

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
1 суббота - завтрак:						
366	Запеканка из творога	200/5	478	31,3	27,8	28,5
692	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7
	Йогурт	100	95	5,6	3,5	9,2
	Итого:		725	39,4	34,9	66,4
Сухой паек						
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Бананы	250	223	3,8	0,3	48,0
	Яблоки	200	80	0,8	0,8	19,6
	Сок фруктовый	950	456	2,9	1,4	154,9
	Печенье	150	690	15,8	7,5	115,5
	Шоколад молочный	100	552	9,6	34,8	50,4
	Итого:		2001	32,9	44,75	388,4
	Итого за день:		2726	72,3	79,65	454,8
1 воскресенье - сухой паек						
	Сок фруктовый	950	456	2,9	1,4	154,9
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Вафли	150	813	6,0	46,1	94,1
	Печенье	100	460	10,5	5,0	77,0
	Итого:		1729	19,4	52,5	326
Полдник:						
648	Кисель плодово-ягодный	200	118	0,0	0,0	30,6
	Апельсин	100	43	0,9	0,2	8,1
	Итого:		161	0,9	0,2	38,7
Ужин:						
	Помидор свежий	50	12	0,6	0,1	1,9
437	Гуляш из говядины	100	180	13,9	6,5	4,0
516	Макароны отварные	150	220	5,3	6,2	35,3
641	Компот из свежих яблок	200	142	0,1	0,0	26,4
	Хлеб в/с	2/31,3	152	4,8	0,5	30,8
	Итого:		706	24,7	13,3	98,4
Вечерник:						
698	Кефир с сахаром	200/10	96	5,6	6,4	18,2
	Мандарины	100	38	0,8	0,2	7,5
	Итого:		134	6,4	6,6	25,7
	Итого за день:		2730	51,35	72,6	488,8
2 суббота - завтрак:						
302	Каша молочная ячневая с мас.слив.	300/10	406	3,0	11,7	56,4
692	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7
97	Сыр	30	120	7,6	7,6	9,7



	Хлеб в/с	31,3	76	2,4	0,3	15,4
	Итого:		754	15,5	23,2	110,2
	Сухой паек					
	Сок фруктовый	950	456	2,9	1,4	154,9
	Бананы	300	268	4,6	0,4	57,6
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Печенье	150	690	15,8	7,5	115,5
	Шоколад молочный	100	552	9,6	34,8	50,4
	Итого:		1966	32,9	44,06	378,4
	Итого за день:		2720	48,4	67,21	488,6

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	2 воскресенье - сухой паек					
	Сок фруктовый	950	456	2,9	1,4	154,9
	Апельсины	200	80	1,8	0,4	16,2
	Вафли	100	543	4,0	30,7	62,7
	Шоколад молочный	100	552	9,6	34,8	50,4
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		1631	18,3	67,3	284,2
	Полдник:					
639	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
	Яблоки свежие	100	40	0,4	0,4	9,8
	Итого:		164	1,0	0,4	41,2
	Ужин:					
	Огурец свежий	50	7	0,3	1,7	5,2
451/587	Шницель рубленый с кр. соусом	75/50	240	13,2	13,3	11,8
512	Рис припущенный	150	221	3,6	6,0	37,1
	Компот из свежих яблок	200	142	0,1	0,0	26,4
	Хлеб в/с	31,3	76	2,4	0,3	15,4
	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4
	Итого:		753	21,8	21,6	107,3
	Вечерник:					
698	Кефир с сахаром	200/10	96	5,6	6,4	18,2
	Бананы	100	89	1,5	0,1	19,2
	Итого:		185	7,1	6,5	37,4
	Итого за день:		2733	48,23	95,81	470,07

3 суббота - завтрак:						
302	Каша молочная манная с мас.слив.	300/10	335	7,2	12,3	45,6
693	Какао с молоком	200	190	11,0	8,0	23,0
96	Масло сливочное	10	77	0,5	8,3	0,1
	Хлеб в/с	31,3	76	2,4	0,3	15,4



	Итого:		678	21,1	28,8	84,1
	Сухой паек					
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Йогурт	100	95	5,6	3,5	9,2
	Яблоки	200	90	0,8	0,8	20,0
	Печенье	200	920	21,0	10,0	154,0
	Сок фруктовый	950	456	2,9	1,4	154,9
	Шоколад молочный	100	552	9,6	34,8	50,4
	Итого:		2113	39,9	50,5	388,5
	Итого за день:		2791	61	79,3	472,58

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	3 воскресенье - сухой паек					
	Сок фруктовый	950	456	2,9	1,4	154,9
	Вафли	100	542	3,9	30,7	62,7
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Шоколад молочный	100	552	9,6	34,8	50,4
	Бананы	300	268	4,6	0,4	57,6
	Итого:		1818	21	67,26	325,6
	Полдник:					
697	Молоко	200	123	5,6	6,4	9,4
	Мандарины	100	40	0,8	0,3	8,1
	Итого:		163	6,4	6,7	17,5
	Ужин:					
	Кукуруза десертная	50	53	1,9	0,8	9,0
443	Плов из говядины	200	351	21,6	11,9	37,9
631	Компот из свежих груш	200	142	0,1	0,0	26,4
	Хлеб в/с	31,3	76	2,4	0,3	15,4
	Итого:		622	26	12,9	88,7
	Вечерник:					
698	Кефир с сахаром	200/10	96	5,6	6,4	18,2
	Яблоки свежие	100	40	0,4	0,4	9,8
	Итого:		136	6,0	6,8	28,0
	Итого за день:		2739	59,4	93,66	459,8

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	4 суббота - завтрак:					
340	Омлет натуральный с маслом	165	357	15,2	37,5	3,8
	Чай с медом	200/20	95	0,4	0,0	24,1
	Хлеб в/с с маслом сливочным	31,3/15	130	3,1	78,9	16,6
97	Сыр	30	120	7,6	7,6	9,7
	Итого:		702	26,3	124	54,2
	Сухой паек					



	Печенье	200	920	21,0	10,0	154,0
	Йогурт	100	95	5,6	3,5	9,2
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Сок фруктовый	950	456	2,9	1,4	154,9
	Шоколад молочный	100	552	9,6	34,8	50,4
	Итого:		2023	39,1	49,7	368,5
	Итого за день:		2725	65,4	173,7	422,7
	4 воскресенье - сухой паек					
	Йогурт	100	95	5,6	3,5	9,2
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Вафли	150	813	6,0	46,1	94,1
	Конфеты шоколадные	50	117	3,5	15,4	28,5
	Сок фруктовый	950	456	2,9	1,4	154,9
	Бананы	250	223	3,8	0,3	48,0
	Итого:		1704	21,8	66,65	334,7
	Полдник:					
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5
	Груша	100	47	0,4	0,3	10,3
	Итого:		237	5,3	5,3	42,8
	Ужин:					
	Помидор свежий	50	12	0,6	0,1	1,9
456/587	Зразы рубленые с соусом томатным	120	230	10,8	13,8	15,1
534	Капуста тушеная	150	141	3,8	6,9	16,1
641	Компот из свежих яблок	200	142	0,1	0,0	26,4
	Хлеб в/с	31,3	76	2,4	0,3	15,4
	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4
	Итого:		668	19,8	21,44	86,25
	Вечерник:					
698	Кефир с сахаром	200/10	96	5,6	6,4	18,2
	Мандарины	100	38	0,8	0,2	7,5
	Итого:		134	6,4	6,6	25,7
	Итого за день:		2743	53,3	99,99	489,45

Спортивные мероприятия (выезды, походы)

	Шоколад молочный	25	138	2,4	8,7	12,6
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Йогурт	100	95	5,6	3,5	9,2
	Конфеты шоколадные	25	133	1,7	7,7	14,2
	Вафли	100	543	4,0	30,7	62,7



Печенье	100	460	10,5	5,0	77,0
Сок фруктовый	200	96	0,6	0,3	32,6



№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
1 суббота - завтрак:						
366	Запеканка из творога	200/5	478	31,3	27,8	28,5
692	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7
	Йогурт	100	95	5,6	3,5	9,2
	Итого:		725	39,4	34,9	66,4
Обед:						
	Огурец свежий	50	7	0,3	1,7	5,2
135	Суп из овощей с мясом со сметаной	25/250/10	166	10,3	7,9	12,7
487	Птица отварная с соусом сметанным	100	133	9,1	9,6	2,7
520	Пюре картофельное	180	196	3,8	8,3	31,5
630/96г.	Чай с молоком	150/50/15	87	1,6	1,6	17,3
	Хлеб в/с	2/31,3	152	4,8	0,5	30,8
	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4
	Итого:		808	32,1	30,0	111,6
Сухой паек						
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Бананы	100	89	1,5	0,1	19,2
	Яблоки	100	40	0,4	0,4	9,8
	Сок фруктовый	950	456	2,9	1,4	154,9
	Печенье	150	690	15,8	7,5	115,5
	Итого:		1275	20,6	9,4	299,4
	Итого за день:		2808	92,13	74,31	477,37
1 воскресенье - сухой паек						
	Йогурт	100	95	5,6	3,5	9,2
	Сок фруктовый	200	96	0,7	0,4	23,4
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Вафли	100	542	4,0	30,7	62,7
	Итого:		733	10,3	34,6	95,3
Обед:						
78	Икра морковная	100	132	2,2	7,6	11,4
148	Суп-лапша домашняя с курицей	25/250	147	6,8	8,1	14,0
468	Оладьи из печени	75/5	252	14,2	17,0	5,3
534	Капуста тушеная	150	141	3,8	6,9	16,1
631	Компот из свежих груш	200	142	0,1	0,0	26,4
	Хлеб в/с	2/31,3	152	4,8	0,5	30,8
	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4
	Итого:		1033	34,1	40,5	115,4
Полдник:						
648	Кисель плодово-ягодный	200	118	0,0	0,0	30,6
	Апельсин	100	43	0,9	0,2	8,1
	Итого:		161	0,9	0,2	38,7



Ужин:

	Помидор свежий	50	12	0,6	0,1	1,9
437	Гуляш из говядины	100	180	13,9	6,5	4,0
516	Макароны отварные	150	220	5,3	6,2	35,3
641	Компот из свежих яблок	200	142	0,1	0,0	26,4
	Хлеб в/с	2/31,3	152	4,8	0,5	30,8
	Итого:		706	24,7	13,3	98,4

Вечерник:

698	Кефир с сахаром	200/10	96	5,6	6,4	18,2
	Мандарины	100	38	0,8	0,2	7,5
	Итого:		134	6,4	6,6	25,7
	Итого за день:		2767	76,3	95,19	373,45

2 суббота - завтрак:

302	Каша молочная ячневая с мас.слив.	300/10	406	3,0	11,7	56,4
692	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7
97	Сыр	30	120	7,6	7,6	9,7
	Хлеб в/с	31,3	76	2,4	0,3	15,4
	Итого:		754	15,5	23,2	110,2

Обед:

	Огурец свежий	50	7	0,3	1,7	5,2
110	Борщ из св. капусты с говяд. со смет.	25/250/10	173	10,1	8,7	13,4
451	Биточки рубл.из говяд. с крас.соус.	75/50	260	12,0	16,8	12,1
508	Перловка рассыпчатая	150	204	4,5	6,0	32,0
631	Компот из свежих груш	200	142	0,1	0,0	26,4
	Хлеб в/с	2/31,3	152	4,8	0,5	30,8
	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4
	Итого:		1005	34,0	34,1	131,3

Сухой паек

	Сок фруктовый	200	96	0,7	0,4	23,4
	Мандарины	100	38	0,8	0,2	7,5
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Печенье	150	690	15,8	7,5	115,5
	Шоколад молочный	25	138	2,4	8,7	12,6
	Итого:		962	19,7	16,8	159
	Итого за день:		2721	69,23	74,06	400,47

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	2 воскресенье - сухой паек					
	Сок фруктовый	200	96	0,7	0,4	23,4
	Апельсины	200	80	1,8	0,4	16,2
	Вафли	100	543	4,0	30,7	62,7
	Шоколад молочный	25	138	2,4	8,7	12,6



	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		857	8,9	40,2	114,9
	Обед:					
	Помидор свежий	30	7	0,3	0,1	1,1
124	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	25/250/10	156	10,1	8,6	10,3
461/601	Тефтели с соусом смет. с томатом	140	296	13,8	19,8	14,9
520	Пюре картофельное	150	164	3,2	6,8	21,9
648	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4
	Хлеб в/с	2/31,3	152	4,8	0,5	30,8
	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4
	Итого:		966	35,0	36,2	121,8
	Полдник:					
699	Компот из лимона	200	93	0,1	0,0	24,2
	Яблоки свежие	100	40	0,4	0,4	9,8
	Итого:		133	0,5	0,4	34,0
	Ужин:					
	Огурец свежий	50	7	0,3	1,7	5,2
451/587	Шницель рубленый с кр. соусом	75/50	240	13,2	13,3	11,8
512	Рис припущенный	150	221	3,6	6,0	37,1
	Компот из свежих яблок	200	142	0,1	0,0	26,4
	Хлеб в/с	31,3	76	2,4	0,3	15,4
	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4
	Итого:		753	21,8	21,6	107,3
	Вечерник:					
698	Кефир с сахаром	200/10	96	5,6	6,4	18,2
	Бананы	100	89	1,5	0,1	19,2
	Итого:		185	7,1	6,5	37,4
	Итого за день:		2894	73,36	104,86	415,41

	3 суббота - завтрак:					
302	Каша молочная манная с мас.слив.	300/10	335	7,2	12,3	45,6
693	Какао с молоком	200	190	11,0	8,0	23,0
96	Масло сливочное	10	77	0,5	8,3	0,1
	Хлеб в/с	31,3	76	2,4	0,3	15,4
	Итого:		678	21,1	28,8	84,1
	Обед:					
	Огурец консервированный	50	7	0,1	0,9	0,3
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	25/250	166	10,7	4,0	21,0
427/96г.	Котлета полтавская	75/5	280	15,0	21,4	6,1
523	Рагу овощное	150	146	3,5	7,7	16,1



631	Компот из свежих груш	200	142	0,1	0,0	26,4
	Хлеб в/с	2/31,3	152	4,8	0,5	30,8
	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4
	Итого:		960	36,4	34,9	112,1
	Сухой паек					
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Йогурт	100	95	5,6	3,5	9,2
	Яблоки	200	90	0,8	0,8	20,0
	Печенье	50	230	5,3	2,5	38,5
	Сок фруктовый	200	110	0,7	0,4	23,4
	Шоколад молочный	100	552	9,6	34,8	50,4
	Итого:		1077	22	42	141,5
	Итого за день:		2715	79,45	105,69	337,68

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	3 воскресенье - сухой паек					
	Сок фруктовый	950	456	2,9	1,4	154,9
	Вафли	100	542	3,9	30,7	62,7
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		998	6,8	32,1	217,6
	Обед:					
	Помидор консервированный	50	10	0,1	1,8	0,1
131	Рассольник домашний с говядиной и см	25/250/10	171	10,2	7,9	13,9
436	Жаркое по-домашнему	75/150	408	20,1	11,1	24,3
641	Компот из свежих яблок	200	142	0,1	0,0	26,4
	Хлеб в/с	2/31,3	152	4,8	0,5	30,8
	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4
	Итого:		950	37,45	21,64	106,9
	Полдник:					
697	Молоко	200	123	5,6	6,4	9,4
	Мандарины	100	40	0,8	0,3	8,1
	Итого:		163	6,4	6,7	17,5
	Ужин:					
	Кукуруза десертная	50	53	1,9	0,8	9,0
443	Плов из говядины	200	351	21,6	11,9	37,9
638	Компот из изюма	200	106	0,4	0,0	27,4
	Хлеб в/с	31,3	76	2,4	0,3	15,4
	Итого:		586	26,3	12,9	89,7
	Вечерник:					
698	Кефир с сахаром	200/10	96	5,6	6,4	18,2
	Яблоки свежие	100	40	0,4	0,4	9,8
	Итого:		136	6,0	6,8	28,0
	Итого за день:		2833	82,95	80,14	459,7



№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	4 суббота - завтрак:					
340	Омлет натуральный с маслом	165	357	15,2	37,5	3,8
	Чай с медом	200/20	95	0,4	0,0	24,1
	Хлеб в/с с маслом сливочным	31,3/15	130	3,1	78,9	16,6
97	Сыр	30	120	7,6	7,6	9,7
	Итого:		702	26,3	124	54,2
	Обед:					
	Помидор свежий	30	7	0,3	0,1	1,1
137,112	Суп картофельный с мяс.фрикадельками	25/250	142	7,4	5,5	15,1
499	Котлеты рубл.куриные с соусом сметан.	75/50	279	11,0	20,5	12,4
508	Пшено отварное	150	255	14,1	6,9	33,5
699	Компот из лимона	200	93	0,1	0,0	24,2
	Хлеб в/с	2/31,3	152	4,8	0,5	30,8
	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4
	Итого:		995	39,9	33,9	128,5
	Сухой паек					
	Печенье	100	460	10,5	5,0	77,0
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Сок фруктовый	950	456	2,9	1,4	154,9
	Шоколад молочный	25	138	2,4	8,7	12,6
	Итого:		1054	15,8	15,1	244,5
	Итого за день:		2751	82,03	172,95	427,24
	4 воскресенье - сухой паек					
	Йогурт	100	95	5,6	3,5	9,2
	Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
	Вафли	100	542	3,9	30,7	62,7
	Конфеты шоколадные	50	117	3,5	15,4	28,5
	Итого:		754	13	49,6	100,4
	Обед:					
	Огурец свежий	50	6	0,3	1,7	5,2
138	Суп картофельный с крупой и мясом	25/250	159	10,3	4,4	18,3
454	Котлета по-хлыновски с соусом сметан	80/50	282	13,6	22,2	6,9
511	Рис отварной	150	228	3,8	6,2	38,6
630/96г.	Чай с молоком	150/50/15	87	1,6	1,6	17,3
	Хлеб в/с	2/31,3	152	4,8	0,5	30,8
	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4
	Итого:		981	36,6	37,0	128,5
	Полдник:					
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5
	Груша	100	47	0,4	0,3	10,3



	Итого:		237	5,3	5,3	42,8
Ужин:						
	Помидор свежий	50	12	0,6	0,1	1,9
456/587	Зразы рубленые с соусом томатным	120	230	10,8	13,8	15,1
534	Капуста тушеная	150	141	3,8	6,9	16,1
641	Компот из свежих яблок	200	142	0,1	0,0	26,4
	Хлеб в/с	31,3	76	2,4	0,3	15,4
	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4
	Итого:		668	19,8	21,44	86,25
Вечерник:						
698	Кефир с сахаром	200/10	96	5,6	6,4	18,2
	Мандарины	100	38	0,8	0,2	7,5
	Итого:		134	6,4	6,6	25,7
	Итого за день:		2774	81,08	119,9	383,62

Спортивные мероприятия (выезды, походы)

Шоколад молочный	25	138	2,4	8,7	12,6
Вода питьевая негазированная	500	0	0,0	0,0	0,0
Йогурт	100	95	5,6	3,5	9,2
Конфеты шоколадные	25	133	1,7	7,7	14,2
Вафли	100	543	4,0	30,7	62,7
Печенье	100	460	10,5	5,0	77,0
Сок фруктовый	200	96	0,6	0,3	32,6





№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
	1-ый день - завтрак:			5-11 классы										
302	Каша молочная ячневая с мас.слив.	200/10	281	6,2	11,9	27,2	666,00	22,50	1,50	0,110	0,180	0,260	750,00	1,65
693	Какао с молоком	200	190	11,0	8,0	23,0	122,00	18,00	0,70	0,020	0,040	0,030	163,00	4,00
773	Булочка "Студенческая"	50	157	3,8	3,1	28,2	20,08	34,30	1,70	90,050	0,004	0,130	1,15	0,00
	Хлеб в/с	30	73	2,3	0,2	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,110	20,30	0,00
	Итого:		701	23,3	23,2	93,8	814,38	79,2	4,24	90,18	0,254	0,53	934,45	5,65
	Обед:			5-11 классы										
	Кукуруза десертная	60	53	1,9	0,8	9,0	2,50	0,00	0,20	0,120	0,010	0,030	30,00	2,30
132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	156	11,1	7,9	20,4	22,90	13,90	0,38	0,150	0,040	0,130	174,50	1,78
499	Котлеты рубленые из птицы с мас.слив	100/5	324	7,6	11,3	7,4	0,12	27,10	19,20	1,400	135,300	0,060	0,04	0,07
511	Рис отварной	180	273,6	8,2	9,8	51,4	79,20	94,32	108,48	2,640	0,048	0,580	0,22	0,00
685	Чай с сахаром	200	58	0,5	0,0	27,0	25,70	41,30	13,40	1,000	0,000	0,010	0,03	0,00
	Хлеб в/с	30	146	4,6	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Итого:		1076,6	36,1	30,6	157,4	154,02	198,72	143,04	5,310	135,488	0,858	284,39	4,15
	Итого за день:		1777,6	59,36	53,84	251,16	968,4	277,92	147,28	95,49	135,742	1,388	1218,84	9,8
	2-ой день - завтрак:			5-11 классы										
342	Омлет с сыром	150/5	340,5	18,6	27,9	2,7	677,00	32,40	0,30	0,120	0,110	0,260	568,00	1,65
92	Кофейный напиток с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,020	0,150	66,00	0,50
2	Бутерброд с повидлом	30/20	102,5	1,4	1,0	25,0	0,00	0,00	0,80	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Итого:		595	22,5	32,5	56,4	745,90	39,40	2,40	0,130	0,130	0,410	634,00	2,15
	Обед:			5-11 классы										
	Огурец свежий	60	6	0,3	1,7	5,2	11,50	0,00	7,00	0,000	0,000	0,000	0,00	4,00
110	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	147	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
461	Тефтели с томатным соусом	100	301,88	16,0	19,1	16,2	23,83	24,41	2,15	4,040	153,680	0,080	0,11	0,10
508	Гречка рассыпчатая	180	335	10,4	9,4	51,1	49,50	67,80	1,70	0,030	0,360	0,140	58,90	0,00
631	Компот из свежих груш	200	142	0,1	0,0	26,4	7,70	4,05	1,07	0,010	0,005	0,010	5,00	5,90
	Хлеб в/с	30	146	4,6	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Апельсин	100	43	0,9	0,2	8,1	34,00	13,00	0,30	0,000	0,040	0,030	23,00	60,00
	Итого:		1186,88	44,7	40,0	162,5	202,93	173,16	15,98	4,306	154,270	0,464	313,81	83,25
	Итого за день:		1781,88	67,2	72,47	218,94	948,83	212,56	18,38	4,436	154,4	0,874	947,81	85,4
	3-ий день - завтрак:			5-11 классы										
366	Запеканка из творога с маслом	150/5	358	22,5	20,0	20,5	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
630	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,15	66,30	11,40	0,900	54,300	0,010	0,02	0,08
	Итого:		445	24,1	21,6	37,8	0,15	66,3	11,4	0,9	54,3	0,01	0,02	0,08
	Обед:			5-11 классы										
43	Салат из свежей капусты	80	53	0,8	3,1	5,4	25,90	9,80	0,54	0,080	0,050	0,096	25,00	21,00
139	Суп гороховый / с сухариками	250	167	14,0	14,0	22,3	39,95	48,90	3,38	0,150	0,290	0,220	180,40	15,50
487	Птица отварная	100	144	15,8	9,0	0,4	0,40	30,00	46,60	5,600	431,400	0,100	0,10	0,20
508	Перловка рассыпчатая	180	293,99	6,5	8,6	46,1	23,99	56,39	2,03	0,036				
699	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	23,70	16,20	6,10	0,240	0,070	0,005	3,50	0,20
	Хлеб в/с	2/30	146	4,6	0,4	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,130	30,40	0,20
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,20



	Итого:		991,6	44,0	34,5	155,5	154,04	156,60	59,43	189,820	431,920	1,571	278,44	0,20
	Итого за день:		1436,6	68,08	56,07	193,27	154,19	222,9	70,83	190,72	486,22	1,581	278,456	0,20
	4-ый день - завтрак:													
			5-11 классы											
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	141	7,0	7,9	24,7	563,00	20,80	0,40	131,800	0,040	0,070	0,18	0,00
	Вафли	50	270	2,8	15,0	30,5	2,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
686	Чай с лимоном	200\7	60	0,3	0,0	15,2	3,00	8,20	5,30	0,900	9,900	0,002	0,04	0,01
	Хлеб в/с	30	73	2,3	0,2	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	0,00
	Итого:		544	12,4	23,1	85,8	574,30	33,40	6,04	132,700	9,970	0,081	20,52	0,01
	Обед:													
			5-11 классы											
	Помидор свежий	60	12	0,6	0,1	1,9	6,70	10,00	0,70	0,600	0,030	0,020	13,00	12,50
180	Уха рыбная с горбушей	25\250	160	6,9	5,1	14,1	24,50	26,30	1,00	0,040	0,120	0,040	120,90	16,20
437	Гуляш из говядины	100	132	13,9	6,5	4,0	13,40	20,30	2,30	0,000	0,060	0,140	168,00	2,40
520	Пюре картофельное	180	196	3,8	8,3	31,5	43,05	40,70	1,44	0,110	0,190	0,110	119,30	32,04
631	Компот из свежих яблок	200	142	0,1	0,0	26,4	7,70	4,05	1,07	0,010	0,005	0,010	5,00	5,90
	Хлеб в/с	2\30	146	4,6	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Итого:		854	32,1	20,9	120,1	118,95	123,45	7,89	0,760	0,495	0,368	505,80	69,04
	Итого за день:		1398	44,4	43,99	205,9	693,25	156,85	13,93	133,46	10,465	0,449	526,32	69,05
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	5-ый день - завтрак:													
			5-11 классы											
302	Каша молочная манная с мас.слив.	200\10	222	4,8	8,2	30,4	675,00	36,60	1,35	0,120	0,140	0,270	1 237,00	1,65
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0	5,30	4,40	0,84	8,300	0,005	0,010	0,01	0,01
	Булочка " Семейка"	60	203	36,9	6,3	38,4	13,80	18,70	0,90	55,200	0,050	0,070	0,06	0,06
	Итого:		483	41,9	14,5	83,8	694,1	59,7	3,09	63,62	0,195	0,35	1 237,07	1,71
	Обед:													
			5-11 классы											
	Зеленый горошек консервированный	60	39	1,0	0,1	2,0	4,80	6,30	0,21	0,090	0,030	0,020	15,90	3,00
128	Щи по-уральски (с крупой) со смет	250\10	110	2,6	7,2	8,2	28,90	38,90	22,40	1,100	0,000	0,000	0,00	0,00
512	Рис припущенный	180	264,6	2,9	1,7	29,6								
469	Фрикадельки с крас. соусом	100\50	275,63	3,0	1,8	30,9								
648	Кисель плодово-ягодный	200	118	118	0,0	30,6	9,80	0,00	0,03	0,200	0,020	0,030	18,50	0,70
	Хлеб в/с	30	146	4,6	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Груша	100	45	0,4	0,2	15,4	6,29	4,40	0,35	0,000	0,020	0,930	0,00	0,20
	Итого:		1064,23	134,7	11,8	158,9	73,39	71,70	24,37	1,390	0,160	1,028	114,00	3,90
	Итого за день:		1547,23	176,58	26,31	242,73	767,49	131,4	43,14	65,01	0,355	1,378	1351,067	5,61
	6-ой день - завтрак:													
			5-11 классы											
366	Бутерброд горячий с сыром	55	206	31,3	27,8	28,5	365,60	53,30	1,17	0,230	0,120	0,600	418,30	0,60
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0	5,30	4,40	0,84	8,300	0,005	0,010	0,01	0,01
	Йогурт	115	109	6,4	4,0	10,6	120,00	14,00	0,10	0,020	0,030	0,150	91,00	0,60
	Итого:		373	37,9	31,8	54,1	490,90	71,70	2,11	8,550	0,155	0,760	509,31	1,21
	Обед:													
			5-11 классы											
	Помидор консервированный	60	10	0,1	1,8	0,1	0,10	0,10	0,20	0,300	0,030	0,015	1,20	16,30
135	Суп из овощей со сметаной	250\10	120	10,3	7,9	12,7	36,10	37,80	2,28	0,190	0,145	0,210	149,40	3,05
260	Сосиски отварные	100	494,3	8,7	22,8	1,8	7,44	15,51	137,39	27 030,000	0,080	0,010	0,02	0,00
516	Макароны отварные	180	265	3,5	4,1	23,5	0,00	6,90	5,50	0,400	0,000	0,000	0,00	0,00
638	Компот из кураги	200	126	1,2	0,0	31,6	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00



	Хлеб в/с	2\30	146	4,6	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,018	40,60	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Итого:		1287,3	31,1	38,0	107,2	89,64	100,41	150,07	27 030,890	30,682	0,333	246,78	34,38
	Итого за день:		1660,3	69,04	69,78	161,3	580,54	172,11	152,18	27039,44	30,837	1,093	756,089	35,59
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	7-ой день - завтрак:													
					5-11 классы									
161	Суп молочный с гречкой	250	200	7,4	8,3	23,8	200,00	47,90	2,20	0,400	0,080	0,460	460,00	0,70
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0	5,30	4,40	0,84	8,300	0,005	0,010	0,01	0,01
741	Ватрушка с повидлом	50	263	4,7	1,1	59,8	16,80	22,70	1,50	58,700	0,020	0,080	0,20	0,01
	Итого:		258	7,6	8,3	38,8	205,3	75,00	3,04	8,7	0,085	0,47	460,01	0,71
	Обед:				5-11 классы									
131	Рассольник домашний со сметаной	250\10	125	10,2	7,9	13,9	104,20	48,90	3,38	1,200	0,290	0,220	180,40	50,00
478	Запеканка картофельная	200	397	20,0	19,7	33,0	46,72	24,48	0,13	0,064	0,048	0,080	19,68	173,6
631	Компот из свежих груш	200	142	0,1	0,0	26,4	7,70	4,05	1,07	0,010	0,005	0,010	5,00	5,90
	Хлеб в/с	2\30	146	4,6	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Яблоки свежие	100	40	0,4	0,4	7,6	16,00	9,00	2,20	0,000	0,044	0,020	11,00	10,00
	Итого:		916	37,5	28,4	103,7	196,62	113,03	8,18	1,210	0,447	0,390	294,08	65,90
	Итого за день:		1174	45,1	36,67	142,46	401,92	188,03	11,218	9,91	0,532	0,86	754,09	0,04
	8-ой день - завтрак:				5-11 классы									
257	Каша молочная кукурузная с мас.слив	250\10	170,51	9,3	5,9	20,3	170,51	26,87	50,00	75,000				
92	Кофейный напиток с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,020	0,150	66,00	0,50
	Бутерброд с повидлом	30\20	102,5	1,4	1,0	25,0	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Итого:		322,51	11,75	9,47	48,95	239,41	33,87	51,3	75,01	0,02	0,15	66	0,5
	Обед:				5-11 классы									
19	Свежий помидор	60	51	0,5	4,3	2,3	10,50	10,60	0,71	0,000	0,040	0,020	15,60	17,00
148	Суп-лапша домашняя	25\250	147	6,8	8,1	14,0	25,80	29,50	2,04	1,240	0,155	0,160	153,60	2,00
492	Плов из говядины	250	438	15,2	21,9	27,2	46,20	46,02	3,73	0,160	0,100	0,130	293,20	4,00
699	Компот из апельсинов	200	96	0,1	0,0	25,2	5,60	2,00	0,05	0,008	0,006	0,005	3,50	9,00
	Хлеб в/с	30	146	4,6	0,4	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Итого:		944	29,4	35,1	110,9	111,70	110,22	7,91	1,408	0,391	0,363	545,50	32,00
	Итого за день:		1266,51	41,19	44,56	159,85	351,11	144,09	59,21	76,418	0,411	0,513	611,5	32,5
	9-ый день - завтрак:				5-11 классы									
302	Каша молочная пшеничная с мас.слив.	200\10	238	6,0	8,2	33,2	232,20	1,06	38,10	0,800	204,600	0,070	0,16	0,33
630/96г.	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,010	0,020	0,010	54,30	0,15
206	Булочка домашняя	100	394	7,5	13,2	60,9	17,70	31,10	1,52	0,007	0,120	0,060	81,90	0,00
	Итого:		719	15,1	23	111,4	316,2	43,56	40,52	0,817	204,74	0,14	136,36	0,48
	Обед:				5-11 классы									
	Огурец консервированный	60	7	0,1	0,9	0,3	0,30	0,25	1,00	2,900	0,100	0,090	13,00	6,00
115	Борщ с фасолью	250	137	4,0	7,3	13,8	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
451	Биточки рубл.из говяд. с крас.соус.	100/50	260	12,0	16,8	12,1	15,00	24,15	2,10	0,200	0,100	0,180	145,00	2,25
508	Гречка рассыпчатая	180	335	5,8	5,2	28,4	0,00	33,00	45,20	1,070	39,300	0,020	0,24	0,09
639	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	23,70	16,20	6,10	0,240	0,070	0,130	30,40	0,70
	Хлеб в/с	2\30	146	4,8	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00







	Итого:		1075	29,5	31,1	128,2	62,60	95,70	55,78	4,410	39,660	0,468	268,24	9,04
	Итого за день:		1794	44,55	54,09	239,6	378,8	139,26	96,3	5,227	244,4	0,608	404,6	9,52
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
	10-ый день - завтрак:			5-11 классы										
25	Вареники ленивые отварные с маслом	100\5	219	14,0	11,3	14,1								
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0	5,30	4,40	0,84	8,300	0,015	0,010	0,01	0,00
2	Бутерброд с маслом	30\20	128	2,2	0,3	26,0	10,00	0,00	0,80	0,000	0,050	0,021	0,00	0,10
	Итого:		405	16,4	11,6	55,1	15,30	4,40	1,64	8,300	0,065	0,031	0,01	0,10
	Обед:			5-11 классы										
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	110	10,1	8,6	10,3	44,90	21,10	1,00	0,125	0,060	0,070	63,90	22,50
482	Котлеты особые с мас.слив	100\5	398	15,0	29,6	50,8								
261	Макароны с сыром	180	631,71	15,8	16,8	124,4	104,27	0,00	2,79	24,660	132,070			
	Сок фруктовый	200	144											
	Хлеб в/с	2\30	146	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Груша	200	94	0,8	0,6	20,6	38,00	24,0	4,60	0,000	0,040	0,060	32,00	10,00
	Итого:		19090,9	690,5	649,7	2 395,2	4 497,88	2 533,91	1 002,71	81 223,595	1 657,198	8,988	7 453,75	731,37
	Итого за день:		19571,9	709,29	661,54	2465,68	4519,48	2542,71	1004,694	81231,895	1657,293	9,028	7474,057	731,466

Дни	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
1	1777,6	59,4	53,8	251,2	968,40	277,92	147,28	95,49	135,74	1,39	1218,84	9,80
2	1781,88	67,2	72,5	218,9	948,83	212,56	18,38	4,44	154,40	0,87	947,81	85,40
3	1398	44,4	44,0	205,9	693,25	156,85	13,93	133,46	10,47	0,45	526,32	69,05
4	1436,6	68,1	56,1	193,3	154,19	222,90	70,83	190,72	486,22	1,58	278,46	0,20
5	1547,23	176,6	26,3	242,7	767,49	131,40	43,14	65,01	0,36	1,38	1351,07	5,61
6	1660,3	69,0	69,8	161,3	580,54	172,11	152,18	27039,44	30,84	1,09	756,09	35,59
7	1174	45,1	36,7	142,5	401,92	188,03	11,22	9,91	0,53	0,86	754,09	0,04
8	1266,51	41,2	44,6	159,9	351,11	144,09	59,21	76,42	0,41	0,51	611,50	32,50
9	1794	44,6	54,1	239,6	378,80	139,26	96,30	5,23	244,40	0,61	404,60	9,52
10	19571,9	709,3	661,5	2465,7	4519,48	2542,71	1004,69	81231,90	1657,29	9,03	7474,06	731,47
Всего	63 814	2 914,3	2 169,5	8 618,7	21 942,92	7 797,19	2 628,23	110 296,98	4 191,90	34,74	33 309,02	4 350,64
Среднее	3 039	138,8	103,3	410,4	1 044,90	371,29	125,15	5 252,24	199,61	1,65	1 586,14	207,17





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 Муниципальное Общеобразовательное учреждение "Средняя Школа № 7 Городского Округа Стрежевой с Углубленным Изучением Отдельных Предметов" Портнова Галина Павловна	 Не приложена при подписании	5278546B02C7073DB162E2BDC9AF6622 с 06.05.2024 07:35 по 30.07.2025 07:35 GMT+03:00	20.01.2025 03:30 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 Муниципальное Общеобразовательное учреждение "Средняя Школа № 7 Городского Округа Стрежевой с Углубленным Изучением Отдельных Предметов" Портнова Галина Павловна	 Не приложена при подписании	5278546B02C7073DB162E2BDC9AF6622 с 06.05.2024 07:35 по 30.07.2025 07:35 GMT+03:00	20.01.2025 03:31 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа