

СОГЛАСОВАНО

/ Начальник отдела
Территориального отдела
Управления федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Самарской области в г. Отрадном

 Е.Н. Исупова



Генеральный директор

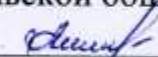
ООО «Общит»

Черкезова С.А.

Примерное циклическое меню для школьных столовых на 2020-2021 учебный год ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево

Согласовано

с общешкольным родительским комитетом
Протокол №2 от 16.01.2021 г.

Представитель родительской общественности
учащихся 1-4 классов  Ю.А. Лежнина

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево
Л.А. Козлова



Таблица МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	№ Рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Организация горячего бесплатного питания для обучающихся 1-4 классов														
1 неделя														
1-4 класс, первая смена														
Каша гречневая с маслом	171	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Колбаса вареная отварная	243	50	6	6	2	89		1	30		3	50	6	1
Соус красный основной	348	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
Кабачковая икра	16	50	1,48	6,32	7,23	91,37	0,05	15	4	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
Чай с сахаром витаминизированный	376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Йогурт	пр	100	7,33	3	12,29	104			4,6	0,1	100	109	10	
Итого		647	28,81	25,32	90,52	977,37	0,09	19	40,6	3,12	197,7	468,2	208,8	9,34
Вторая смена														
Суп овощной с курицей	99	200/25	1,92	4,4	14,29	107,2	0,08	10,38			34,85	49,28	20,75	0,78
Котлета куриная	294	75	25,63	17,77	29,42	334,12					16	20	8	1
Гороховое пюре	199	200	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Чай с сахаром витаминизированный	376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Свежий огурец	71	35	8,6	2,2	15,74	123,69	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
Итого		782	59,15	30,37	124,45	1234,01	1,13	13,56	32	0,52	178,19	324,7	134,13	10,3

Фрукт	338	150			10	47		10			16	11	9	2
Итого		610	6,4	19,57	74,19	479,15	0,04	15	74	0,52	139,2	168,8	55,2	3,44
Вторая смена														
Суп рисовый с курицей	104	200/25	11	12	21	240		22			43	74	40	2
Фрикадельки из говядины	279	56/50	11	16	8	224		2			31	125	19	2
Спагетти	309	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	377	200/15/7	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	338	150			10	47		10			16	11	9	2
Итого		893	33	36	101	876	0,04	38	49	0,52	150,2	326,8	110,2	10,44
		1503												
1-4 класс, первая смена														
Плов со свиной	291	50/150	15	12	42	336		7			32	202	50	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Чай с сахаром витаминизированный	376	200/15	1		16	337			2		30	33	20	3
Сок	пр	200	2,2	0,8	31,5	144	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
Итого		655	22,2	13,8	101,5	884	0,05	9	2	0,62	78,2	276,8	87,2	7,84
Вторая смена														
Суп куриный с клецками	103	200/50	12	13	25	260		15			38	61	33	2
Плов со свиной	291	50/150	15	12	42	336		7			32	202	50	3
Напиток апельсиновый	699	200			16	46		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Свежий огурец	71	35	8,6	2,2	15,74	123,69	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
Итого		725	39,6	28,2	110,74	832,69	0,05	29,18	0	0,52	99,34	313,4	105,38	6,52

		1380													
1-4 класс, первая смена															
Голубцы ленивые	298	70/50	14	5	3	118	0,12	5,7	1,7	0,836	25,27	70,8	24,59	1,2	
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
Компот из свежих яблок	701	200			16	47		4			15	4	5	1	
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого		510	21	8	43	342	1,32	13,45	34,85	1,506	87,72	186,6	69,49	3,5	
Вторая смена															
Борщ	82	200/10	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3	
Голубцы ленивые	298	70/50	14	5	3	118	0,12	5,7	1,7	0,836	25,27	70,8	24,59	1,2	
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
Компот из свежих яблок	701	200			16	47		4			15	4	5	1	
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Морковная икра	49	45	0,21	1,72	17,2	16,38	0,52	43,75			4,8	8,91	6,08	10,65	
Итого		765	34,21	19,72	115,2	716,38	1,84	83,2	39,85	1,506	163,52	362,5	120,57	17,15	
		1275													
2 неделя															
1-4 класс, первая смена															
Сосиски отварные, соус	243	50/50	7	7	6	119		1	30		3	50	6	1	
Макароны отварные	309	150/10	6	7	35	229			47		18	47	8	1	
Чай с сахаром и лимоном	377	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3	
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Сок	пр	200	2,2	0,8	31,5	144	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4	
Итого		700	20,2	15,8	99,5	628	0,05	7	79	0,62	70,2	173,8	52,2	6,84	

Вторая смена														
Суп с рыбными консервами	84	200/25	9	7	25	201		14			80	61	39	1
Сосиски отварные, соус	243	50/50	7	7	6	119		1	30		3	50	6	1
Макаронны отварные	309	150/10	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	377	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Кукуруза консервированная, отварная	пр	35	1	3	4	44		12			14	14	8	
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого		860	28	25	107	776	0,04	41	79	0,52	173,2	252,8	104,2	8,44
		1560												
1-4 класс, первая смена														
Котлета куриная	294	75/50	1	3	7	64					16	20	8	1
Каша гречневая	171	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Компот из черной смородины	375	200	0,52	0,18	21,2	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		515	13,52	12,18	77,2	492,9	0,06	59,4	0	0,72	67,6	277,2	171,2	65,74
Вторая смена														
Суп куриный с вермишелью	103	200/25	2,73	4,8	6,67	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
Котлета куриная	294	75/50	1	3	7	64					16	20	8	1
Каша гречневая	171	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Напиток из шиповника	375	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		740	16,73	16,8	88,67	599,9	0,19	9,25	0	1,75	95,4	347,4	200,25	7,42

		1255												
1-4 класс, первая смена														
Каша рисовая молочная	174	220/10	4	7	30	200		1	44		98	118	28	
Чай с сахаром витаминизированный	376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Масло сливочное	14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого		587	7,4	19,57	74,19	770,15	0,04	11	76	0,52	154,2	197,8	70,2	5,44
Вторая смена														
Рассольник «Ленинградский»	88	200/5	11	12	19	230		25			81	83	49	2
Жаркое с курицей	259	50/150	8,3	4,25	32,58	130	0,37	6,76			28,69	180,2	42,84	3,03
Компот из сухофруктов	349	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Печенье	пр	200	3	8	82	408			36		140	105	18	1
Итого		845	27,3	25,25	171,58	927	0,41	32,76	36	0,52	294,89	433	145,04	7,47
		1432												
1-4 класс, первая смена														
Блины с вареной сгущенкой	245	120/10	3,3	6,3	20,8	147,8	0,07	0,47	3,9	2,1	130,5	124	18,57	0,582
Чай с сахаром и лимоном	377	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого		430	4,3	6,3	45,8	263,8	0,07	14,47	5,9	2,1	179,5	170	48,57	5,582
Вторая смена														
Суп с мясными фрикадельками	117	200/35	10	10	19	205		25	5		26	92	32	1

Итого за 10 дней		13647	497,55	433,92	1915,4	14236,3	9,49	613,46	772,5	20,43	2764,08	5795	2250,65	223,7
Организация питания обучающихся с ОВЗ														
ОВЗ Завтрак														
Каша пшеничная молочная	173	200/10	4	7	30	200		1	44		98	118	28	
Напиток апельсиновый	699	200			16	46		4			15	4	5	1
Масло сливочное	14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Йогурт	пр	100	7,33	3	12,29	104			4,6	0,1	100	109	10	
Итого		560	13,73	22,57	76,48	536,15	0,04	5	78,6	0,62	223,2	266,8	56,2	1,44
Обед														
Суп овощной с курицей	99	200/25	1,92	4,4	14,29	107,2	0,08	10,38			34,85	49,28	20,75	0,78
Котлета куриная	294	75	25,63	17,77	29,42	334,12					16	20	8	1
Гороховое пюре	199	200	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Напиток из кураги	349	200	3,16	0,16	9,78	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18
Итого		740	52,71	28,33	102,49	870,92	1,13	12,18	30	0,52	149,45	284,5	113,55	7,4
		1300												
ОВЗ Завтрак														
Макароны с сыром	309	200 /10/ 30	7	5	23	164	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
Напиток кофейный с молоком	379	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Салат из моркови с изюмом	59	75	0,21	1,72	17,2	16,38	0,52	43,75			4,8	8,91	6,08	10,65

Масло сливочное	14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		565	11,61	21,29	85,39	500,53	0,62	65,75	40	2,47	95	124,2	35,78	11,84
Обед														
Щи со свежей капустой	88	200/5	10	12	10	190		36			65	52	35	2
Поджарка из филе курицы	251	50/50	11	13	7	190		7			26	18	21	1
Рис отварной	171	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1
Компот из сухофруктов	349	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого		795	30	33	104	822	0,04	54	47	0,52	168,2	228,8	127,2	7,44
		1360												
ОВЗ Завтрак														
Запеканка творожная со сгущенным молоком	79	150/50	4,42	3,85	20,59	104,6								
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Чай с сахаром и лимоном	377	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого		430	7,7	5,7	53,59	262,7	0,04	4	2	0,52	42,2	69,8	34,2	3,44
Обед														
Суп рисовый с курицей	104	200/25	11	12	21	240		22			43	74	40	2
Фрикадельки из говядины	279	56/50	11	16	8	224		2			31	125	19	2
Спагетти	309	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Напиток апельсиновый	699	200			16	46		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого		821	32	36	102	853	0,04	38	47	0,52	132,2	295,8	94,2	8,44
		1251												
ОВЗ Завтрак														
Каша молочная ячневая	173	200/10	3,1	3	18,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Масло сливочное	14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Какао с молоком	379	200	3	3	28	155		5	20		140	90	15	
Сыр	15	20	0,08	5,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02
Итого		480	8,58	23,82	65,28	615,39	0,26	7,08	122	1,38	374,2	444,2	107,8	2,56
Обед														
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2
Суп куриный с клецками	118	200/50	12	13	25	260		15			38	61	33	2
Плов со свиной	291	50/150	15	12	42	336		7			32	202	50	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Чай с сахаром витаминизированный	376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Итого		797	32	26	105	1047	0,04	32	2	0,52	125,2	341,8	125,2	10,44
		1277												
ОВЗ Завтрак														
Оладьи со сгущенным молоком	556	150/5	8,6	7,4	41	260,8	0,067	0,4	6,2	2,3	136,6	133,2	19,33	0,667
Кисель из концентрата	437	200			27	109		24			69		2	
Йогурт	пр	100	7,33	3	12,29	104			4,6	0,1	100	109	10	
Итого		455	15,93	10,4	80,29	473,8	0,067	24,4	10,8	2,4	305,6	242,2	31,33	0,667

Обед														
Борщ	82	200/10	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3
Голубцы ленивые	298	70/50	14	5	3	118	0,12	5,7	1,7	0,836	25,27	70,8	24,59	1,2
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Компот из свежих яблок	701	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого		820	34	18	108	747	1,32	49,45	39,85	1,506	174,72	364,6	123,49	8,5
		1275												
ОВЗ Завтрак														
Каша кукурузная молочная	173	200/10	3,1	3	18,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Масло сливочное	14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Какао с молоком	379	200	3	3	28	155		5	20		140	90	15	
Йогурт	пр	100	7,33	3	12,29	104			4,6	0,1	100	109	10	
Итого		560	15,83	21,57	77,44	653,39	0,26	7,08	86,6	1,48	471,8	550,2	117,8	2,54
Обед														
Суп с рыбными консервами	84	200/25	9	7	25	201		14			80	61	39	1
Сосиски отварные, соус	243	50/50	7	7	6	119		1	30		3	50	6	1
Макароны отварные	309	150/10	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	377	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого		825	27	22	103	732	0,04	29	79	0,52	159,2	238,8	96,2	8,44

		1385													
ОВЗ Завтрак															
Омлет натуральный	215	150	17	19	3	249		1	336		122	272	21	3	
Зеленый горошек	3а	20	5	0,2	12,8	73		12			14	14	8		
Кофейный напиток	379	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9		
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1				0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого	594	400	26,28	23,05	60,8	545,1	0	35	346	0,52	213,2	365,8	51,2	3,44	
Обед															
Суп куриный с вермишелью	103	200/25	2,73	4,8	6,67	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98	
Котлета куриная	294	75/50	1	3	7	64					16	20	8	1	
Каша гречневая	171	150	8	8	37	259					19	199	133	4	
Компот из сухофруктов	349	200	1		26	92		1			36	30	22	1	
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2	
Итого		840	16,73	16,8	98,67	646,9	0,19	19,25	0	1,75	111,4	358,4	209,25	9,42	
		1240													
ОВЗ Завтрак															
Каша рисовая молочная	9/4	220/10	4	7	30	200		1	44		98	118	28		
Чай с сахаром витаминизированный	376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3	
Масло сливочное	14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1			
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2	
Итого		587	7,4	19,57	74,19	770,15	0,04	11	76	0,52	154,2	197,8	70,2	5,44	
Обед															

Рассольник «Ленинградский»	96	200/5	11	12	19	230		25			81	83	49	2
Жаркое с курицей	276	50/150	8,3	4,25	32,58	130	0,37	6,76			28,69	180,2	42,84	3,03
Компот из сухофруктов	349	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Печенье	609	200	3	8	82	408			36		140	105	18	1
Итого		845	27,3	25,25	171,58	927	0,41	32,76	36	0,52	294,89	433	145,04	7,47
		1432												
ОВЗ Завтрак														
Блины с вареной гущенкой	245	120/10	3,3	6,3	20,8	147,8	0,07	0,47	3,9	2,1	130,5	124	18,57	0,582
Чай с сахаром и лимоном	377	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого		430	4,3	6,3	45,8	263,8	0,07	14,47	5,9	2,1	179,5	170	48,57	5,582
Обед														
Суп с мясными фрикадельками	117	200/35	10	10	19	205		25	5		26	92	32	1
Перловка	171	150	6,28	2,1	19,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
Котлета «Домашняя»	99	41/50	25	28	21	441		2			95	310	50	5
Компот из свежих яблок	701	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Свежий огурец	71	35	8,6	2,2	15,74	123,69	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
Итого		751	53,88	43,3	103,58	1115,55	0,25	34,18	5	0,52	164,94	662,4	244,38	12,53
		1181												
ОВЗ Завтрак														
Каша молочная ячневая	14/4	200/10	4,5	8,7	27,4	208,7								

Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Масло сливочное	14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Чай с сахаром витаминизированный	376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Сыр	15	20	2,2	0,8	31,5	144								
Итого		487	10,1	22,07	93,09	875,85	0,04	0	32	0,52	40,2	68,8	33,2	3,44
Обед														
Суп гороховый с курицей	102	200/25	4,39	4,21	15,55	107,8	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
Тефтели из говядины с рисом	281	75/50	5,85	7,89	29,44	142	0,05	0,41	33		23,65	83,14	16,5	0,68
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Свежая помидора	71	16	0,67	2,27	10,26	33,98	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Сок	699	200	2,2	0,8	31,5	144	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
Итого		756	20,11	18,17	110,75	604,78	1,45	13,99	66,15	0,77	113,7	283,2	92,82	5,08
		1243												
Итого за 10 дней		12944	447,19	443,19	1821,42	13863	6,277	488,59	1151,9	20,2	3693	5991	1957,6	125,5
													1	
Организация горячего питания для обучающихся на платной основе														
Платники														
Суп овощной с курицей	99	8	1,92	4,4	14,29	107,2	0,08	10,38			34,85	49,28	20,75	0,78
Котлета куриная	294	75	25,63	17,77	29,42	334,12					16	20	8	1
Гороховое пюре	199	200	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Чай с сахаром витаминизированный	376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3

Итого		530	50,55	28,17	108,71	1110,32	1,12	10,38	32	0,52	173,05	313,1	129,95	10,22
Платники														
Щи со свежей капустой	88	200/5	10	12	10	190		36			65	52	35	2
Поджарка из филе курицы	251	50/50	11	13	7	190		7			26	18	21	1
Рис отварной	171	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1
Компот из сухофруктов	349	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		695	30	33	94	775	0,04	44	47	0,52	152,2	217,8	118,2	5,44
Платники														
Суп рисовый с курицей	104	200/25	11	12	21	240		22			43	74	40	2
Фрикадельки из говядины	279	56/50	11	16	8	224		2			31	125	19	2
Спагетти	309	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	377	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		721	33	36	91	829	0,04	28	49	0,52	134,2	315,8	101,2	8,44
Платники														
Суп куриный с клецками	118	200/50	12	13	25	260		15			38	61	33	2
Плов со свиной	291	50/150	15	12	42	336		7			32	202	50	3
Напиток апельсиновый	699	200			16	46		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

Итого		690	31	26	95	709	0,04	26	0	0,52	94,2	301,8	101,2	6,44
Платники														
Борщ	82	200/10	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3
Голубцы ленивые	298	70/50	14	5	3	118	0,12	5,7	1,7	0,836	25,27	70,8	24,59	1,2
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Компот из свежих яблок	701	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		720	34	18	98	700	1,32	39,45	39,85	1,506	158,72	353,6	114,49	6,5
Платники														
Суп с рыбными консервами	84	200/25	9	7	25	201		14			80	61	39	1
Сосиски отварные, соус	243	50/50	7	7	6	119		1	30		3	50	6	1
Макароны отварные	309	150/10	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	277	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		725	27	22	93	685	0,04	19	79	0,52	143,2	227,8	87,2	6,44
Платники														
Суп куриный с вермишелью	103	200/25	2,73	4,8	6,67	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
Котлета куриная	294	75/50	1	3	7	64					16	20	8	1
Каша гречневая	171	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Напиток из шиповника	538	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

Итого		740	16,73	16,8	88,67	599,9	0,19	9,25	0	1,75	95,4	347,4	200,25	7,42
Платники														
Рассольник «Ленинградский»	96	200/5	11	12	19	230		25			81	83	49	2
Жаркое с курицей	276	50/150	8,3	4,25	32,58	130	0,37	6,76			28,69	180,2	42,84	3,03
Компот из сухофруктов	349	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		645	24,3	17,25	89,58	519	0,41	32,76	0	0,52	154,89	328	127,04	6,47
Платники														
Суп с мясными фрикадельками	117	200/35	10	10	19	205		25	5		26	92	32	1
Перловка	171	150	6,28	2,1	19,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
Котлета «Домашняя»	99	41/50	25	28	21	441		2			95	310	50	5
Компот из свежих яблок	701	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Свежий огурец	71	35	8,6	2,2	15,74	123,69	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
Итого		751	53,88	43,3	103,58	1115,55	0,25	34,18	5	0,52	164,94	662,4	244,38	12,53
Платники														
Суп гороховый с курицей	102	200/25	4,39	4,21	15,55	107,8	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
Тефтели из говядины с рисом	284	75/50	5,85	7,89	29,44	142	0,05	0,41	33		23,65	83,14	16,5	0,68
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Напиток	699	200			16	46		4			15	4	5	1

апельсиновый														
Итого		740	17,24	15,1	84,99	472,8	1,43	12,81	66,15	0,67	116,56	268,6	89,64	4,6
Итого за 10 дней	0	6957	317,7	255,62	946,53	7515,57	4,88	255,83	318	7,566	1387,36	3336	1313,5 5	74,5