b>22.50</b>	<b>81.30</b>	<b>635.58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>760</b>	<b>29.36</b>	<b>22.50</b>	<b>81.30</b>	<b>635.58</b>	
День 4							
ОБЕД	Салат из капусты с овощами	60	0.67	3.67	2.38	45.36	11
	Суп картофельный с горохом	200	7.40	7.48	17.26	166.66	29
	Рис отварной	150	3.60	5.40	36.41	208.7	64
	Тефтели из говядины с рисом	60	9.32	8.41	5.36	134.4	121
	Соус красный основной	30	0.81	0.58	3.22	21.14	134
	Компот из кураги	200	0.52	0.02	15.08	61.1	185
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Яблоко	130	0.49	0.49	12.70	57.69	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>27.16</b>	<b>26.71</b>	<b>116.92</b>	<b>811.33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>890</b>	<b>27.16</b>	<b>26.71</b>	<b>116.92</b>	<b>811.33</b>	
День 5							
ОБЕД	Гуляш из говядины	80	14.79	11.87	3.97	182.11	107
	Каша перловая рассыпчатая	150	4.70	3.32	33.46	182.67	63
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	33.00	134.4	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Суп с рыбными консервами ,	200	1.70	2.14	13.56	80.64	33
	Печенье чоко-пай	30	1.50	4.50	21.00	125.25	221
	Салат из свеклы с сыром	60	1.85	4.16	4.58	63.07	14
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>29.49</b>	<b>26.65</b>	<b>134.08</b>	<b>884.42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>780</b>	<b>29.49</b>	<b>26.65</b>	<b>134.08</b>	<b>884.42</b>	
День 6							
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0.45	0.07	1.50	8.47	3
	Рассольник ленинградский	200	4.92	8.46	14.46	154.76	24
	Капуста тушеная с мясом	200	23.82	20.08	15.28	338.38	115

	Компот из смородины	200	0.10	0.04	16.78	65.48	190
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>33.64</b>	<b>29.31</b>	<b>72.53</b>	<b>683.37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>720</b>	<b>33.64</b>	<b>29.31</b>	<b>72.53</b>	<b>683.37</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.44	3.09	2.32	38.59	6
	Борщ с капустой и картофелем ,фасолью	200	5.16	7.76	10.60	133.78	35
	Макароны отварные	150	5.29	5.51	32.70	202	59
	Печень говяжья по-строгановски	80	11.94	9.20	5.74	154.46	123
	Компот из смеси свежих ягод	200	0.00	0.00	14.98	56.84	212
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>27.18</b>	<b>26.22</b>	<b>90.85</b>	<b>701.95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>750</b>	<b>27.18</b>	<b>26.22</b>	<b>90.85</b>	<b>701.95</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1.51	6.08	6.23	86.32	8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7.02	6.84	14.42	170.58	28
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	12.15	7.52	5.01	136.21	101
	Рис отварной	150	3.60	5.40	36.41	208.7	64
	Компот из смеси свежих ягод	200	0.00	0.00	14.98	56.84	212
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>28.63</b>	<b>26.50</b>	<b>101.56</b>	<b>774.93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>740</b>	<b>28.63</b>	<b>26.50</b>	<b>101.56</b>	<b>774.93</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты с овощами	60	0.67	3.67	2.38	45.36	11
	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.8	69
	Шницель из курицы	75	14.16	3.78	2.53	100.42	129
	Компот из кураги	200	0.52	0.02	15.08	61.1	185
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Соус красный основной	30	0.81	0.58	3.22	21.14	134
	Суп овощной	200	6.16	7.84	12.88	146.58	37
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>775</b>	<b>29.77</b>	<b>22.55</b>	<b>80.30</b>	<b>636.68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>775</b>	<b>29.77</b>	<b>22.55</b>	<b>80.30</b>	<b>636.68</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	Винегрет с растительным маслом	60	1.09	6.11	5.20	80.56	17

	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	6.38	4.18	14.82	122.82	26
	Рагу из овощей	150	2.46	6.99	13.14	126.4	67
	Изделия колбасные вареные для школьного питания	60	6.00	12.00	1.14	126	54-27м-20
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	33.00	134.4	б/н
	Яблоко	130	0.49	0.49	12.70	57.69	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>21.37</b>	<b>30.43</b>	<b>104.51</b>	<b>764.15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>860</b>	<b>21.37</b>	<b>30.43</b>	<b>104.51</b>	<b>764.15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>7820</b>	<b>298.66</b>	<b>267.14</b>	<b>966.10</b>	<b>7409.48</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>782</b>	<b>29.87</b>	<b>26.71</b>	<b>96.61</b>	<b>740.95</b>	

СОГЛАСОВАНО  
 Медицинский работник МАОУ"СОШ №132"

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ"СОШ №132"  
 им. Н.М.Малахова  
 И.В.Борисенко

Примерное цекличное меню для школьных обедов учащихся 5-11 классов(2 четверть)

Категория С 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.05	5.02	50.91	14
	Капуста тушеная с мясом	250	4.80	6.66	19.34	158.26	66
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Компот из смеси свежих ягод	200	0.00	0.00	14.98	56.84	212
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.85	10.67	7.30	150.6	22
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>15.85</b>	<b>21.04</b>	<b>71.15</b>	<b>532.89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>770</b>	<b>15.85</b>	<b>21.04</b>	<b>71.15</b>	<b>532.89</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	100	14.92	11.50	7.17	193.08	123
	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.8	69
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.30	6.61	2.19	73.61	7
	Яблоко	130	0.49	0.49	12.70	57.69	б/н
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6.00	10.72	13.80	176.73	23
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>30.16</b>	<b>35.98</b>	<b>80.07</b>	<b>763.19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>750</b>	<b>30.16</b>	<b>35.98</b>	<b>80.07</b>	<b>763.19</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0.00	0.00	0.00	0	б\н

	Шницель из говядины	90	16.33	14.53	4.85	213.96	112
	Горошница	150	15.36	4.26	37.02	247.86	77
	Соус красный основной	30	0.81	0.58	3.22	21.14	134
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Гренки пикантные	55	6.86	7.99	14.63	152.44	221
	Кисель из смородины	200	0.10	0.04	16.78	65.48	206
	Солянка школьная мясная	250	10.28	15.95	16.55	250.8	37
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>865</b>	<b>54.09</b>	<b>44.01</b>	<b>117.56</b>	<b>1067.96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>865</b>	<b>54.09</b>	<b>44.01</b>	<b>117.56</b>	<b>1067.96</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ОБЕД</b>	Изделия колбасные вареные для школьного питания	60	6.00	12.00	1.14	126	54-27м-20
	Рагу из овощей	150	2.46	6.99	13.14	126.4	67
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Салат из капусты с овощами	60	0.67	3.67	2.38	45.36	11
	Компот из кураги	200	0.52	0.02	15.08	61.1	185
	Печенье чоко-пай	30	1.50	4.50	21.00	125.25	221
	Суп картофельный с горохом	250	9.25	9.35	21.58	208.33	29
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>24.75</b>	<b>37.19</b>	<b>98.83</b>	<b>808.72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>24.75</b>	<b>37.19</b>	<b>98.83</b>	<b>808.72</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ОБЕД</b>	Курица тушеная с морковью	100	15.07	6.68	5.10	141.31	130
	Макаронные отварные	150	5.29	5.51	32.70	202	59
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	33.00	134.4	б/н
	Салат из свеклы с сыром	60	1.85	4.16	4.58	63.07	14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Булочка школьная	60	5.50	1.80	37.27	186.43	221
	Суп с рыбными консервами ,	250	2.13	2.68	16.95	100.8	33
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>34.79</b>	<b>21.49</b>	<b>154.11</b>	<b>944.29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>880</b>	<b>34.79</b>	<b>21.49</b>	<b>154.11</b>	<b>944.29</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ОБЕД</b>	Гуляш из говядины	80	14.79	11.87	3.97	182.11	107
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.80	4.53	30.44	190.12	62
	Вафли	40	1.28	1.12	32.44	136.84	б/н
	Компот из смородины	200	0.10	0.04	16.78	65.48	190



	Огурец в нарезке	60	0.45	0.07	1.50	8.47	3
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Рассольник ленинградский	250	6.15	10.58	18.08	193.45	24
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>33.92</b>	<b>28.87</b>	<b>127.72</b>	<b>892.75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>840</b>	<b>33.92</b>	<b>28.87</b>	<b>127.72</b>	<b>892.75</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ОБЕД</b>	Жаркое по-домашнему	250	27.20	21.20	24.25	397.17	114
	Компот из смеси свежих ягод	200	0.00	0.00	14.98	56.84	212
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.44	3.09	2.32	38.59	6
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Борщ с капустой и картофелем ,фасолью	250	6.45	9.70	13.25	167.22	35
	Плюшка сахарная	60	5.08	3.13	37.82	197.72	221
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>43.52</b>	<b>37.78</b>	<b>117.13</b>	<b>973.82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>880</b>	<b>43.52</b>	<b>37.78</b>	<b>117.13</b>	<b>973.82</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ОБЕД</b>	Шницель из говядины	90	16.33	14.53	4.85	213.96	112
	Соус красный основной	30	0.81	0.58	3.22	21.14	134
	Макаронны отварные	150	5.29	5.51	32.70	202	59
	Компот из смеси свежих ягод	200	0.00	0.00	14.98	56.84	212
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Яблоко	130	0.49	0.49	12.70	57.69	б/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8.77	8.55	18.03	213.23	28
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>36.04</b>	<b>30.32</b>	<b>110.99</b>	<b>881.14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>910</b>	<b>36.04</b>	<b>30.32</b>	<b>110.99</b>	<b>881.14</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	Каша перловая рассыпчатая	150	4.70	3.32	33.46	182.67	63
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	18.62	11.39	2.21	185.73	99
	Компот из кураги	200	0.52	0.02	15.08	61.1	185
	Салат из капусты с овощами	60	0.67	3.67	2.38	45.36	11
	Суп овощной	250	7.70	9.80	16.10	183.23	37
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Сарделька запеченная в тесте	80	7.74	9.23	24.90	205.98	221
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>44.30</b>	<b>38.09</b>	<b>118.64</b>	<b>980.35</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>900</b>	<b>44.30</b>	<b>38.09</b>	<b>118.64</b>	<b>980.35</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	Винегрет с растительным маслом	60	1.09	6.11	5.20	80.56	17
	Плов с курицей	250	36.38	11.50	46.57	435.92	117
	Сок фруктовый	200	0.60	0.00	33.00	134.4	б/н
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7.98	5.22	18.52	153.52	26
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	б/н
	Гренки пикантные	55	6.86	7.99	14.63	152.44	221
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>875</b>	<b>57.26</b>	<b>31.48</b>	<b>142.43</b>	<b>1073.12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>875</b>	<b>57.26</b>	<b>31.48</b>	<b>142.43</b>	<b>1073.12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>8480</b>	<b>374.68</b>	<b>326.25</b>	<b>1138.63</b>	<b>8918.23</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>848</b>	<b>37.47</b>	<b>32.63</b>	<b>113.86</b>	<b>891.82</b>	