



**Примерное двухнедельное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд
МОУ «Арамашевская СОШ имени М. Мантурова» на 2023-2024 учебный год**

Неделя: **ПЕРВАЯ** Сезон: **осенне – зимний** Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	К					
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак (второй)																		
2	Бутерброд с повидлом	20	2,7	-	38,4	183,5	0,0025	0,0044	0,023	0,0010	0,0307	0,00727	0,0078	0,176					
1	Хлеб витам. пшеничн.	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,22	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585					
242	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,6	22	76,8	4,8	1					
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	28	0,14	20	100	-	6	22,64	-	0,4					
7	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585					
	ИТОГО	330	13,1	5,3	84,2	422,7	0,4195	20,0044	100,123	0,601	101,5307	146,84727	18,9078	2,246					
	Обед																		
19	Салат катюфельный с зеленым горошком	70	0,6	3,5	4,82	51,8	0,077	0,7	35	0,14	14	21,91	14,7	0,49					
187	Щи из свежей капусты со сметаной	200/4	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	9,2	400	0,08	27,8	24,2	12,4	0,4					
608	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,05	0,15	28,75	50	43,75	166,38	32,13	1,5					
688	Макаронные изделия отварные	150	1,25	2,47	18,03	161,23	0,204	-	21,6	18	4,69	127,2	1,14	0,23					
72	Кисель Витюшка	200	-	-	19	75	0,30	20,0	0,12	2,34	-	3	-	-					
	Хлеб ржаной/ Хлеб витам. пшеничн.	30/ 60	2/ 4,6	0,4/ 0,5	10/ 29,5	51,2 140,6	0,036/ 0,29	-	-	-	49/ 76,80	31,6/ -	9,4/ -	0,78/ 2,20					
	ИТОГО	810	28,7	26,49	102,75	800,78	0,977	30,05	485,47	70,56	167,04	342,69	60,37	4,82					
	ИТОГО	1140	41,8	31,79	186,95	1233,48	1,3965	0,0544	585,593	71,161	268,5707	489,53727	79,2778	7,566					
	ВТОРНИК																		
	Завтрак (второй)																		
177	Каша дружба	200	10,44	11,11	41,3	307	0,026	1,2	81	0,5	158,6	257,3	86,7	2,75					
7	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585					
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	28	0,14	20	100	-	6	22,64	-	0,4					
8	Бутерброд с сыром	20	4,6	5,9	-	72,8	0,0003	0,1	0,1	0,1	176	100	7	0,2					
	Сыр	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,22	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585					
1	Хлеб витам. пшеничн.	490	20,34	17,71	86,8	556	0,6473	21,3	181,1	0,6	414,1	427,34	107,8	4,52					
	ИТОГО																		
	Обед																		
39	Салат морковный	70	1,2	7,09	6,49	95,8	0,056	2,45	525	1,4	14,42	58,1	11,2	0,56					
77	Суп лапша с курицей	200	25,87	7,87	121,95	124,8	0,26	9,7	0,14	0,0017	34,6	0,096	0,0148	1,26					

245	Рыба припущенная	100	20,5	6,5	0	140	0,2	1,1	0,3	1,8	24,4	36,6	244	0,7
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,55	137,25	0,14	18,17	25,5	1,92	36,98	86,6	27,75	1,01
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,06	-	-	12	2,4	-	0,8
7	Хлеб ржаной/	30/	2/	0,4/	10/	51,2	0,036/	-	-	-	49/	31,6/	9,4/	0,78/
1	Хлеб витам. пшеничн.	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,29	31,48	550,94	5,12	76,80	-	-	2,20
	ИТОГО	810	57,43	26,86	286,59	799,65	1,002	31,48	550,94	5,12	248,2	215,396	29,3648	7,31
	ИТОГО	1300	77,77	44,57	176,76	1355,65	1,6493	52,78	732,04	5,7217	662,3	642,736	400,1648	11,83
	СРЕДА													
	Завтрак (второй)													
1	Бутерброд с маслом													
	Масло	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	-	45	0,0015	2	3	-	-
1	Хлеб витам. пшеничн.	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,22	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
168	Каша манная	205	4,52	4,07	35,46	197	0,1	0,14	40	2	0,164	0,259	0,039	0,0026
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	28	0,14	20	100	-	6	22,64	-	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
	ИТОГО	485	9,9	11,82	81,09	439,3	0,497	20,14	185	2,0015	81,664	73,299	14,139	1,5726
	Обед													
43	Салат из свежей капусты	70	2,1	4,5	10,3	89,4	0,06	17,32	14	1,05	47,06	21,91	16,43	0,6
49	Суп-пюре из картофеля	200	2,7	4,12	16,86	115,32	0,04	5,6	400	0,4	23,2	92,4	16,2	1,4
637	Кура	100	21,1	13,6	-	206,25	0,04	-	20	-	39	143	20	1,8
679	Греча	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,2	-	12,98	208,5	67,5	3,95
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,06	-	-	12	2,4	-	0,8
7	Хлеб ржаной/	30/	2/	0,4/	10/	51,2	0,036/	-	-	-	49/	31,6/	9,4/	0,78/
1	Хлеб витам. пшеничн.	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,29	31,48	550,94	5,12	76,80	-	-	2,20
	ИТОГО	810	33,16	28,93	124,8	943,22	0,666	22,98	434,2	1,45	260,04	499,81	129,13	16,93
	ИТОГО	1295	43,06	40,75	205,89	1382,52	1,163	43,12	619,2	3,45615	341,704	573,109	143,669	18,5026
	ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак (второй)													
38	Салат морковный с яблоками	70	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	-	1,4	24,28	44	30,75	1,08
49	Каша геркулесовая	205	8,4	9,6	28,2	232	0,00014	0,5	0,06	0,001	137,34	0,147	0,039	1,66
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	28	0,14	20	100	-	6	22,64	-	0,4
7	Хлеб ржаной/	25/	1,7/	0,3/	8,4/	42,7/	0,027/	-	-	-	36,75/	23,7/	7,05/	0,585/
1	Хлеб витаминный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,22	-	-	-	28,80	-	-	82,5
	ИТОГО	540	14,78	10,48	82,32	448,6	0,41014	26,75	100,06	1,401	196,42	66,787	37,839	86,225
	Обед													
25	Салат овощной	70	0,4	2	5,9	45	0,035	17,92	420	7	2,128	21,91	12,67	0,56
170	Борщ со сметаной	200/4	5,4	5,68	10,6	115,2	0,04	9,84	800	0,16	39,64	28,08	25,84	2
626	Залеюнка картофельная с мясом	180	15,7	20,6	23,3	322,9	0,21	9,14	162	2,16	2,93	37,58	18,5	0,72
72	Кисель Вишневка	200	-	-	19	75	0,30	20,0	0,12	2,34	-	-	-	-

7	Хлеб ржаной/	30/	2/	0,4/	10/	51,2	0,036/	-	-	49/	31,6/	9,4/	0,78/
1	Хлеб витам. пшеничн.	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,29	-	-	76,80	-	-	2,20
	ИТОГО	740	28,1	29,18	98,3	749,9	0,911	56,9	1382,12	170,498	122,17	66,41	6,26
	ИТОГО	1280	42,88	39,66	180,62	1198,5	1,32114	83,65	1482,18	366,918	188,957	104,249	92,485
	ПЯТНИЦА												
	Завтрак (второй)												
1	Бутерброд с маслом												
	Масло	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	-	45	0,0015	3	-	-
1	Хлеб витам. пшеничн.	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,027	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
469	Запеканка творожная со ступенным молоком	150/50	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	251,55	383,23	54,36	0,93
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	28	0,14	20	100	6	22,64	-	0,4
7	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,027	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
	ИТОГО	480	36,31	30,84	81,63	552,96	0,497	20,82	145,37	333,05	456,27	68,46	2,5
	Обед												
33	Салат свекольный	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	35,15	40,97	20,9	1,33
206	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0,084	30,46	69,74	28,24	1,62
255	Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,53	26,25	53,38	183,6	30	0,74
511	Рис	150	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	-	0,02	5,13	15	24,7	0,33
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	28	0,14	20	100	6	22,64	-	0,4
7	Хлеб ржаной/	30/	2/	0,4/	10/	51,2	0,036/	-	-	49/	31,6/	9,4/	0,78/
1	Хлеб витам. пшеничн.	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,29	-	-	76,80	-	-	2,20
	ИТОГО	840	28,3	21,17	86,75	722,95	0,766	34,68	126,345	255,92	363,55	113,24	7,4
	ИТОГО	1320	64,61	52,01	168,38	1275,91	1,263	55,5	271,724	588,97	819,82	181,7	9,9

Заведующая столовой

Рыкунова

Т.В.РЫКУНОВА

33	Салат свекольный	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	0,42	35,15	40,97	20,9	1,33
197	Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	-	-	21,16	57,56	20,72	0,78
321	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	31	-	23,9	61,8	27,8	0,98
284	Суфле рыбное	100	12,81	6,41	3,29	122	0,06	0,26	34	0,64	39	163,8	20,6	0,64
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,06	-	-	12	2,4	-	0,8
7	Хлеб ржаной/	30/	2/	0,4/	10/	51,2	0,036/	-	-	-	49/	31,6/	9,4/	0,78/
1	Хлеб витам. пшеничн.	60	4,5	0,5	29,5	140,6	36	-	-	-	76,80	-	-	2,20
	ИТОГО	840	25,01	28,69	101,16	780,3	0,576	24,52	65	1,06	257,01	358,13	99,42	7,51
	ИТОГО	1280	39,52	41,46	186,28	1282,18	1,2055	44,6244	165,123	1,061	375,8907	509,49727	114,4678	92,341
	СРЕДА													
	Завтрак (второй)													
1	Бутерброд с маслом													
	Масло	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	-	45	0,0015	2	3	-	-
1	Хлеб витам. пшеничн.	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
48	Каша пшеничная	205	9	8	35,6	250	0,1	0,14	40	2	0,164	0,259	0,039	0,0026
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	28	0,14	20	100	-	6	22,64	-	0,4
7	Хлеб ржаной	2,5	1,7	0,3	8,4	42,7	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
	ИТОГО	485	14,38	15,95	81,23	492,3	0,497	20,14	185	2,0015	81,664	73,299	14,139	1,5726
	Обед													
43	Салат из свежей капусты	70	2,1	4,5	10,3	89,4	0,06	17,32	14	1,05	47,06	21,91	16,43	0,6
49	Суп-пюре из картофеля	200	2,7	4,12	16,86	115,32	0,04	5,6	400	0,4	23,2	92,4	16,2	1,4
304	Плов из пшцы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	-	45,1	199,3	47,5	2,19
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,06	-	-	12	2,4	-	0,8
7	Хлеб ржаной/	30/	2/	0,4/	10/	51,2	0,036/	-	-	-	49/	31,6/	9,4/	0,78/
1	Хлеб витам. пшеничн.	60	4,5	0,5	29,5	140,6	36	-	-	-	76,80	-	-	2,20
	ИТОГО	770	31,9	26,72	124,65	802,52	0,506	23,99	46	1,45	253,16	347,61	89,53	13,37
	ИТОГО	1255	46,38	42,67	205,88	1294,92	1,003	44,13	647	3,4515	334,842	4200,909	103,669	14,9426
	ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак (второй)													
2	Бутерброд с повидлом													
	Повидло	20	2,7	-	38,4	183,5	0,0025	0,0044	0,023	0,0010	0,0307	0,00727	0,0078	0,176
49	Каша рисовая на молоке	200	6,6	8,2	46,6	226	0,39	0,36	-	-	222	-	-	1,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	28	0,14	20	100	-	6	22,64	-	0,4
7	Хлеб ржаной/	25/	1,7/	0,3/	8,4/	42,7/	0,027/	-	-	-	36,75/	23,7/	7,05/	0,585/
1	Хлеб витаминный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,027	-	-	-	28,80	-	-	82,5
	ИТОГО	490	14,6	8,9	88,5	585,7	0,7735	20,3644	100,023	0,001	293,5807	46,34727	7,0578	84,861
	Обед													
19	Салат катюфельный с зеленым горошком	70	0,6	3,5	4,82	51,8	0,077	0,7	35	0,14	14	21,91	14,7	0,49
114	Борш со сметаной	200/4	5,4	5,68	10,6	115,2	0,04	9,84	800	0,16	39,64	28,08	25,84	2
637	Кура	100	21,1	13,6	-	206,25	0,04	-	20	-	39	143	20	1,8

679	Греча	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,2	-	12,98	208,5	67,5	3,95
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	28	0,14	20	100	-	6	22,64	-	0,4
7	Хлеб ржаной/	25/	1,7/	0,3/	8,4/	42,7/	0,027/	-	-	-	36,75/	23,7/	7,05/	0,585/
1	Хлеб витаминный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,027	-	-	-	28,80	-	-	82,5
	ИТОГО	790	39,46	29,09	96,76	779,9	0,795	30,54	955,2	0,3	177,17	447,83	135,09	91,725
	ИТОГО	1280	54,06	37,99	185,26	1365,6	1,5735	50,9044	1055,223	0,301	470,7507	494,17727	142,478	176,586
	ПЯТНИЦА													
	Завтрак (второй)													
1	Бутерброд с маслом													
	Масло	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	-	45	0,0015	2	3	-	-
1	Хлеб витам. пшеничн.	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
48	Каша пшеничная	200	8,8	8,8	34,2	250	0,12	0,2	40	0,8	22,6	94,4	44,6	1,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	28	0,14	20	100	-	6	22,64	-	0,4
7	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
	ИТОГО	480	14,18	16,75	52,438	492,3	0,517	20,2	185	0,8015	104,1	167,44	58,7	2,97
	Обед													
39	Салат морковный	70	1,2	7,09	6,49	95,8	0,056	2,45	525	1,4	14,42	58,1	11,2	0,56
156	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	0,26	9,7	0,14	-	34,6	87	16,2	1,26
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,55	137,25	0,14	18,17	25,5	1,92	36,98	86,6	27,75	1,01
591	гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	-	-	24,36	194,69	26,01	2,32
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35
7	Хлеб ржаной/	25/	1,7/	0,3/	8,4/	42,7/	0,027/	-	-	-	36,75/	23,7/	7,05/	0,585/
1	Хлеб витаминный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,027	-	-	-	28,80	-	-	82,5
	ИТОГО	770	39,2	36,44	99,45	783,05	0,963	32,05	550,72	3,01	245,11	618,09	94,21	88,585
	ИТОГО	1250	54	53,19	151,888	1275,35	1,48	52,25	735,72	3,8115	349,21	785,53	152,91	91,555

Рыкунова

Заведующая столовой

Т.В. Рыкунова



Примерное двухнедельное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

МОУ «Арамашевская СОШ имени М. Мантурова»

Сезон: осень – зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: ПЕРВАЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ПОНЕДЕЛЬНИК																	
	Завтрак (второй)																	
2	Бутерброд с повидлом																	
	Повидло	20	2,7	-	38,4	83,5												
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55												
337	Яйцо отварное	60	12,7	11,5	0,7	159												
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58												
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1												
	ИТОГО	310	18,44	11,83	64,078	350,1	20,0044	360,023	0,601	4046,7807	238,34727	899,0578	249,761					
	Обед																	
19	Салат с зеленым горошком	100	2,93	2,9	7,71	92,13												
124	Щи с курой, сметаной	250/5	6,8	6,2	10,2	126												
61	Биточки мясные	100	25,9	15	12,8	180												
322	Вермишель	180	5,25	6,1	35,2	220,5												
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58												
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2												
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8												
	ИТОГО	905	47,96	30,96	104,178	791,63	36,42415	57,2	1602,105	8761,792	210,598	949,72	388,1621					
	ИТОГО	1215	66,40	42,79	168,256	1141,73	50,16365	77,2044	1962,128	12808,5727	448,94527	1848,7778	637,9231					
	ВТОРНИК																	
	Завтрак (второй)																	
8	Бутерброд с сыром																	
	Сыр	20	2,13	0,33	13,92	68,7												
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55												
32	Суп молочный с рисом	250	7,75	12,5	27,75	248												
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1												
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58												
	ИТОГО	500	12,92	13,16	66,648	424,35	13,7673	22,00294	175,42	0,5003	4230,805	265,657	247,5859					
	Обед																	
49	Салат морковный	100	1,78	10,0	11,86	128,9												
181	Суп рыбный	250	2	4,9	14,3	110												
	ИТОГО	250	2	4,9	14,3	110	0,0024	0,0039	0,0525	0,0022	0,000075	83,0	0,12	0,0185	0,0008			

377	Рыба запеченная	100	13,4	5	0,4	76	0,00015	0,021	0,075	0,0024	0,042	0,111	0,036	0,0013
520	Пюре картофельное	180	8,4	10,8	41,25	303	0,15	21	75	2,4	42,45	111,6	36,15	13,5
639	Компот с добавл. вит. С	200	0,32	-	32,0	132,6	0,02	0,07	-	-	27,6	-	-	0,4
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36	-	-	-	7680	-	-	220
	ИТОГО	900	32,78	31,54	123,078	595,5	36,30655	24,5949	145,1275	4,4046	7844,192075	242,231	66,3045	248,8708
	ИТОГО	1400	45,7	44,7	189,726	1019,85	50,07385	46,59784	320,5475	4,9049	12074,997075	507,888	991,9065	496,4567
	СРЕДА													
	Завтрак (второй)													
43	Каша манная	205	5,84	6,02	30,47	199	0,1	0,14	40	2	0,164	0,259	0,039	0,0026
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
1	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
	Бутерброд с маслом													
	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
	ИТОГО	450	8,94	18,65	55,508	472,158	13,767	20,14	140,097	2,0015	3606,9158	46,6018	887,089	247,0906
	Обед													
43	Салат из свеж. капусты	100	1,13	2,99	6,97	62,48	0,03	45,5	20	1,5	59,9	31,3	168,3	0,7
140	Суп куриный с вермишелью	250	7,5	4,8	10,1	115	0,05	3,4	1250	0,5	15,5	30,6	9,4	0,5
637	Кура	100	17,8	7,25	2,4	145,75	0,008	0,002	0,08	0,0016	0,01	0,05	0,01	0,0096
312	Греча	180	3,21	8,6	24,8	191,6	0,00045	-	0,003	0,0012	0,10	0,50	0,35	0,012
639	Компот с добавл. вит. С	200	0,32	-	32,0	132,6	0,02	0,07	-	-	27,6	-	-	0,4
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36	-	-	-	7680	-	-	220
	ИТОГО	900	37,01	24,4	99,538	762,43	36,16245	48,972	1270,083	2,0028	7856,61	109,86	192,16	222,7916
	ИТОГО	1350	45,95	43,05	155,046	1234,588	49,92945	69,112	1410,18	4,0043	11463,5258	156,4618	1079,249	469,8922
	ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак (второй)													
49	Салат морковный	100	1,24	7,0	8,3	90,2	0,056	2,45	525	1,4	14,42	58,1	11,2	0,56
48	Каша овсяная с маслом	205	7,02	8,36	29,58	222	0,00014	0,0038	0,06	0,001	0,137	0,147	0,039	0,0018
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной/	15/	0,99/	0,18/	5,01/	26,1	0,027/	-	-	-	36,75/	23,7/	7,05/	0,585/
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
	ИТОГО	535	11,3	15,69	62,858	419,85	13,72314	22,4538	625,06	1,401	3921,307	104,587	898,289	247,1468
	Обед													
25	Салат овощной	100	0,64	2,9	8,55	64,3	0,05	25,6	600	1,0	30,4	37,8	18,1	0,8
114	Борщ со сметаной	250/5	6,8	7,1	13,3	144	0,05	12,3	1000	0,2	49,56	35,31	32,3	2,5
478	Запеканка картофельная с мясом	250	21,9	28,7	32,48	403,7	0,3	12,7	225	3,0	4,08	52,2	25,8	1,0
639	Компот с добавл. вит. С	200	0,32	-	32	132,6	0,02	0,07	-	-	27,6	0,4	-	-
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36	-	-	-	7680	-	-	220

	ИТОГО	875	36,54	39,46	109,598	859,6	36,474	50,67	1825	4,2	7865,14	173,11	89,5	225,47
	ИТОГО	1409	47,84	55,15	172,456	1279,45	50,19714	73,1238	2450,06	5,601	1178,447	277,697	987,789	472,6198
	ПЯТНИЦА													
1	Завтрак (второй)													
	Бутерброд с маслом													
	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
366	Запеканка творожная	200	24,06	18,5	27,56	380	0,39	0,36	-	-	222	-	-	1,2
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
	ИТОГО	445	39,1	30,63	31,038	217,65	13,747	21	210,097	0,4015	4234,7518	486,3428	933,05	247,888
	Обед													
51	Салат свекольный	100	1,74	15,0	9,83	140	0,04	14,6	1,800	0,6	248	36,2	20,9	1,5
139	Суп гороховый с курой	250	11	7,5	22,5	170	0,00015	-	0,105	0,0033	0,169	0,148	0,020	0,0021
42	Котлета рыбная	100	9,9	7,0	6	99	0,06	3,24	480	1,68	17,9	91,02	16,86	0,6
511	Рис	180	4,97	0,77	32,5	138,5	0,14	-	100	-	-	22,64	-	164
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36	-	-	-	7680	-	-	220
	ИТОГО	900	34,69	31,03	109,098	720,5	36,43415	37,84	681,905	2,2833	9009,569	220,048	931,88	551,2721
	ИТОГО	1345	73,79	61,66	140,136	938,15	50,18115	58,84	892,002	2,6848	13244,3208	706,3908	1864,93	799,1601

Неделя: **ВТОРАЯ** Сезон: **осенне – зимний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ реп.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ПОНЕДЕЛЬНИК																
	Завтрак (второй)																
8	Бутерброд с сыром	20	2,13	0,33	13,92	68,7	0,0003	0,0029	0,42	0,0003	1,055	0,567	0,052	0,0009			
	Сыр																
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5			
48	Каша овсяная с маслом	200 /10	7,02	8,36	29,58	222	0,00014	0,0038	0,06	0,001	0,137	0,147	0,039	0,0018			
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585			
	ИТОГО	460	12,19	9,02	58,478	398,35	13,66744	20,00674	100,48	0,0013	3907,942	47,054	887,141	247,0877			
	Обед																
25	Салат овощной	100	1,74	15,0	9,83	188,6	0,05	25,6	600	1,0	30,4	37,8	18,1	0,8			
120	Свекольник сметаной	250	7,0	6,3	12,26	137	0,05	12,3	1000	0,2	49,56	35,31	32,3	2,5			
451	Котлета мясная	100	25,9	15	12,8	180	0,06	3,8	202	53	0,043	66,30	15,1	1,5			
322	Рожки	180	5,25	6,1	35,2	220,5	0,00015	20	-	0,0033	0,169	0,148	0,020	0,0021			
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164			
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/			
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36	-	-	-	7680	-	-	220			
	ИТОГО	900	38,23	43,16	130,448	899,1	36,15415	81,7	1902	54,2033	8823,672	209,598	959,62	389,9721			
	ИТОГО	1360	50,42	52,18	188,926	1297,45	50,02159	101,7067	2002,48	54,2046	12731,614	256,652	1846,761	637,0598			
	ВТОРНИК																
	Завтрак (второй)																
49	Салат морковный	100	1,24	7,0	8,3	90,2	0,056	2,45	525	1,4	14,42	58,1	11,2	0,56			
337	Яйцо отварное	60	12,7	11,5	0,7	159	0,07	-	260	0,6	140	192	12	2,5			
	Хлеб ржаной/	15/	0,99/	0,18/	5,01/	26,1	0,027/	-	-	-	36,75/	23,7/	7,05/	0,585/			
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5			
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164			
	ИТОГО	390	16,98	18,83	33,978	275,85	13,667	22,45	885	2,0	4061,17	296,44	910,25	250,145			
	Обед																
51	Салат свекольный	100	0,64	2,9	8,55	64,3	0,04	14,6	1800	0,6	248	36,2	20,9	1,5			
132	Рассольник	250/10	3,9	6,4	13,8	142	0,1	4,2	1000	1,2	53,1	68	28,6	1,0			
377	Рыба запеченная с овощами	100/200	17,8	7,25	2,4	145,75	0,0024	0,0039	0,0525	0,0022	0,000075	0,12	0,0185	0,0008			
648	Кисель с добавл. вит. С	200	0,2	-	19,1	93,6	-	0,07	-	-	0,2	-	-	0,04			
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/			
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36	-	-	-	7680	-	-	220			
	ИТОГО	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36	-	-	-	7680	-	-	220			

	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
48	Каша пшениная	205	7	7	27,4	200	0,12	0,2	40	0,8	22,6	94,4	44,6	1,4
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
	ИТОГО	450	10,1	19,63	52,438	417,65	13,787	20,2	140,097	0,8015	4132,7518	140,7428	931,65	248,488
	Обед													
49	Салат морковный	100	1,78	10,0	11,86	128,9	0,1	4,6	3600	8,9	80,1	177,3	75,3	1,5
181	Суп рыбный	250	2	4,9	14,3	110	0,08	3,5	750	2,0	20	83,0	16,0	0,8
478	Запеканка картофельная с мясом	250	21,9	28,7	32,48	403,7	0,3	12,7	225	3,0	48,4	360,6	77	4,8
511	Кофейный напиток	200	0,2	-	17,2	66	0,00006	0,0016	0,04	0,0000	0,172	0,178	0,024	0,001
										4				
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36				7680	-	-	220
	ИТОГО	870	32,76	44,36	99,108	823,6	36,53406	52,3016	4575,04	13,90007	7902,172	668,478	182,424	228,271
	ИТОГО	1320	42,86	63,99	151,538	1241,25	50,32106	72,5016	4715,137	14,70154	12034,9238	809,2208	1114,074	476,759

Заведующая столовой

Рыкунова

Т. В. Рыкунова