

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	
	1-ый день Обед:			5-11 классы							
	Кукуруза десертная	60	53	1,9	0,8	9,0	2,50	0,00	0,20	0,120	
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	
511	Рис отварной	180	273,6	8,2	9,8	51,4	79,20	94,32	108,48	2,640	
685	Чай с сахаром	200	58	0,5	0,0	27,0	25,70	41,30	13,40	1,000	
	Хлеб в/с	30	146	4,6	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	
773	Булочка "Студенческая	75	235,5	5,7	4,7	42,3	30,12	51,45	2,55	135,070	
	Итого:		1090,1	28,5	27,0	167,9	150,24	222,97	144,51	140,230	
	2-ой день Обед:			5-11 классы							
461	Тефтели с томатным соусом	100	301,88	16,0	19,1	16,2	23,83	24,41	2,15	4,040	
508	Гречка рассыпчатая	180	335	10,4	9,4	51,1	49,50	67,80	1,70	0,030	
631	Компот из свежих груш	200	142	0,1	0,0	26,4	7,70	4,05	1,07	0,010	
	Хлеб в/с	30	146	4,6	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	
850	Шанежка с сыром	60	215	9,8	11,1	18,3	309,08	193,62	13,23	0,420	
	Апельсин	100	43	0,9	0,2	8,1	34,00	13,00	0,30	0,000	
	Итого:		1182,88	41,8	40,3	150,8	436,71	311,68	19,13	4,500	
	3-ый день Обед:			5-11 классы							
437	Гуляш из говядины	100	132	13,9	6,5	4,0	13,40	20,30	2,30	0,000	
520	Пюре картофельное	180	196	3,8	8,3	31,5	43,05	40,70	1,44	0,110	
685	Чай с сахаром	200	58	0,5	0,0	27,0	25,70	41,30	13,40	1,000	
	Хлеб в/с	2\30	146	4,6	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	
	Вафли	50	270	2,8	15,0	30,5	2,00	13,30	0,70	0,000	
	Итого:		802	25,6	30,3	123,8	96,75	124,40	18,52	1,110	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	
	4-ый день Обед:			5-11 классы							
487	Птица отварная	100	144	15,8	9,0	0,4	0,40	30,00	46,60	5,600	
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	
	Хлеб в/с	2\30	146	4,6	0,4	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	
	Пирожки сдобные с картофелем	75	133	4,1	0,9	26,7	13,90	21,70	23,80	212,800	
	Итого:		991,6	44,0	34,5	155,5	154,04	156,60	59,43	189,820	
	5-ый день Обед:			5-11 классы							
	Зеленый горошек консервированный	60	39	1,0	0,1	2,0	4,80	6,30	0,21	0,090	
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				
685	Чай с сахаром	200	58	0,5	0,0	27,0	25,70	41,30	13,40	1,000
	Хлеб в/с	30	146	4,6	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000
	Булочка "Семейка"	60	203	36,9	6,3	38,4	13,80	18,70	0,90	55,200
	Груша	100	45	0,4	0,2	15,4	6,29	4,40	0,35	0,000
	Итого:		1031,23	49,3	10,5	174,1	63,19	79,50	15,54	56,290
	6 ой день Обед:									
	5-11 классы									
	Помидор консервированный	60	10	0,1	1,8	0,1	0,10	0,10	0,20	0,300
260	Сосиски отварные	100	494,3	8,7	22,8	1,8	7,44	15,51	137,39	27 030,000
516	Макароны отварные	180	265	3,5	4,1	23,5	0,00	6,90	5,50	0,400
685	Чай с сахаром	200	58	0,5	0,0	27,0	25,70	41,30	13,40	1,000
	Хлеб в/с	2\30	146	4,6	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000
	Печенье	50	210	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000
	Итого:		1287,3	31,1	38,0	107,2	89,64	100,41	150,07	27 030,890
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A
	7-ой день Обед:									
	5-11 классы									
478	Жаркое по-домашнему	250	313,32	22,3	1,3	55,9	38,40	38,00	87,51	6,470
631	Компот из свежих груш	200	142	0,1	0,0	26,4	7,70	4,05	1,07	0,010
	Хлеб в/с	2\30	146	4,6	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000
	Ватрушка с повидлом	50	263	4,7	1,1	59,8	16,80	22,70	1,50	58,700
	Яблоки свежие	100	40	0,4	0,4	7,6	16,00	9,00	2,20	0,000
	Итого:		904,32	32,1	2,8	161,1	89,90	87,05	92,98	65,180
	8-ой день Обед:									
	5-11 классы									
19	Свежий помидор	60	51	0,5	4,3	2,3	10,50	10,60	0,71	0,000
492	Плов из говядины	250	438	15,2	21,9	27,2	46,20	46,02	3,73	0,160
699	Компот из апельсинов	200	96	0,1	0,0	25,2	5,60	2,00	0,05	0,008
	Хлеб в/с	30	146	4,6	0,4	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000
747	Котлета в тесте	50\50	270	14,4	6,6	37,7	25,90	39,70	2,50	162,800
	Итого:		1001	34,8	33,2	123,2	100,80	107,12	7,67	162,968
	9-ый день Обед:									
	5-11 классы									
	Огурец консервированный	60	7	0,1	0,9	0,3	0,30	0,25	1,00	2,900
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
508	Гречка рассыпчатая	180	335	5,8	5,2	28,4	0,00	33,00	45,20	1,070
685	Чай с сахаром	200	58	0,5	0,0	27,0	25,70	41,30	13,40	1,000
	Хлеб в/с	2\30	146	4,8	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000

206	Булочка домашняя	100	394	7,5	13,2	60,9	17,70	31,10	1,52	0,007
	Итого:		1200	30,7	36,6	159,5	71,30	138,60	63,90	5,177
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A
	10-ый день Обед:			5-11 классы						
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
	Сок фруктовый	200	144							
	Хлеб в/с	2\30	146	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000
	Пирожки сдобные с рисом и яйцом	75	156	4,5	2,8	27,6	13,50	18,70	23,70	56,200
	Груша	200	94	0,8	0,6	20,6	38,00	24,0	4,60	0,000
	Итого:		19090,9	690,5	649,7	2 395,2	4 497,88	2 533,91	1 002,71	81 223,595

Дни	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A
1	1090,1	28,5	27,0	167,9	150,24	222,97	144,51	140,23
2	1182,88	41,8	40,3	150,8	436,71	311,68	19,13	4,50
3	802	25,6	30,3	123,8	96,75	124,40	18,52	1,11
4	991,6	44,0	34,5	155,5	154,04	156,60	59,43	189,82
5	1031,23	49,3	10,5	174,1	63,19	79,50	15,54	56,29
6	1287,3	31,1	38,0	107,2	89,64	100,41	150,07	27030,89
7	904,32	32,1	2,8	161,1	89,90	87,05	92,98	65,18
8	1001	34,8	33,2	123,2	100,80	107,12	7,67	162,97
9	1200	30,7	36,6	159,5	71,70	138,60	63,90	5,18
10	1569,71	38,5	50,0	238,8	162,07	47,10	31,43	80,86
Всего	19 091	690,5	649,7	2 395,2	4 497,88	2 533,91	1 002,71	81 223,60
Среднее	909	32,9	30,9	114,1	214,18	120,66	47,75	3 867,79

B1	B2	P	C
0,010	0,030	30,00	2,30
135,300	0,060	0,04	0,07
0,048	0,580	0,22	0,00
0,000	0,010	0,03	0,00
0,060	0,018	40,60	0,00
0,000	0,000	0,00	0,00
135,418	0,698	70,89	2,37
153,680	0,080	0,11	0,10
0,360	0,140	58,90	0,00
0,005	0,010	5,00	5,90
0,060	0,018	40,60	0,00
0,090	0,050	0,14	0,81
0,040	0,030	23,00	60,00
154,235	0,328	127,75	66,81
0,060	0,140	168,00	2,40
0,190	0,110	119,30	32,04
0,000	0,010	0,03	0,00
0,060	0,018	40,60	0,00
0,030	0,030	39,00	0,00
0,340	0,308	366,93	34,44
B1	B2	P	C
431,400	0,100	0,10	0,20
0,070	0,005	3,50	0,20
0,060	0,130	30,40	0,20
0,030	0,030	39,00	0,20

431,920	1,571	278,44	0,20
0,030	0,020	15,90	3,00

0,000	0,010	0,03	0,00
0,060	0,018	40,60	0,00
0,030	0,030	39,00	0,00
0,020	0,930	0,00	0,20
0,140	1,008	95,53	3,20
0,030	0,015	1,20	16,30
0,080	0,010	0,02	0,00
30,300	0,020	0,06	0,03
0,000	0,010	0,03	0,00
0,030	0,018	40,60	0,00
0,030	0,030	39,00	0,00
30,682	0,333	246,78	34,38
B1	B2	P	C
0,000	0,000	0,00	0,00
0,005	0,010	5,00	5,90
0,030	0,030	39,00	0,00
0,030	0,030	39,00	0,00
0,044	0,020	11,00	10,00
0,109	0,090	94,00	15,90
0,040	0,020	15,60	17,00
0,100	0,130	293,20	4,00
0,006	0,005	3,50	9,00
0,060	0,018	40,60	0,00
0,080	0,100	0,20	44 682,00
0,286	0,273	353,10	44 712,00
0,100	0,090	13,00	6,00
0,100	0,180	145,00	2,25
39,300	0,020	0,24	0,09
0,000	0,010	0,03	0,00
0,060	0,018	40,60	0,00

0,120	0,060	81,90	0,00
39,680	0,378	280,77	8,34
B1	B2	P	C
132,070			
0,030	0,009	20,30	0,00
0,250	0,088	0,08	0,04
0,040	0,060	32,00	10,00
1 657,198	8,988	7 453,75	731,37

B1	B2	P	C
135,42	0,70	70,89	2,37
154,24	0,33	127,75	66,81
0,34	0,31	366,93	34,44
431,92	1,57	278,44	0,20
0,14	1,01	95,53	3,20
30,68	0,33	246,78	34,38
0,11	0,09	94,00	15,90
0,29	0,27	353,10	44712,00
39,68	0,38	280,77	8,34
132,39	0,16	52,38	10,04
1 657,17	8,99	7 453,75	731,37
78,91	0,43	70,89	34,83