

Согласовано
Голова администрации по
железнодорожному
району
Н.Д.Кириллович
10.08.2016



Примерное меню на 12 дней
МОУ «СОШ» п. Приозёрный
(осенний и зимний периоды)

Примерное меню завтраков и обедов на 12 дней.
Для учащихся 1-4 классов

Наименование блюда	Объем пищи	Б			Ж			У			К			Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)		
		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe									
1 день – завтрак																			
Каша ячневая со сгущенным молоком	150/5	7,65	10,64	29,36	243,8	0,06	0,015	0	0	0	36	111	18	0,06				№174	
Чай сладкий	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,04	0	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28	0,02				№270	
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,09	0,1	0	0,05	1,32	27,6	87,6	28,2	0,96				№1	
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54				№70	
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075	0,0003	24	16,5	13,5	3,75				№368	
Всего на завтрак		12,6	19,59	64	496,08	0,262	0,181	25,2	0,1515	1,4303	108,56	269,84	100,3	5,33					
Обед																			
Салат из моркови с изюмом с раст. Маслом	60	2,2	7,3	8,0	108,3	0,042	0,036	3,38	0	0,36	30,58	0	21,6	0,57				№41	
Пирожки со свежей капустой	200	9,68	14,94	15,0	234,13	0,04	0,04	9,58	0,02	0,99	25,94	192,6	36,17	0,56				№67	
Коллата мясная из фарша птицы	80	12,48	9,28	12,36	192,2	0,056	0,064	0,024	0,08	0,456	14,584	182,8	26,056	1,192				№99	
Рожки с маслом	150/10	4,98	8,51	23,42	174,4	0,06	0,015	0	0,042	2,95	9,315	117,28	21,87	0,735				№202	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43				№700	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9				№147	
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68				№278	
Всего на обед		36,63	40,53	106,51	916,97	0,205	13,444	0,142	5,876	122,269	584,01	188,240	5,467						
Всего в день		49,23	60,12	170,51	1412,75	0,56	0,386	38,344	0,2935	7,3063	230,829	854,45	288,546	10,497					
2 день – завтрак																			
Каша пшеничная со сгущенным молоком	150/5	5,43	5,20	24,18	162,65	0,105	0,135	0,405	0,16	0,32	96,90	1,365	48,55	0,885				№411	
Какао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88				№272	
Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,35	5,77	11,54	126,68	0,042	0,048	0,054	0,19	0,18	91,86	1,79	24,73	0,624				№3	
Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5	1,2				№368	
Яйца отварные	20	2,5	2,3	0,15	31,4	0,01	0	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,24				№453		
Всего на завтрак		21,35	20,571	74,424	567,21	0,207	0,363	272,039	0,69	1,09	569,12	366,855	162,68	3,829					
Обед																			
Салат с огурцами и	60	0,6	6,1	1,5	63,3	0,012	0,012	8,328	0	0,4	9,618	100,125	20,24	0,258				№24,	

Помидорами																
Суп рыбный	200	21,52	17,67	22,57	195,25	1,1	0,08	5,51	0,02	0,74	14,7	265,6	52,24	0,78	№69	
Пюре картофельное с маслом	150/10	3,96	8,24	21,6	161,95	0,105	0,105	5,19	0,09	0,96	36,405	202	42,84	1,065	№131	
Колбаса отварная	80	0,51	3,44	10,24	221,6	0,024	0,056	4,3	0	0,02	18,512	0	0	1,304	№119	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147	
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№134	
Ватрушка с джемом	100	6,1	8,2	45,7	299,4	0,09	0	0,90	0,08	2,5	88	96,18	25,28	1,22	№109	
Всего на обед	36,94	44,35	144,94	1144	1,431	0,293	28,228	0,19	5,92	208,735	769,155	182,35	8,875			
Всего в день	58,29	64,921	219,364	1711,21	1,638	0,656	300,267	0,88	7,01	777,855	1136,01	345,03	12,704			
3 день – завтрак																
Пудинг из творога запеченный	150	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,23	0,19	0,65	0	129,9	188	22	0,97	№235	
Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	0,24	1,04	0,04	0,02	211,2	101	27	0,180	№267	
Фрукты свежие (апельсины)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	60	8	0,2	34	23	13	0,3	№371	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147	
Чай сладкий	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,04	0	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28	0,02	№270	
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20	0,9	№71	
Всего на завтрак	25,17	18,038	80,58	582,8	0,36	1,017	151,2131	8,93	1,14	401,86	396,94	126,5	4,27			
Обед																
Салат из свеклы и яблок с распития. Маслом	60	0,7	4,3	4,8	60,1	0,018	0,018	4,8	0,005	0,4	12,498	22,5	11,3	1,6	№54	
Раскольник на мясном бульоне	200	3,68	7,92	8,56	143,28	0,06	0,04	5,36	0,2	0,5	12,46	30,6	13,5	0,68	№211	
Гречка со слив. Маслом	150	8,4	8,4	32,7	259,65	0,18	0,105	0	0	0,9	12,945	72	49	4,2	№745	
Рыба отварная	80	15,496	0,96	0,624	73,336	0,04	0,064	1,256	0,02	0	16,264	180	43	0,44	№519	
Оладьи со сгущёнкой	150/20	11,44	11,3	77,2	497,13	0,21	0,375	1,545	0,022	2,4	261,66	125	33	1,38	№108	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147	
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№278	
Всего на обед	43,206	33,38	171,619	1241,136	0,608	0,652	13,121	0,247	5,32	357,677	735,03	232,35	10,41			
Всего в день	68,376	51,418	252,199	1823,936	0,968	1,669	164,3341	9,177	6,46	759,537	1131,97	358,85	14,68			
4 день – завтрак																
Каша гречневая со сл. М.	150/5	14,0	14,4	37,01	259,8	0,165	0,165	0,375	0,002	1,7	91,905	81,9	56,1	2,565	№175	
Чай сладкий	200	0,2	0,0	10,2	42,3	0,04	0	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28	0,02	№270	
Хлеб пшеничный со сл.	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,09	0,1	0	0,05	1,32	27,6	87,6	28,2	0,96	№1	

Маслом									
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,02	0,13	0,3	0,033
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075
Всего на завтрак	21,95	25,85	76,05	565,15	0,387	0,461	25,875	0,1865	0,0003
Обед									
Салат из свежих помидоров с растит.	60	0,5	7,3	2,0	76,3	0,03	0,018	10,146	1
Маслом									
Суп макаронный с курицей	200	14,19	14,63	30,09	297,65	0,06	0,04	5,28	0,2
Капуста тушёная с курицей	150	10,52	10,9	8,29	169,01	0,045	0,06	24,72	0,38
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125					
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0,20
Сырники из творога	100	16,0	9,0	19,8	228,5	0,06	0,23	0,51	0,01
Всего на обед	49,26	42,53	103,5	973,96	0,295	0,388	44,656	1,59	6,8
Всего в день	71,21	68,38	179,55	1539,11	0,682	0,849	70,531	1,7765	10,0303
5 день – завтрак									
Омлет	150	15,0	18,6	3,0	239,1	0,03	0,3	0,03	0,17
Кафе на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02
Хлеб пшеничный с с.л.	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,09	0,1	0	0,05
Маслом									
Салат из помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,05	0,04	20,42	0,1068
Фрукты свежие (груша)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,02	0,03	5	0,002
Всего на завтрак	25,82	40,416	53,764	564,68	0,21	0,59	26,85	0,3488	3,43
Обед									
Борщ с мясом со св. капустой	200	13,75	14,54	19,70	256,41	0,04	0,06	6,54	0,07
Плов с курицей	150	9,6	11,01	15,89	193,57	0,075	0,15	1,425	0,02
Салат из моркови с р. М.	100	1,0	6,99	5,6	89,33	0,06	1	2,43	3,2
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0
Пирожок с яблоком	70	4,4	2,1	36,3	195,7	0,049	0,035	1,036	0,011
Всего на обсл	32,24	35,14	121,23	942,65	0,324	1,295	11,591	3,301	5,92

№401Б

№70

№368

№23

№82

№120

№85

№147

№134

№1

№14

№50, №120

№85

№14

№9

№175

№705

№44

№700

№147

№278

№252

№368

№14

	Всего в день	58,06	75,556	174,994	1507,33	0,534	1,885	38,441	3,6498	9,35	433,359	878,53	259,55	259,55	14,316
6 день – завтрак															
Каша рисовая со сгл.	150	5,79	7,92	32,1	214,38	0,06	0,18	0,645	0,05	0,3	146,37	110,9	18,9	0,465	№411
Маслом															
Кисель	200	0,04	0,0	15,09	56,95	0,002	0,002	0,7	0,002	0	0,48	4,3	0,8	0,06	№934
Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,35	5,77	11,54	126,68	0,042	0,048	0,054	0,19	0,18	91,86	1,79	24,73	0,624	№3
Фрукты свежие (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	60	8	0,2	34	23	13	0,3	№371
Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	0,022	0	120	90	14	0,1	№401
Огурец свежий с луком	100	0,76	6,09	2,4	67,3	0,03	0,04	9,5	0,3	0,6	21,85	74,3	12,6	0,54	№13
Всего на завтрак	17,34	22,78	76,93	571,71	0,214	0,47	71,599	8,564	1,28	414,56	304,29	84,03	2,089	4	
Обед															
Салат из св. капусты с растит. Маслом	60	0,6	1,3	10,1	83,2	0,018	0,03	13,62	0,02	1,5	36,78	31,3	16,3	0,48	№45
Свекольник	200	13,75	14,54	23,7	279,12	0,04	0,04	5,56	0,4	0,1	25,04	48,9	12,9	1,06	№55
Овощное рагу с кур. Мясом	150	11,89	10,9	23,38	231,89	0,06	0,12	8,49	1,1	1,4	35,085	202	39,3	2,13	№59,120
Хлеб рожаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№134
Пирожок с рисом и яйцом	70	4,6	2,9	28,8	159,6	0,033	0,33	0,39	0	0	581,3	0	0	0,5	№252
Всего на обед	35,09	30,34	129,3	956,31	0,251	0,56	32,06	1,52	4,3	719,705	387,45	110,25	8,4		
Всего в день	52,43	53,12	206,23	1528,02	0,465	1,03	103,659	10,084	5,58	1134,265	691,74	194,28	10,489		
7 день – завтрак															
Вермишль мясной	150	5,25	7,88	23,26	103,72	0,045	0,09	0,375	0,02	0,2	81,36	67,3	10,1	0,24	
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,003	0,01	2,8	0,001	0,03	3,1	8,6	4,6	0,08	№270
Хлеб пшеничный с с.п. Маслом	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,09	0,1	0	0,05	1,32	27,6	87,6	28,2	0,96	№1
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20	0,9	№71
Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5	1,2	№368
Всего на завтрак	9,86	17,055	63,35	356,1	0,228	0,3	298,175	0,541	2,4	186,06	240,5	100,4	3,38		
Обед															
Салат из моркови с раст. Маслом	60	0,7	4,3	5,6	64,5	0,06	1	2,43	3,2	3,5	61,49	30,7	22,4	1,38	№41
Суп рисовый с мясом	200	13,85	14,60	30,3	296,69	0,06	0,04	4,2	0,072	0,4	9,48	89	9	0,56	№65
Жаркое по домашнему с курицей	150/50	12,4	3,43	32,69	205,06	0,0045	0,003	0,96	0,02	0,4	4,78	204,9	39,6	0,21	№11

	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	Nº700
	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	Nº147
1,6	0,009	0,2	6,04	3,4	2,9	0,8		Nº396
0	0,032	0,8	65	113	16	0,8		Nº252
9,19	3,333	6,4	174,29	532,35	123,65		5,18	
307,365	3,874	8,8	360,35	772,75	224,05		8,56	

3 День – завтрак

24,72	0,027	1,4	76,95	93,3	24,1	1,14	№50,120
1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88	№272
0,054	0,19	0,18	91,86	1,79	24,73	0,624	№3
15	0,0075	0,0003	24	16,5	13,5	3,75	№368
1,1	0,01	0	180	95	15	0	№Б/H
9	0,054	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54	№70
51,274	0,3085	1,6903	503,87	347,09	131,93	6,934	

14

3,654	0,06	0,12	30	22,26	8,22	1,11	Nº54
6,4	0,4	0,09	15,98	17,2	6,2	0,38	Nº216
0,896	0,04	1,2	26,128	160	30	1,032	Nº658
0	0,042	2,95	9,315	117,28	21,87	0,735	Nº202
1,6	0,009	0,2	6,04	3,4	2,9	0,8	Nº372
0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	Nº700
0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	Nº147
0,14	0,027	1,4	40,866	91	33	0,644	Nº469
126,9	0,578	7,06	155,829	502,39	135,94	6,131	
178,174	0,8865	8,7503	659,699	849,48	267,87	13,065	
0,405	0	0,8	96,9	56	21	0,885	Nº182
1,04	0,04	0,02	211,2	101	27	0,180	Nº267
0,036	0,5	1,2	469,6	330,4	46,6	3	Nº2

День — завтра

0,405	0	0,8	96,9	56	21	0,885	Nº182
1,04	0,04	0,02	211,2	101	27	0,180	Nº267
0,036	0,5	1,2	469,6	330,4	46,6	3	Nº2

Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,15	31,4	0,01	0	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24	№453
Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5	1,2	№368
Всего на завтрак	17,92	16,089	66,408	494,108	0,275	0,72	271,661	0,86	2,59	1047,7	748,4	142	5,505		
Обед															
Салат из св. капусты с растит. маслом	60	0,6	1,3	10,1	83,2	0,018	0,03	13,62	0,02	1,5	36,78	31,3	16,3	0,48	№45
Суп из овощей на бульоне птицы	200	3,2	8,72	7,04	121,6	0,06	0,06	7,2	0,3	1	17,9	30,8	10,8	0,62	№217
Пюре картофельное со сл. Маслом	150/10	3,96	8,24	21,6	161,95	0,105	0,105	5,19	0,09	0,96	36,405	202	42,84	1,065	№131
Рыбные котлеты	80	13,1	3,14	7,9	112	0,06	0,104	0,896	0,01	2,7	46,66	172	32	0,62	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№134
Варушка с творогом	70	4,3	5,7	32,0	209,6	0,063	0,091	0,042	0,032	1,2	41,839	112	16	0,637	№259
Всего на обед	29,41	27,8	145,315	890,85	0,406	0,43	30,948	0,452	8,66	221,084	653,35	159,69	7,652		
Всего в день	47,33	43,889	211,723	1384,958	0,681	1,15	302,609	1,312	11,25	1268,784	1401,75	301,69	13,157		
10 ДЕНЬ – ЗАВТРАК															
Блины со сл. маслом	150/10	8,89	9,21	50,679	310,285	0,9	0,045	0	0	1,82	18,48	67,5	26,786	0,93	№447
Салат из св. моркови	60	0,56	2,84	7,2	58,5	0,018	0,03	1,038	0,8	0,66	12,42	35	12	0,33	№41
Какао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88	№272
Фрукты свежие (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	60	8	0,2	34	23	13	0,3	№371
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Кофе	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	0,022	0	120	90	14	0,1	№461
Всего на завтрак	22,09	22,176	120,833	757,965	1,118	0,42	63,138	8,842	3,2	307,76	360,2	124,286	4,44		
Обед															
Суп картофельный с бобовыми на мяном бульоне	200	1,68	3,36	7,04	78	0,12	0,04	3,46	0,5	0,4	24,36	69,3	19,3	1,72	№145
Голубцы ленивые с отварным мясом	160	11,2	10,3	15,1	202,2	0,048	0,112	17,152	0,067	0,27	56,016	87,1	22,7	2,368	№134
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№278
Сосиска, запеченная в тесте	100	9,9	13,4	22,1	257,3	0,01	0,04	0	0,01	1,7	13,06	125,8	17,4	0,89	№1104
Виноград	100	0,81	10,01	5,37	114,61	0,0302	0,0315	8,83	0,9	4,6	25,01	47,9	20,3	0,5956	№6665

Всего на обед	27.08	37,57	120,655	859,75	0,3082	0,2735	29,602	1,477	7,49	160,296	422,03	162,25	7,6836
Всего в день	49,17	59,746	241,488	1617,715	1,4262	0,6935	92,74	10,297	10,69	468,056	782,23	286,536	12,1236
11 день – завтрак													
Оладьи из муки со сл. маслом	150/10	6,7	6,9	60,9	323,4	0,14	0,25	1,03	0,1	3,3	174,44	118,5	18,3
Молоко	200	5,04	6,3	8,1	111,6	0,06	0,24	1,04	0,04	0,02	211,2	101	27
Фрукты свежие (груша)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	16	12
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5
Чай сладкий	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,04	0	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054	0,09	20,7	37,8	12,6
Всего на завтрак	16,64	14,05	114,55	664,8	0,274	0,581	17,27	0,236	4,33	438,1	332,24	114,4	5,86
Обед													
Салат витаминный	60	0,82	2,84	3,83	46,17	0,018	0,024	8,22	2,3	2	22,86	36,8	19,4
Суп с макаронными изделиями на бульоне из яиц	200	3,2	7,2	11,52	122,56	0,06	0,04	5,28	0,5	0,4	10,96	31,2	12,11
Рагу из птицы	150	7,8	5,8	7,7	120,1	0,06	0,12	8,49	1,1	1,4	35,085	202	39,3
Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	19,6	80,0	0,002	0,002	0,7	0,002	0	0,48	4,3	0,8
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5
Пирожок с яблочками	70	4,4	2,1	36,3	195,7	0,049	0,035	1,036	0,011	0	12,369	28	7
Всего на обед	19,54	18,46	125,425	655,33	0,215	0,477	23,726	3,913	4,9	109,254	393,55	112,36	5,856
Всего в день	36,18	32,51	239,975	1320,13	0,489	1,058	40,996	4,149	9,23	547,354	725,79	226,76	11,716
12 день – завтрак													
Пудинг из творога запеченный с джемом	150	29,4	4,65	50,4	370,8	0,465	0,765	27,55	0,06	0,8	177,195	188	22
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,003	0,01	2,8	0,001	0,03	3,1	8,6	4,6
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075	0,0003	24	16,5	13,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20
Всего на завтрак	33,73	5,5	96,45	600,7	0,154	0,87	70,355	0,0885	2,3303	240,795	281,1	76,6	7,62
Обед													
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	1,0	4,1	5,6	62,5	0,012	0,024	5,442	0	0,06	22,24	0,46	49,34
Суп рыбный	200	12,8	3,76	9,2	133,52	1,1	0,08	5,51	0,02	0,74	14,7	265,6	52,24
Мясо куриное с отварным рисом со сл.маслом	100/75/10	20,2	14,9	20,2	320,8	0,09	0,12	4,9	0,5	2,2	52,29	61,6	21,2
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8

Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Пирожок с капустой	70	4,5	3,7	25,6	154,0	0,042	0,035	3,8	0,03	1,7	8,785	64	24	0,462	№252
Всего на обед	41,99	26,96	131,685	878,46	1,344	0,309	19,812	0,55	5,82	139,895	483,59	229,33	6,822		
Всего в день	75,72	32,46	228,135	1479,16	1,552	1,179	90,167	0,8185	8,1503	380,69	764,69	305,93	14,442		
Среднее число на 1 день	57,773	54,0647	210,687	1516,1549	0,815	1,05413	143,9689	3,9331	8,5506	632,1648	900,515	277,9118	12,58		

для учащихся 5-11 классов

Наименование блюда	Объем пищи	Б	Ж	У	К	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
						В1	В2	С	А	E	Ca
1 день – завтрак											
Каша ячневая со сливочным маслом	200/5	9,9	12,8	39,0	312,6	0,08	0,02	0	0	48	148
Чай саджакий	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,04	0	1,2	0,04	0,02	16,94
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,16	0,1	0	0,05	1,32	27,24
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054	0,09	20,7
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075	0,0003	24
Всего на завтрак	14,85	21,75	73,64	564,88	0,352	0,186	25,2	0,1515	1,4303	120,2	306,84
Обед											
Салат из моркови с изюмом с раст. маслом	100	3,7	12,17	13,3	180,5	0,07	0,06	5,63	0	0,6	50,96
Щи со свежей капустой	250	12,10	18,67	18,75	292,66	0,05	0,05	11,975	0,025	1,2375	240,75
Котлета мясная из фарша гриль	100	15,6	11,6	15,46	240,26	0,07	0,08	0,03	0,1	0,57	18,23
Рожки с маслом	180/10	5,97	10,21	28,1	209,28	0,072	0,018	0	0,0504	3,54	11,178
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35
Всего на обед	40,86	53,15	123,35	1130,34	0,362	0,258	17,795	0,1754	7,0675	154,633	701,92
Всего в день	55,71	74,9	196,96	1695,22	0,714	0,444	42,995	0,3269	8,4978	274,833	1008,76
2 день – завтрак											
Каша пшеничная со сливочным маслом	200/5	6,93	5,57	32,10	204,4	0,18	0,16	0,54	0,2133	0,43	129,2
Каша на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36
Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,35	5,77	11,54	126,68	0,042	0,048	0,054	0,19	0,18	91,86
Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60
Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,15	31,4	0,01	0	0,18	0,05	0,12	210
Всего на завтрак	22,85	20,941	82,344	608,96	0,282	0,388	272,174	0,6983	1,2	601,42	387,31

Обед	100	1,0	10,1	2,5	105,5	0,02	0,02	13,88	0	0,67	16,03	166,875	33,73	0,43	№24	
Салат с огурцами и помидорами																
Суп рыбный	250	26,9	22,09	28,21	244,06	1,375	0,1	6,887	0,025	0,925	18,375	332	65,3	0,975	№69	
Пюре картофельное с маслом	200/10	4,66	8,24	28,5	191	0,14	0,14	6,92	0,12	1,28	48,54	269,33	57,12	1,42	№131	
Колбаса отварная	100	0,64	4,3	12,8	277	0,03	0,07	5,375	0	0,025	23,14	0	0	1,63	№115	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№70(
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№14,	
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№132	
Варухушка с джемом	100	6,1	8,2	45,7	299,4	0,09	0	0,9	0,08	2,5	88	96,18	25,28	1,22	№10	
Всего на обед	43,55	53,63	161,03	1319,46	1,755	0,37	37,962	0,225	6,7	235,585	969,61	223,18	9,905			
Всего в день	66,64	74,571	243,38	1928,42	2,037	0,758	300,136	0,9683	7,9	837,005	1316,92	402,04	11,029			
3 день – завтрак																
Пудинг из творога запеченный	200	122,71	16,14	36,495	382,5	0,09	0,345	0,285	0,97	0	194,85	282	33	1,455	№234	
Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	0,24	1,04	0,04	0,02	211,2	101	27	0,180	№26/	
Фрукты свежие (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	60	8	0,2	34	23	13	0,3	№371	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№14,	
Чай сладкий	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,04	0	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28	0,02	№27/	
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20	0,9	№71	
Всего на завтрак	132,74	23,49	92,745	710,3	0,39	0,68	87,525	9,25	1,14	422,8166	490,94	147,5	4,755			
Обед																
Салат из свеклы и яблок с растит. Маслом	100	1,17	7,17	8,0	100,16	0,03	0,03	8	0,008	0,66	20,83	37,5	18,83	1,2	№54	
Рассолник на мясном бульоне	250	4,6	9,9	10,7	179,1	0,075	0,05	10,5	0,25	0,625	23,725	38,25	16,875	0,9	№21	
Гречка со слив. Маслом	180	10,08	10,08	39,24	311,58	0,216	0,126	0	0	1,08	15,534	86,4	58,8	5,04	№74	
Рыба отварная	100	14,9	17,1	17,3	103,5	0,17	0,16	0,26	0,027	0,4	18,58	240	57,33	0,59	№51	
Оладьи со сгущёнкой	150/20	11,44	11,3	77,2	497,13	0,21	0,375	1,545	0,022	2,4	261,66	125	33	1,38	№10	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№70(
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№14,	
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,02	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№27/	
Всего на обед	45,68	56,05	200,18	1399,11	0,781	0,801	20,625	0,307	6,285	382,179	619,08	267,385	11,02			
Всего в день	178,42	79,54	292,925	2626,734	1,171	1,481	108,15	9,557	7,425	804,9956	1110,02	414,885	11,4955			
4 день – завтрак																
Каша гречневая со сл. М.	200/5	16,8	17,6	49,35	346,4	0,22	0,22	0,5	0,003	2,27	122,54	109,2	74,8	3,42	№17/	

Чай сладкий	200	0,2	0,0	10,2	42,3	0,04	0	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28	0,02	№270
Хлеб пшеничный со сгл. Маслом	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,09	0,1	0	0,05	1,32	27,6	87,6	28,2	0,96	№1
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054	0,09	20,7	37,9	12,6	0,54	№70
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075	0,0003	24	16,5	13,5	3,75	№368
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,02	0,13	0,3	0,033	0,1	124	92	14	0,1	№401В
Всего на завтрак	24,75	29,05	88,39	651,75	0,442	0,516	26	0,1875	3,8003	319,1	360,14	171,1	8,79		
Обед															
Салат из свежих помидоров с растит.	100	0,83	12,17	3,33	127,17	0,05	0,03	16,91	1,67	5,833	15,74	47,67	31	0,71	№23
Маслом															
Суп макаронный с курицей	250	17,74	18,28	37,61	372,06	0,075	0,05	6,6	0,25	0,25	13,7	57,75	10,125	0,875	№82
Капуста тушеная с курицей	200	14,03	14,54	11,06	225,35	0,06	0,08	32,96	0,507	1,07	102,61	141,33	33,33	1,52	№50, №120
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	1,4	14	8	2,8	№134
Сырники из творога	100	16,0	9,0	19,8	228,5	0,06	0,23	0,51	0,01	1	137,88	198	30	0,78	№85
Всего на обед	52,85	54,69	115,13	115,58	0,345	0,43	60,98	2,437	9,453	311,43	550	146,205	8,115		
Всего в день	77,6	83,74	203,52	1807,33	0,787	0,946	86,98	3,6247	13,2533	630,53	910,14	317,305	16,905		
5 день – завтрак															
Омлет	200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,08	0,6	0,36	0,172	1,29	201,64	167	11	2,64	№288
Какао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88	№1025
Салат из помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	0,04	25	0,2	0,4	17,58	19,8	20	0,9	№14
Фрукты свежие (груша)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	16	12	2,3	№368
Хлеб пшеничный с сгл. Маслом	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,09	0,1	0	0,05	1,32	27,6	87,6	28,2	0,96	№1
Всего на завтрак	26,52	39,936	57,184	704,72	0,27	0,89	31,76	0,444	3,43	376,18	393,1	113,2	7,68		
Обед															
Борщ с мясом со св. капустой	250	17,19	18,17	24,62	320,51	0,05	0,075	8,175	0,086	0,375	50,6	100	15	1,15	№175
Плов с курицей	200	12,8	14,69	21,19	258,09	0,1	0,2	1,9	0,03	1,33	30,8	339,73	42,93	2,6	№705
Салат из моркови с р. М.	100	1,0	6,99	5,6	89,33	0,06	1	2,43	3,2	3,5	61,49	30,7	22,4	1,38	№41
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№278
Пирожок с яблоком	70	4,4	2,1	36,3	195,7	0,049	0,035	1,036	0,011	0	12,369	28	7	0,966	№252

Всего на обед	38,88	42,45	135,45	1071,27	0,359	1,36	13,701	3,327	6,325	197,109	590,36	169,88	8,206
Всего в день	65,4	82,386	192,634	1775,99	0,629	2,25	45,461	3,771	9,755	573,289	983,46	283,08	15,886
6 день – завтрак													
Каша рисовая со сливками	200	7,72	10,57	42,81	285,85	0,08	0,24	0,86	0,066	0,4	195,16	147,87	25,2
Маслом	200	0,04	0,0	15,09	56,95	0,002	0,002	0,7	0,002	0	0,48	4,3	0,8
Кисель	200	0,04	0,0	15,09	56,95	0,042	0,048	0,054	0,19	0,18	91,86	1,79	24,73
Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,35	5,77	11,54	126,68	0,048	0,048	0,054	0,19	0,18	91,86	1,79	24,73
Фрукты свежие (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	0,03	0,03	0,03	0,2	34	2,3
Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	0,022	0	120	90	14
Огурец свежий с луком	100	0,76	6,09	2,4	67,3	0,03	0,04	9,5	0,3	0,6	21,85	74,3	12,6
Всего на завтрак	19,27	25,43	77,64	643,18	0,234	0,53	71,814	8,58	1,38	463,35	341,26	90,33	2,244
Обед													
Салат из св. капусты с растит. маслом	100	1,0	2,17	16,83	138,67	0,03	0,05	22,7	0,03	2,5	61,3	52,167	27,167
Свекольник	250	17,19	18,17	29,62	348,9	0,05	0,05	6,95	0,5	0,125	31,3	61,125	1,325
Овощное рагу с куриной мяском	200	15,86	14,54	31,17	309,19	0,08	0,16	11,32	1,5	1,87	46,78	269,33	52,4
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	0	1,1	27,5	91,25
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0	0,5	12,5	42
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	1,4	1,4	8
Пирожок с рисом и яйцом	70	4,6	2,9	28,8	159,6	0,033	0,33	0,39	0	0	581,3	0	0
Всего на обед	42,9	38,48	149,75	1158,86	0,293	0,63	45,36	2,03	5,795	762,18	487,872	137,442	9,695
Всего в день	62,17	63,91	227,39	1802,04	0,527	1,16	117,174	10,61	7,175	1225,53	829,132	227,772	11,939
7 день – завтрак													
Вермикель молочная	200	7,01	10,51	31,01	138,3	0,06	0,12	0,5	0,027	0,267	108,48	89,73	13,47
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,003	0,01	2,8	0,001	0,03	3,1	8,6	4,6
Хлеб пшеничный с сливками	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,09	0,1	0	0,05	1,32	27,6	87,6	28,2
Маслом	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20
Помидор свежий	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5
Фрукты свежие (банан)	11,62	19,685	71,1	390,68	0,243	0,33	298,3	0,548	2,467	213,18	262,93	103,77	4,54
Обед													
Салат из моркови с раст. маслом	100	1,17	7,17	9,33	107,5	0,1	1,67	4,05	5,33	5,83	102,48	51,167	37,33

Суп рисовый с мясом	250	17,31	18,25	37,87	370,86	0,075	0,05	5,250	0,09	0,5	11,85	111,25	11,25	0,7	№65
Жаркое по домашнему с курицей	200/50	16,53	4,57	43,59	273,41	0,006	0,004	1,28	0,03	0,53	6,374	273,2	52,8	0,28	
Хлеб гречаный	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Компот из яблок	200	0,2	0,2	17,9	76,1	0,009	0,006	1,6	0,009	0,2	6,04	3,4	2,9	0,8	№396
Батрушка с сыром	70	4,3	5,7	32,0	209,6	0,08	0,14	0	0,032	0,8	65	113	16	0,8	№252
Всего на обед	42,76	36,39	163,82	1147,97	0,35	1,91	12,18	5,491	8,96	219,24	643,267	154,03	6,31		
Всего в день	54,38	56,08	234,92	1538,65	0,593	2,24	310,48	6,039	11,427	432,424	906,197	257,8	10,85		
8 День – завтрак															
Туалетная капуста с куриным мясом	200	14,03	14,54	11,06	225,35	0,06	0,08	32,96	0,036	1,867	102,6	124,4	32,13	1,52	№50,120
Капкао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88	№272
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	30/20/10	7,35	5,77	11,54	126,68	0,042	0,048	0,054	0,19	0,18	91,86	1,79	24,73	0,624	№3.
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075	0,0003	24	16,5	13,5	3,75	№368
Йогурт	100	3	2,3	4,5	72	0	0	1,1	0,01	0	180	95	15	0	№ б/н
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54	№70
Всего на завтрак	30,82	29,686	63,104	683,11	0,194	0,314	59,514	0,3175	2,1573	529,52	378,19	139,96	7,314		
Обед															
Салат из свеклы с консервированными огурцами с раст. Маслом	100	1,33	8,17	6,17	103,5	0,02	0,05	6,09	0,1	0,2	50	37,1	13,7	1,85	№54
Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,6	9,6	110,7	0,025	0,025	8	0,5	0,11	19,975	21,5	7,75	0,475	№216
Биточки мясные	100	19,6	7,87	7,33	166,27	0,08	0,13	1,12	0,05	1,5	32,66	200	37,5	1,29	№658
Макароны ст. С.С..	120	6,48	6,66	35,1	229,85	0,072	0,018	0	0,05	3,54	1,5,73	140,74	26,24	0,88	№202
Маслом															
Компот из свеклы	200	0,2	0,2	17,9	76,1	0,009	0,006	1,6	0,009	0,2	6,04	3,4	2,9	0,8	№372
Фруктов															
Хлеб гречаный	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Булочка школьная	70	5,8	12,9	27,9	262,4	0,084	0,056	0,14	0,027	1,4	40,866	91	33	0,644	№469
Всего на обед	37,76	41,9	127,13	1059,33	0,37	0,325	16,95	0,736	8,05	188,219	587,39	154,84	7,371		
Всего в день	68,58	71,586	190,234	1742,44	0,564	0,639	76,464	1,0535	10,2073	717,739	965,58	294,8	14,685		
9 День – завтрак															
Каша пшённая со сгл.	200	5,0	1,1	32,7	165	0,18	0,16	0,54	0	1,067	129,2	74,67	28	1,18	№182
Маслом															
Молоко	200	5,04	6,3	8,1	111,6	0,06	0,24	1,04	0,04	0,02	211,2	101	27	0,180	№267

Хлеб пшеничный со сл. Маслом с сыром	30/10/20	6	6,084	18,878	156,838	0,04	0,3	0,036	0,5	1,2	469,6	330,4	46,6	3	№2
Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,15	31,4	0,01	0	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24	№36;
Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5	1,2	№36
Всего на завтрак	19,17	16,409	74,578	535,358	0,32	0,76	271,796	0,86	2,857	1080	767,07	149	149	5,8	
Обед															
Салат из св. капусты с растит. Маслом	100	1,0	2,17	16,83	138,67	0,03	0,05	22,7	0,03	2,5	61,3	52,17	27,17	0,8	№21;
Суп из овощей на бульоне грибы	250	4,0	10,9	8,8	152,0	0,075	0,075	9	0,375	1,25	22,375	38,5	13,5	0,775	№131
Пюре картофельное со сл. Маслом	200/10	4,66	8,24	28,5	191	0,14	0,14	6,92	0,12	1,28	48,54	269,3	57,12	1,42	№57;
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№13;
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№14;
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№13
Варушка с творогом	70	4,3	5,7	32,0	209,6	0,063	0,091	0,042	0,032	1,2	41,839	112	16	0,637	№25;
Рыбные котлеты	100	34,59	3,92	9,82	140	0,08	0,13	1,12	0,06	0,3	58,33	123,9	22,6	0,78	257
Всего на обед	18,51	31,63	139,4	1033,77	0,488	0,526	39,782	0,617	7,83	273,884	701,12	178,14	8,642		
Всего в день	37,68	48,039	213,978	1569,128	0,808	1,286	311,578	1,477	10,687	1353,884	1468,19	327,14	14,442		
10 день – завтрак															
Блинчи со сл. маслом	200	11,85	12,228	67,571	413,714	0,12	0,06	0	0	2,428	24,64	24,64	90	1,24	№44;
Салат из св. моркови	100	0,93	4,7	12	97,5	0,03	0,05	1,73	1,33	1,1	20,7	58,33	20	0,55	№41
Какао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88	№27;
Фрукты свежие (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	60	8	0,2	34	23	13	0,3	№37;
Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	0,022	0	120	90	14	0,1	№40;
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№14;
Всего на завтрак	25,42	27,106	142,625	901,064	0,34	0,415	63,93	9,35	4,248	320,2	346,672	197,5	4,97		
Обед															
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	2,1	4,2	8,8	97,5	0,15	0,05	4,325	0,625	0,5	30,45	86,63	24,13	2,15	№14;
Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14	12,87	18,87	252,75	0,06	0,14	21,44	0,083	0,338	70,02	108,87	28,38	2,96	№13;
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№70;
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№14;
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,31	№27;
Сосиска, запечная в	100	9,9	13,4	22,1	257,3	0,01	0,04	0	0,01	1,7	13,06	125,8	17,4	0,89	№11(

тесте									
Винегрет	100	0,81	10,01	5,37	114,61	0,0302	0,0315	8,83	0,9
Всего на обед	30,3	30,98	97,505	815,19	0,32	0,28	25,925	0,718	4,6
Всего в день	55,72	58,086	240,13	1716,254	0,66	0,695	89,855	10,068	25,01
11 день – завтрак									
Оладьи из муки со сливочным маслом	200/20	13,4	13,8	121,8	646,8	0,28	0,5	2,06	0,2
Молоко	200	5,04	6,3	8,1	111,6	0,06	0,24	1,04	0,04
Фрукты свежие (груша)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,02	0,03	5	0,002
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0
Чай сладкий	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,04	0	1,2	0,04
Всего на завтрак	23,34	20,95	175,45	988,2	0,77	0,831	10,2	0,336	7,63
Обед									
Салат витаминный	100	1,37	4,65	6,38	76,95	0,03	0,04	13,7	3,83
Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250	4,0	9,0	14,4	153,2	0,075	0,05	6,6	0,625
Рагу из птицы	200	10,4	7,73	10,27	160,13	0,08	0,16	11,32	1,47
Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	19,6	80,0	0,002	0,002	0,7	0,002
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0
Пирожок с яблочками	70	4,4	2,1	36,3	195,7	0,049	0,035	1,036	0,011
Всего на обед	23,42	23,98	110,07	776,48	0,316	0,327	33,556	5,938	6,8
Всего в день	46,76	44,93	285,52	1764,68	1,086	1,158	43,756	6,274	14,43
12 день – завтрак									
Пудинг из творога запеченный с джемом	200	39,2	6,2	67,2	494,4	0,62	1,02	36,74	0,08
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,003	0,01	2,8	0,001
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0
Всего на завтрак	43,5	7,05	110,35	711,6	0,768	1,085	54,54	0,0885	1,6003
Обед									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,66	6,83	9,33	104,17	0,02	0,04	9,07	0,1
Суп рыбный	250	16,0	4,7	11,5	166,9	1,375	0,1	6,887	0,025
Мясо куриное с	100/200/10	34,63	25,54	34,63	549,94	0,15	0,21	8,4	0,86

отварным рисом со сметаслом															
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№278
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Пирожок с капустой	70	4,5	3,7	25,6	154,0	0,042	0,035	3,8	0,03	1,7	8,785	64	24	0,462	№252
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	2,5	0,2	0,4	14	26	20	0,9	№71
Всего на обед	58,65	34,44	131,695	1195,35	1,747	0,475	53,317	1,115	6,045	209,8	620,3	310,42	10,347		
Всего в день	102,15	41,49	242,045	1906,95	2,515	1,56	107,857	1,2035	25,17	485,66	938,07	374,35	17,397		
Среднее значение :															
день															
	72,6398	64,938	230,503	1822,8196	1,067	1,218	136,7405	4,5810	11,1528	713,578	1011,69	321,61	13,56	1	

Использованная литература:

Сборник рецептур для общественного питания

Сборник рецептур на пропукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва, 2011

Сборник рецептур для школьных образовательных учреждений под. Ред. М.Г. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010