

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для двухразового питания на 2021 учебный год (весна-лето) для учащихся 1-11 классов с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов в МАОУ СШ № 59 "Перспектива" стоимостью 80 руб. 00 коп.

Рацион: 2021-весна-школаОВЗ

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: весна-лето  
Возраст: Школа 7-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
317	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176			20		9	38	7	1
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			8	6	56	316		5	20		29	61	16	2
<b>Завтрак Средняя школа</b>														
317	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176			20		9	38	7	1
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Средняя школа</b>			8	6	56	316		5	20		29	61	16	2
<b>Обед Начальная Школа</b>														
10	Салат из овощей консервированных	30	2	2	4	38		12			12		17	
81,01	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172		18			79	100	43	2
596	Азу из говядины отварной	40/150	19	12	18	352		20			26	225	44	3
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			30	20	89	768		55			146	330	128	7
<b>Обед Средняя Школа</b>														
10	Салат из горошка консервированного	30	2	2	4	38		12			12		17	
81,01	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172		18			79	100	43	2
596	Азу из говядины отварной	40/150	19	12	18	352		20			26	225	44	3
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Средняя Школа</b>			30	20	89	768		55			146	330	128	7
<b>Итого за день</b>			76	52	290	2168		120	40		350	782	288	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 2021-весна-школаОВЗ

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185,03	Каша пшеничная молочная	150	7	8	29	216		1	44		144	168	39	1
108	Сушка	30												
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			7	8	40	264		5	44		160	174	45	2
<b>Завтрак Средняя школа</b>														
185,03	Каша пшеничная молочная	150	7	8	29	216		1	44		144	168	39	1
108	Сушка	30												
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Средняя школа</b>			7	8	40	264		5	44		160	174	45	2
<b>Обед Начальная Школа</b>														
33	Салат из свеклы	60	1	4	6	63		7			27	31	16	1
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
312	Кнели куриные с рисом	70	27	29	5	388		3	33		30	17	31	2
357	Соус сметанный с томатом и луком	20		2	2	25		1	9		8	10	3	
315	Рис отварной	150	1	1	6	34			5		1	12	4	
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			36	39	89	854		35	47		186	175	127	6
<b>Обед Средняя Школа</b>														
33	Салат из свеклы	60	1	4	6	63		7			27	31	16	1
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
312	Кнели куриные с рисом	70	27	29	5	388		3	33		30	17	31	2
357	Соус сметанный с томатом и луком	20		2	2	25		1	9		8	10	3	
315	Рис отварной	150	1	1	6	34			5		1	12	4	
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Средняя Школа</b>			36	39	89	854		35	47		186	175	127	6
<b>Итого за день</b>			86	94	258	2236		80	182		692	698	344	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 2021-весна-школаОВЗ

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185,02	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6	9	23	195		1	44		147	173	44	1
108,01	Сухари молочные	30												
395,03	Кофейный напиток с молоком (школа)	200	3	3	17	213		9	20		126	90	15	
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			9	12	40	408		10	64		273	263	59	1
<b>Завтрак Средняя школа</b>														
185,02	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6	9	23	195		1	44		147	173	44	1
108,01	Сухари молочные	30												
395,03	Кофейный напиток с молоком (школа)	200	3	3	17	213		9	20		126	90	15	
<b>Итого за Завтрак Средняя школа</b>			9	12	40	408		10	64		273	263	59	1
<b>Обед Начальная Школа</b>														
1 100	Огурцы свежие (порциями)	30			1	5		4			9	16	5	
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2	7	11	114		35	10		86	64	29	1
574	Шницель натуральный (говядина)	70	17	11	7	277			9		12	148	22	2
321	Пюре картофельное	150	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
1 008	Напиток лимонный	200			24	101		6			17	4	4	
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			25	26	87	791		71	47		179	329	111	5
<b>Обед Средняя Школа</b>														
1 100	Огурцы свежие (порциями)	30			1	5		4			9	16	5	
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2	7	11	114		35	10		86	64	29	1
574	Шницель натуральный (говядина)	70	17	11	7	277			9		12	148	22	2
321	Пюре картофельное	150	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
1 008	Напиток лимонный	200			24	101		6			17	4	4	
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Средняя Школа</b>			25	26	87	791		71	47		179	329	111	5
<b>Итого за день</b>			68	76	254	2398		162	222		904	1184	340	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 2021-весна-школаОВЗ

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185,01	Каша рисовая молочная	150	5	7	26	191		1	44		138	135	27	
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
393	Чай с вареньем (школа)	200			14	56		1			14	8	6	
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			8	9	55	339		3	44		156	160	36	
<b>Завтрак Средняя школа</b>														
185,01	Каша рисовая молочная	150	5	7	26	191		1	44		138	135	27	
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
393	Чай с вареньем (школа)	200			14	56		1			14	8	6	
<b>Итого за Завтрак Средняя школа</b>			8	9	55	339		3	44		156	160	36	
<b>Обед Начальная Школа</b>														
81	Салат из капусты квашеной	60	1	3	5	56		23			41	24	12	1
57,01	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	9	9	14	168		24	10		86	71	31	1
277	Гуляш из мяса отварного (говядина)	40/60	15	8	4	148		2	16		28	160	28	2
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9	6	41	255			23		15	214	143	5
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			37	26	110	833		54	49		199	474	238	11
<b>Обед Средняя Школа</b>														
81	Салат из капусты квашеной	60	1	3	5	56		23			41	24	12	1
57,01	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	9	9	14	168		24	10		86	71	31	1
277	Гуляш из мяса отварного (говядина)	40/60	15	8	4	148		2	16		28	160	28	2
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9	6	41	255			23		15	214	143	5
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Средняя Школа</b>			37	26	110	833		54	49		199	474	238	11
<b>Итого за день</b>			90	70	330	2344		114	186		710	1268	548	22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 2021-весна-школаОВЗ

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185	Каша Манная молочная	150	6	7	25	191		1	44		140	121	20	
105	Печенье	35	7	4	23	158		20			5			1
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			13	11	59	397		25	44		161	127	26	2
<b>Завтрак Средняя школа</b>														
185	Каша Манная молочная	150	6	7	25	191		1	44		140	121	20	
105	Печенье	35	7	4	23	158		20			5			1
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Средняя школа</b>			13	11	59	397		25	44		161	127	26	2
<b>Обед Начальная Школа</b>														
54,01	Икра морковная	60	1	4	7	69		5			23	55	26	1
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134		23			67	84	34	1
247	Рыба, тушеная с овощами	75/40	16	5	3	121		2	16		11	20	10	
318	Картофель отварной	150	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
11 001	фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			26	19	109	803		70	40		171	284	142	7
<b>Обед Средняя Школа</b>														
54,01	Икра морковная	60	1	4	7	69		5			23	55	26	1
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134		23			67	84	34	1
247	Рыба, тушеная с овощами	75/40	16	5	3	121		2	16		11	20	10	
318	Картофель отварной	150	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
11 001	фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
<b>Итого за Обед Средняя Школа</b>			26	19	109	803		70	40		171	284	142	7
<b>Итого за день</b>			78	60	336	2400		190	168		664	822	336	18

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

**Рацион: 2021-весна-школаОВЗ**

**День: понедельник**

**Сезон: весна-лето**

**Неделя: 2**

**Возраст: Школа 7-18**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
213	Яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
8,01	Бутерброд с колбасой п/к	30/30	9	16	13	317		27			10	14	3	1
960	Какао с молоком сгущенным	200	3	3	27	251		4	16		139	83	15	
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			17	24	40	631		31	116		171	174	23	2
<b>Завтрак Средняя школа</b>														
213	Яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
8,01	Бутерброд с колбасой п/к	30/30	9	16	13	317		27			10	14	3	1
960	Какао с молоком сгущенным	200	3	3	27	251		4	16		139	83	15	
<b>Итого за Завтрак Средняя школа</b>			17	24	40	631		31	116		171	174	23	2
<b>Обед Начальная Школа</b>														
1 010	Огурец соленый	25			1	4		2			7	7	4	
87	Суп с рыбными консервами	250	11	6	18	218		22	17		140	75	56	2
595	Рагу из говядины с овощами	40/150	19	10	19	246		21	25		30	236	51	3
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			33	16	84	674		50	42		206	323	135	7
<b>Обед Средняя Школа</b>														
1 010	Огурец соленый	25			1	4		2			7	7	4	
87	Суп с рыбными консервами	250	11	6	18	218		22	17		140	75	56	2
595	Рагу из говядины с овощами	40/150	19	10	19	246		21	25		30	236	51	3
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Средняя Школа</b>			33	16	84	674		50	42		206	323	135	7
<b>Итого за день</b>			100	80	248	2610		162	316		754	994	316	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 2021-весна-школаОВЗ

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185,04	Каша "Дружба" молочная	150	4	6	26	175		1	32		91	114	27	1
108	Сушка	30												
393	Чай с вареньем (школа)	200			14	56		1			14	8	6	
393	Чай с вареньем (школа)	200			14	56		1			14	8	6	
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			4	6	54	287		3	32		119	130	39	1
<b>Завтрак Средняя школа</b>														
185,04	Каша "Дружба" молочная	150	4	6	26	175		1	32		91	114	27	1
108	Сушка	30												
<b>Итого за Завтрак Средняя школа</b>			4	6	26	175		1	32		91	114	27	1
<b>Обед Начальная Школа</b>														
35	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	10	73		9			30	33	18	1
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
306	Биточки рубленые из птицы	80	24	23	9	342		3	18		44	28	27	2
318	Картофель отварной	150	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
398	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89		1			41	29	23	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			35	34	109	936		66	42		209	254	153	7
<b>Обед Средняя Школа</b>														
35	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	10	73		9			30	33	18	1
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
306	Биточки рубленые из птицы	80	24	23	9	342		3	18		44	28	27	2
318	Картофель отварной	150	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
398	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89		1			41	29	23	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Средняя Школа</b>			35	34	109	936		66	42		209	254	153	7
<b>Итого за день</b>			78	80	298	2334		136	148		628	752	372	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 2021-весна-школаОВЗ

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185	Каша Манная молочная	150	6	7	25	191		1	44		140	121	20	
102	Вафли	30	1	9	19	163			2		2	13	2	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			7	16	55	402		5	46		158	140	28	1
<b>Завтрак Средняя школа</b>														
185	Каша Манная молочная	150	6	7	25	191		1	44		140	121	20	
102	Вафли	30	1	9	19	163			2		2	13	2	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Средняя школа</b>			7	16	55	402		5	46		158	140	28	1
<b>Обед Начальная Школа</b>														
1 020	Икра кабачковая	60	1	5	5	71		9			9	7	5	
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134		23			67	84	34	1
290	Пудинг из говядины	70/5	19	11	1	178			49		30	192	22	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	5	35	203			23		10	44	8	1
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			32	26	107	801		33	72		171	356	110	7
<b>Обед Средняя Школа</b>														
1 020	Икра кабачковая	60	1	5	5	71		9			9	7	5	
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134		23			67	84	34	1
290	Пудинг из говядины	70/5	19	11	1	178			49		30	192	22	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	5	35	203			23		10	44	8	1
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Средняя Школа</b>			32	26	107	801		33	72		171	356	110	7
<b>Итого за день</b>			78	84	324	2406		76	236		658	992	276	16



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 2021-весна-школаОВЗ

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185,02	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6	9	23	195		1	44		147	173	44	1
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			9	11	49	335		6	44		167	196	53	2
<b>Завтрак Средняя школа</b>														
185,02	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6	9	23	195		1	44		147	173	44	1
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Средняя школа</b>			9	11	49	335		6	44		167	196	53	2
<b>Обед Начальная Школа</b>														
1 101	Помидоры свежие	40	1		2	16		16			9	17	13	1
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2	7	11	114		35	10		86	64	29	1
301	Птица тушеная	60/40	14	14	3	193		2	11		23	15	17	1
315	Рис отварной	150	1	1	6	34			5		1	12	4	
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
11 001	фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			21	22	78	640		68	26		164	124	96	7
<b>Обед Средняя Школа</b>														
1 101	Помидоры свежие	40	1		2	16		16			9	17	13	1
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2	7	11	114		35	10		86	64	29	1
301	Птица тушеная	60/40	14	14	3	193		2	11		23	15	17	1
315	Рис отварной	150	1	1	6	34			5		1	12	4	
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
11 001	фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
<b>Итого за Обед Средняя Школа</b>			21	22	78	640		68	26		164	124	96	7
<b>Итого за день</b>			60	66	254	1950		148	140		662	640	298	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 2021-весна-школаОВЗ

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185,01	Каша рисовая молочная	150	5	7	26	191		1	44		138	135	27	
107,01	Пряник имбирный	30	6	3	20	135		17			5			1
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			11	10	57	374		22	44		159	141	33	2
<b>Завтрак Средняя школа</b>														
185,01	Каша рисовая молочная	150	5	7	26	191		1	44		138	135	27	
107,01	Пряник имбирный	30	6	3	20	135		17			5			1
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Средняя школа</b>			11	10	57	374		22	44		159	141	33	2
<b>Обед Начальная Школа</b>														
81	Салат из капусты квашеной	60	1	3	5	56		23			41	24	12	1
81,02	Суп фасолевый с картофелем	250	19	6	29	240		18			79	100	43	2
282	Котлеты рубленые мясные	80	15	10	14	286		1	3		28	134	21	2
321	Пюре картофельное	150	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			41	27	116	975		68	31		228	381	137	8
<b>Обед Средняя Школа</b>														
81	Салат из капусты квашеной	60	1	3	5	56		23			41	24	12	1
81,02	Суп фасолевый с картофелем	250	19	6	29	240		18			79	100	43	2
282	Котлеты рубленые мясные	80	15	10	14	286		1	3		28	134	21	2
321	Пюре картофельное	150	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Средняя Школа</b>			41	27	116	975		68	31		228	381	137	8
<b>Итого за день</b>			104	74	346	2698		180	150		774	1044	340	20
<b>Итого за период</b>			818	736	2938	23544		1368	1788		6796	9176	3458	174
<b>Среднее значение за период</b>			81,8	73,6	293,8	2354,4		136,8	178,8		679,6	917,6	345,8	17,4

Составил \_\_\_\_\_ Золотарева Евгения Бори Утвердил \_\_\_\_\_

Гладышев Д.А.

М.П.