

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Весеннинской ООШ

---

Л.М.Бабкина

«01» СЕНТЯБРЯ 2023 г.

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания обучающихся  
МБОУ Весеннинской  
основной общеобразовательной школы  
в осенне-зимний период**

Основание: Региональный стандарт по организации бесплатного горячего питания обучающихся общеобразовательных организаций Ростовской области  
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2017 год.  
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений» под редакцией Кучмы В.Р., 2016;  
Постановление Главного санитарного врача РФ От 27.10.2020 г № 32 «об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
		7-11 лет	12 лет и старше													
<b>День/неделя: 1\1</b>																
<b>Завтрак</b>																
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250		4,67	3,87	17,30	123,44	0,05	0,60	16,40	0,26	124,90	104,70	16,65	0,37	29,20
376М	Чай с сахаром	200/200				11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
15М	Сыр порционный	20/20		5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
14М	Масло порциями	10/10		0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
	Хлеб пшеничный	40/40		3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Фрукты (яблоки)	100/100		0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570 620</b>		<b>13,71</b>	<b>17,34</b>	<b>63,43</b>	<b>470,72</b>	<b>0,16</b>	<b>15,86</b>	<b>102,40</b>	<b>1,28</b>	<b>365,45</b>	<b>295,24</b>	<b>56,75</b>	<b>5,55</b>	<b>170,80</b>
<b>Обед</b>																
45М	Салат из белокочанный капусты	60 100		0,92	3,05	5,62	54,20	0,02	21,45		1,39	24,18	17,93	9,80	0,33	121,41
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем	200 250 250 300		2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10		2,42	37,48	52,59	26,02	1,23	226,00
268М	Биточки (говядина)	90/100		14,81	16,01	14,29	260,67	0,09			2,86	12,73	152,01	24,58	2,45	
	Сметана (10%)	10/10		0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,50	0,03	9,00	6,20	1,00	0,01	
302М	Рис отварной	150/200 200/250		3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		20,00	0,27	6,07	82,61	27,03	0,55	22,50
342М	Компот из яблок	200/200		0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,95	12,00

	Хлеб пшеничный	40/40	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790/1040</b>	<b>27,01</b>	<b>30,33</b>	<b>132,28</b>	<b>914,38</b>	<b>0,34</b>	<b>47,60</b>	<b>26,50</b>	<b>7,84</b>	<b>114,36</b>	<b>401,84</b>	<b>120,73</b>	<b>7,69</b>	<b>381,91</b>
	<b>Всего за 1\1</b>	<b>1360/1660</b>	<b>40,72</b>	<b>47,67</b>	<b>195,71</b>	<b>1385,10</b>	<b>0,51</b>	<b>63,46</b>	<b>128,90</b>	<b>9,11</b>	<b>479,81</b>	<b>697,08</b>	<b>177,48</b>	<b>13,24</b>	<b>552,71</b>

День/неделя: 2\1

**Завтрак**

212м	Омлет натуральный запеченный	150/200 200/250	15,12	20,42	2,83	255,85	0,15	4,68	227,00	0,79	97,60	241,33	24,17	2,76	265,54
	Зеленый горошек	60/100	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00		0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
382М	Какао с молоком	200/200	3,88	3,10	20,18	125,41	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,03	22,12
432М	Булочка ванильная	40/40	3,60	2,54	21,81	124,36	0,25	0,10	2,50	1,37	8,05	33,00	6,30	0,45	42,60
	Хлеб пшеничный	40/40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Фрукты	100/100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00			40,00		25,00	0,80	15,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590/730</b>	<b>25,90</b>	<b>26,72</b>	<b>64,53</b>	<b>611,63</b>	<b>0,52</b>	<b>188,38</b>	<b>239,62</b>	<b>2,49</b>	<b>281,37</b>	<b>426,53</b>	<b>99,37</b>	<b>5,64</b>	<b>360,26</b>

**Обед**

24М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60/100	0,56	4,09	2,08	48,10	0,03	9,42		2,00	9,80	17,98	9,72	0,42	40,67
96М	Рассольник ленинградский	200/250 250/300	10,65	5,62	17,53	163,91	0,13	17,11	33,84	2,46	31,39	123,09	27,41	1,48	232,90
350М	Кисель	200/200	0,30	0,05	30,50	124,05	0,01	3,60		0,07	12,48	7,20	6,24	0,18	4,08
229М	Рыба тушеная в томате	90/120 100/120	25,84	17,76	11,78	311,56	0,30	14,91	35,40	6,53	44,65	280,90	61,24	1,56	737,12

	Хлеб пшеничный	40/40	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>570/800</b>	<b>42,37</b>	<b>28,30</b>	<b>92,24</b>	<b>797,33</b>	<b>0,58</b>	<b>45,04</b>	<b>69,24</b>	<b>11,85</b>	<b>116,82</b>	<b>515,27</b>	<b>133,31</b>	<b>5,80</b>	<b>1014,77</b>
	<b>Всего за 2\1</b>	<b>1160/1530</b>	<b>68,27</b>	<b>55,01</b>	<b>156,77</b>	<b>1408,95</b>	<b>1,09</b>	<b>233,42</b>	<b>308,86</b>	<b>14,34</b>	<b>398,19</b>	<b>941,80</b>	<b>232,68</b>	<b>11,44</b>	<b>1375,03</b>
<b>День/неделя: 3\1</b>															
<b>Завтрак</b>															
267М	Шницель натурально рубленый	90/120	19,04	38,82	9,54	463,73	0,09		30,00	9,50	20,57	198,97	27,36	3,07	32,90
	Соус томатный	30/30	0,53	10,99	3,09	114,11	0,02	4,95		4,95	2,42	7,75	5,51	0,26	33,00
312М	Картофельное пюре	150/200 250/300	3,30	5,44	22,21	151,40	0,16	25,94	26,30	0,19	45,62	98,07	33,11	1,23	35,93
75М	Помидоры порционные	60/100	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Мармелад	15/15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06	
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,18	62,24	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,91	0,14
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>592/812</b>	<b>26,43</b>	<b>55,72</b>	<b>82,39</b>	<b>940,84</b>	<b>0,35</b>	<b>41,29</b>	<b>56,30</b>	<b>15,39</b>	<b>90,36</b>	<b>357,31</b>	<b>90,72</b>	<b>6,59</b>	<b>141,87</b>
<b>Обед</b>															
24м	Свежие овощи (помидор, огурец)	60/100	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48	663,64
	Суп лапша на курином бульоне	200/250 250/300	5,91	6,12	18,77	154,19	0,10	10,04	11,90	1,69	21,97	76,31	20,65	1,08	208,06
291М	Плов из птицы	240/290 280/300	21,64	29,51	37,61	503,27	0,11	4,60	9,10	4,55	25,52	269,46	49,95	2,08	250,10
	Сок фруктовый	200/200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	

	Хлеб пшеничный	40/40	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780/980</b>	<b>34,10</b>	<b>42,30</b>	<b>111,8 2</b>	<b>973,19</b>	<b>0,37</b>	<b>62,09</b>	<b>21,00</b>	<b>9,87</b>	<b>93,22</b>	<b>467,07</b>	<b>121,78</b>	<b>8,60</b>	<b>1121,8 0</b>
	<b>Всего за 3\1</b>	<b>1374/1792</b>	<b>60,54</b>	<b>98,01</b>	<b>194,2 2</b>	<b>1914,0 3</b>	<b>0,72</b>	<b>103,38</b>	<b>77,30</b>	<b>25,2 6</b>	<b>183,58</b>	<b>824,38</b>	<b>212,50</b>	<b>15,19</b>	<b>1263,6 7</b>
<b>День/неделя: 4\1</b>															
<b>Завтрак</b>															
224М	Запеканка творожная	150\200 200/250	19,32	16,26	39,30	385,08	0,09	2,08	66,90	3,07	198,06	262,89	40,86	1,12	636,78
	Сметана	15/15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03	16,05
379М	Кофейный напиток с молоком	200/200	3,90	3,00	20,27	119,85	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,15	22,00
15М	Сыр порционный	20/20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
	Фрукты	100/100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525/625</b>	<b>32,77</b>	<b>27,33</b>	<b>86,93</b>	<b>730,03</b>	<b>0,25</b>	<b>41,08</b>	<b>137,90</b>	<b>3,94</b>	<b>580,23</b>	<b>541,84</b>	<b>89,41</b>	<b>2,40</b>	<b>736,43</b>
<b>Обед</b>															
23М	Салат из свежих помидоров	60/100	0,67	4,11	2,78	52,02	0,03	12,15		2,09	10,36	19,38	10,56	0,50	57,19
88М	Щи из свежей капусты с картофелем	200/250 250/300	1,96	5,21	9,62	94,25	0,07	32,40		2,37	42,47	50,03	22,70	0,87	211,46
260м	Гуляш из говядины	90/120 100/120	16,69	10,38	15,14	221,46	0,35	24,26	5956,0 0	2,58	23,06	276,51	21,18	5,64	6279,3 4
309М	Макаронные изделия отварные	150/200 180/230	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85	22,50
	Хлеб пшеничный	40/40	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	

	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
342М	Компот из свежих фруктов	200/200	0,20	0,04	22,26	87,40	0,01	40,00		0,14	7,20	6,60	6,20	0,32	3,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780/1030</b>	<b>30,19</b>	<b>24,81</b>	<b>116,24</b>	<b>810,59</b>	<b>0,67</b>	<b>108,81</b>	<b>5976,00</b>	<b>8,79</b>	<b>114,64</b>	<b>485,01</b>	<b>97,64</b>	<b>10,33</b>	<b>6573,89</b>
	<b>Всего за 4\1</b>	<b>1305/1655</b>	<b>62,96</b>	<b>52,15</b>	<b>203,17</b>	<b>1540,61</b>	<b>0,91</b>	<b>149,89</b>	<b>6113,90</b>	<b>12,73</b>	<b>694,87</b>	<b>1026,85</b>	<b>187,05</b>	<b>12,73</b>	<b>7310,32</b>
<b>День/неделя: 5\1</b>															
<b>Завтрак</b>															
260М	Гуляш из говядины, 45/45	90/100	13,88	16,40	3,47	217,25	0,07	4,05		2,60	10,94	145,28	20,70	2,17	21,00
309М	Макаронные изделия отварные,	150/200 280/300	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85	22,50
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,18	62,24	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,91	0,14
	Хлеб пшеничный	40/40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Мармелад	15/15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>562/662</b>	<b>21,2</b>	<b>20,9</b>	<b>76,31</b>	<b>580,4</b>	<b>0,19</b>	<b>6,95</b>	<b>20,00</b>	<b>3,69</b>	<b>36,95</b>	<b>219,01</b>	<b>41,14</b>	<b>4,36</b>	<b>43,64</b>
<b>Обед</b>															
	Свежие овощи (помидор,огурец)	60/100	0,86	4,05	5,02	59,90	0,01	5,70		1,82	21,09	24,59	12,54	0,80	1,14
	Суп-лапша домашняя	200/250 250/300	8,31	6,39	14,24	148,44	0,17	22,83	9,30	2,50	23,99	120,18	33,54	1,21	35,50
	Жаркое подомашнему	80/150	9,09	9,30	24,74	220,15	0,07	0,16	66,00	0,68	209,32	160,25	14,69	0,78	74,10
	Компот из свежих фруктов	200/200	0,46	0,10	33,12	136,00	0,03			0,10	16,00	25,80	8,40	0,66	1,20
	Хлеб пшеничный	40/40	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	

	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>620/830</b>	<b>23,73</b>	<b>20,62</b>	<b>107,46</b>	<b>714,19</b>	<b>0,40</b>	<b>28,69</b>	<b>75,30</b>	<b>5,88</b>	<b>288,90</b>	<b>416,92</b>	<b>97,86</b>	<b>5,61</b>	<b>111,94</b>
	<b>Всего за 5\1</b>	<b>1182/1492</b>	<b>44,93</b>	<b>41,56</b>	<b>183,77</b>	<b>1294,19</b>	<b>0,59</b>	<b>35,64</b>	<b>95,30</b>	<b>9,57</b>	<b>325,85</b>	<b>635,93</b>	<b>139,0</b>	<b>9,97</b>	<b>155,58</b>
<b>День/неделя: 6\2</b>															
<b>Завтрак</b>															
75М	Помидоры порционные	60/100	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
234м	Котлета мясная	90/120 100/120	13,64	14,92	6,76	216,26	0,08	1,34	46,90	2,14	12,60	119,46	17,35	1,35	26,80
171М	Каша гречневая рассыпчатая	150/200 200/250	8,64	8,77	38,95	268,92	0,29		36,00	0,63	16,85	205,56	136,07	4,58	40,50
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,18	62,24	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,91	0,14
	Хлеб пшеничный	40/40	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>607/717</b>	<b>25,04</b>	<b>24,06</b>	<b>76,52</b>	<b>625,12</b>	<b>0,44</b>	<b>11,74</b>	<b>82,9</b>	<b>3,38</b>	<b>48,3</b>	<b>578,7</b>	<b>174,56</b>	<b>7,71</b>	<b>107,34</b>
<b>Обед</b>															
67М	Винегрет овощной	60/100	0,76	6,10	4,46	76,35	0,03	5,70		2,73	13,68	25,16	11,55	0,48	141,52
98М	Суп крестьянский с крупой	200/250 250/300	10,94	5,58	10,66	137,28	0,10	20,59	36,00	2,44	45,27	112,39	21,83	1,34	233,82
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	90/100	14,49	13,55	4,15	196,61	0,09	0,80	12,00	0,44	25,12	155,96	22,46	2,17	232,84
321М	Капуста тушеная	150/200 200/250	3,93	4,02	17,01	122,53	0,09	82,66	21,00	0,37	90,84	68,62	34,64	1,38	118,82
	Сок фруктовый	200/200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	

	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780/1030</b>	<b>36,27</b>	<b>30,21</b>	<b>86,06</b>	<b>770,97</b>	<b>0,45</b>	<b>149,75</b>	<b>70,80</b>	<b>7,35</b>	<b>208,61</b>	<b>458,33</b>	<b>125,79</b>	<b>10,13</b>	<b>727,00</b>
	<b>Всего за 6\2</b>	<b>1320/1790</b>	<b>61,31</b>	<b>54,33</b>	<b>162,58</b>	<b>1396,09</b>	<b>0,88</b>	<b>161,49</b>	<b>153,7</b>	<b>10,37</b>	<b>256,91</b>	<b>1037</b>	<b>300,35</b>	<b>17,94</b>	<b>834,34</b>
<b>День/неделя: 7\2</b>															
<b>Завтрак</b>															
233	Сырники с морковью	150/200 200/250	21,50	16,23	24,18	333,10	0,20	2,01	77,50	2,25	181,44	268,36	38,63	1,02	662,43
	Сметана	15/15	0,05	0,01	8,62	35,04	0,00	0,90		0,02	2,22	1,80	1,56	0,05	
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,18	62,24	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,91	0,14
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Фрукты (яблоки)	100/100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>512/612</b>	<b>25,37</b>	<b>17,25</b>	<b>82,00</b>	<b>594,88</b>	<b>0,31</b>	<b>20,81</b>	<b>77,50</b>	<b>3,10</b>	<b>224,61</b>	<b>331,24</b>	<b>72,13</b>	<b>6,08</b>	<b>707,57</b>
<b>Обед</b>															
52м	Салат из свеклы отварной	60/100 100/150	4,13	6,69	2,62	88,43	0,03	2,01	32,20	1,54	161,30	112,81	21,40	0,49	796,12
84М	Борщ с фасолью и картофелем	250/300	3,92	5,37	16,62	132,05	0,11	14,20		2,47	41,50	97,54	34,35	1,73	225,55
234м	Котлета мясная	90/120 100/120	13,64	14,92	6,76	216,26	0,08	1,34	46,90	2,14	12,60	119,46	17,35	1,35	26,80
302М	Рис отварной	150/200 200/250	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		20,00	0,27	6,07	82,61	27,03	0,55	22,50
342М	Компот из яблок	200/200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,95	12,00
	Хлеб пшеничный	40/40	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830/1100</b>	<b>30,68</b>	<b>32,09</b>	<b>124,25</b>	<b>913,87</b>	<b>0,39</b>	<b>21,55</b>	<b>99,10</b>	<b>7,29</b>	<b>246,37</b>	<b>502,92</b>	<b>132,43</b>	<b>7,24</b>	<b>1082,97</b>



	<b>Всего за 7\2</b>	<b>1342/1712</b>	<b>56,05</b>	<b>49,34</b>	<b>206,25</b>	<b>1508,74</b>	<b>0,71</b>	<b>42,36</b>	<b>176,60</b>	<b>10,39</b>	<b>470,98</b>	<b>834,16</b>	<b>204,56</b>	<b>13,32</b>	<b>1790,54</b>
<b>День/неделя: 8\2</b>															
<b>Завтрак</b>															
38К	Перец сладкий свежий	60/100	0,39	0,03	1,47	7,80	0,02	60,00			2,40		2,10	0,15	
279М	Тефтели куриные с рисом	90/120 100/120	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896,00	1,25	42,50	422,38	62,44	8,58	8064,42
321М	Капуста тушеная	150/200 200/250	0,56	1,15	2,24	21,89	0,02	1,38	7,50	0,08	7,56	8,34	2,50	0,11	17,03
382М	Какао с молоком	200	3,88	3,10	20,18	125,41	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,03	22,12
	Булочка ванильная	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580/750</b>	<b>33,44</b>	<b>18,92</b>	<b>104,39</b>	<b>725,31</b>	<b>0,92</b>	<b>130,22</b>	<b>7915,22</b>	<b>3,97</b>	<b>224,98</b>	<b>647,50</b>	<b>131,48</b>	<b>11,12</b>	<b>8107,57</b>
<b>Обед</b>															
	Салат из белокочанной капусты	60/100 100/150	0,86	3,08	7,13	60,16	0,01	4,75		1,46	23,11	24,70	15,34	0,80	0,90
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/250 250/300	10,81	3,69	21,15	161,45	0,14	17,07	31,50	1,71	34,96	121,64	26,18	1,57	250,27
234М	Котлеты или биточки рыбные (минтай) без соуса	90/100	13,79	11,55	16,69	226,77	0,13	0,49	9,20	5,02	68,52	210,81	50,80	1,27	12,32
312М	Картофельное пюре	150/200 200/250	3,30	5,44	22,21	151,40	0,16	25,94	26,30	0,19	45,62	98,07	33,11	1,23	35,93

349М	Компот из сухофруктов	200/200	0,78	0,06	30,10	125,20	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,70	0,60
	Хлеб пшеничный	40/40	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780/1080</b>	<b>34,54</b>	<b>24,60</b>	<b>127,64</b>	<b>874,69</b>	<b>0,58</b>	<b>49,04</b>	<b>67,00</b>	<b>10,26</b>	<b>222,71</b>	<b>570,52</b>	<b>175,13</b>	<b>7,72</b>	<b>300,02</b>
	<b>Всего за 8\2</b>	<b>1360/1830</b>	<b>67,98</b>	<b>43,52</b>	<b>232,03</b>	<b>1600,00</b>	<b>1,50</b>	<b>179,26</b>	<b>7982,22</b>	<b>14,23</b>	<b>447,69</b>	<b>1218,02</b>	<b>306,60</b>	<b>18,84</b>	<b>8407,58</b>
<b>День/неделя: 9\2</b>															
<b>Завтрак</b>															
71М	Огурец свежий	60/100	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
279М	Тефтели куриные (куры)	90/100	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,40
171М	Каша гречневая рассыпчатая	150/200 200/250	8,64	8,77	38,95	268,92	0,29		36,00	0,63	16,85	205,56	136,07	4,58	40,50
379М	Кофейный напиток с молоком	200/200	3,90	3,00	20,27	119,85	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,15	22,00
	Мармелад	15/15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06	
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555/705</b>	<b>26,83</b>	<b>23,59</b>	<b>101,66</b>	<b>723,24</b>	<b>0,49</b>	<b>6,30</b>	<b>81,70</b>	<b>2,81</b>	<b>176,24</b>	<b>450,64</b>	<b>185,34</b>	<b>6,91</b>	<b>85,90</b>
<b>Обед</b>															
15м	Сыр порционно	20/20	1,08	4,16	6,19	66,88	0,05	8,20		1,83	9,25	29,36	11,61	0,46	6,63
82м	Борщ с картофелем и фасолью	200/250 250/300	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20		2,34	25,48	51,69	21,59	0,80	205,60

	Каша пшеничная со слив. маслом и сахаром	150/200 200/250	14,78	24,27	20,81	361,62	0,59	27,05		3,62	26,29	216,02	51,67	2,90	24,42
	Сок фруктовый	200/200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	40/40	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650/850</b>	<b>23,72</b>	<b>34,67</b>	<b>88,60</b>	<b>769,65</b>	<b>0,86</b>	<b>96,45</b>	<b>0,00</b>	<b>8,79</b>	<b>93,52</b>	<b>397,17</b>	<b>121,57</b>	<b>9,12</b>	<b>236,65</b>
	<b>Всего за 9\2</b>	<b>1205/1555</b>	<b>50,55</b>	<b>58,26</b>	<b>190,26</b>	<b>1492,90</b>	<b>1,36</b>	<b>102,75</b>	<b>81,70</b>	<b>11,60</b>	<b>269,76</b>	<b>847,81</b>	<b>306,91</b>	<b>16,03</b>	<b>322,55</b>
<b>День/неделя: 10\2</b>															
<b>Завтрак</b>															
175М	Каша молочная "Дружба"	150/200 200/250	5,58	9,49	39,38	265,91	0,10	0,55	45,10	0,19	116,99	143,71	33,35	0,74	61,03
376М	Чай с сахаром	200/200			14,97	59,86	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,87	
14М	Масло порциями	10/10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
15М	Сыр порционный	20/20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Фрукты (Груши)	100/100	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	3,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520/620</b>	<b>14,62</b>	<b>22,81</b>	<b>89,26</b>	<b>625,16</b>	<b>0,20</b>	<b>8,31</b>	<b>131,10</b>	<b>1,51</b>	<b>362,04</b>	<b>341,75</b>	<b>77,95</b>	<b>6,08</b>	<b>160,63</b>
<b>Обед</b>															
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60/100	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95		2,42	20,13	37,03	19,86	0,63	780,72
102М	Суп картофельный с бобовыми	200/250 250/300	13,83	5,79	19,78	186,85	0,26	12,72	31,50	2,55	50,75	164,44	40,07	2,52	229,96
294М	Котлета мясная	90/100	17,16	10,17	14,40	204,84	0,11	1,34	62,80	0,68	18,24	135,85	22,57	1,53	67,30

309М	Макаронные изделия отварные,	150/200 280/300	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85	22,50
342М	Компот из яблок	200/200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,95	12,00
	Хлеб пшеничный	40/40	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780/880</b>	<b>43,27</b>	<b>28,13</b>	<b>141,52</b>	<b>983,24</b>	<b>0,64</b>	<b>20,10</b>	<b>123,80</b>	<b>7,38</b>	<b>145,91</b>	<b>490,04</b>	<b>125,52</b>	<b>8,68</b>	<b>1124,78</b>
	<b>Всего за 10\2</b>	<b>1300/1500</b>	<b>57,89</b>	<b>50,94</b>	<b>230,78</b>	<b>1608,40</b>	<b>0,85</b>	<b>28,40</b>	<b>254,90</b>	<b>8,90</b>	<b>507,95</b>	<b>831,79</b>	<b>203,47</b>	<b>14,75</b>	<b>1285,41</b>
	<b>Итого</b>	<b>12933/16571</b>	<b>575,58</b>	<b>554,01</b>	<b>1985,14</b>	<b>15315,82</b>	<b>9,63</b>	<b>1128,18</b>	<b>15365,10</b>	<b>129,17</b>	<b>4261,62</b>	<b>8938,11</b>	<b>2357,94</b>	<b>144,42</b>	<b>23335,69</b>