



Утверждаю

Директор МБОУ Баганской СОШ №1

В.В.Капля

Приказ № 25 от 03.02.2025 год

Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ Баганской СОШ №1
с 03.02.2025 г по 31.05.2025 г
(горячие завтраки и обеды для учащихся со статусом ОВЗ с 12 по 18 лет).

село Баган 2025 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-19a	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	0,08	0,22	29,85	0,03	0,91	140,81	233,17	212,62	24,15	152,08	0,45	26,05	3,1	39,67
54-6a	Йогурт вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	10,36	4,18	60,82	0,87	8	10,81	22
54-5a	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35	0	0,01	18,3	0	9,64	1,04	39,98	63,78	6,96	8,12	0,88	0,13	0,1	1,43
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,74	4,2	10,15
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	18,2	77,2	0	0,01	7,5	0	0,15	0,6	45,6	3,6	2,7	5,4	0,12	0	0	0
	Итого за Завтрак	620	18,4	11,3	93,2	551,9	0,23	0,42	118,05	0,91	10,7	715,49	503,83	323,86	61,89	326,22	4,26	36,42	27,48	71,25
	Обед																			
54-11a	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,26	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
54-5c	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	0,11	0,11	128,04	0,04	5,32	198,76	606,9	22,59	32,15	115,1	1,74	32,33	0,86	61,18
54-4c	Каша гречневая рассычатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
54-2a	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	0,11	22,92	0,06	1,27	108,88	290,19	50,16	20,93	149,96	2,21	15,35	0,29	56,45
54-2a	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,2	22	0	0,6	52	147	122	15	96	0,1	9	2	20
	Итого за Обед	900	43,8	38,5	95,6	904,8	0,5	0,6	925,35	0,19	14,86	849,06	1453,97	330,95	214,64	604,11	10,04	90,75	9,76	182,51
	Итого за день	1520	63,2	49,8	188,8	1456,7	0,73	1,02	1043,4	1,1	25,56	1564,55	1957,8	654,81	276,53	930,33	14,3	127,17	37,24	255,76
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1a	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-1a	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8	0,08	0,18	43,78	0,08	0,65	418,65	214,22	172,41	28,51	147,74	1,34	61,25	9,74	25,18
54-4a	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	570	22,3	18,2	86,2	597,4	0,23	0,39	128,18	0,37	1,16	1185,93	481,67	565,39	78,03	448,07	4,81	67,03	32,82	40,98
	Обед																			
54-17a	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	0,03	0,05	901,5	0	2,7	10,96	219,64	24,17	32,4	37,2	0,77	2,33	0,09	25,35
54-25c	Суп гороховый	250	6,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73
54-11a	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	251,6	0,1	0,72	276,68	267,36	116,58	43,81	193,2	2,21	38,67	7,35	81,73
54-3a	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,8	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	41,7	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	960	32,3	28,1	132,8	840,8	0,47	0,33	1322,34	0,1	24,59	1002,1	1526,49	292,42	159,35	462,35	11,31	65,06	28,84	160,76
	Итого за день	1530	54,6	38,3	219	1438,2	0,7	0,72	1450,42	0,47	25,75	2188,03	2008,16	857,81	237,38	911,42	16,12	132,09	61,66	201,74
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
53-19a	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
54-25.1a	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,07	0,19	32,97	0,07	0,77	427,9	212,13	185,97	34,95	167,86	0,51	63,81	7,76	48,89
54-6a	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	0	0,01	1,52	0	9,64	3,59	55,62	65,26	7,06	10,42	0,87	0,12	0,12	2,04
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	565	14,1	18,8	84,5	563,3	0,22	0,28	101,99	0,27	10,41	988,24	441,25	282,33	72,51	294,48	3,91	65,53	26,48	58,6
	Обед																			
54-2a	Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-2c	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
54-11a	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,18	37,95	1,04	57,05
П/Ф	Пельмени Домашние	90	11,7	13	8	203,9	0,07	0,09	21,32	0,06	1,84	313,23	231,17	23,71	20,22	136,38	1,68	41,06	2,51	0,13
54-1a	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,06	0,05	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,64	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	1040	32,7	28,5	128,1	865,7	0,47	0,39	254,38	0,18	119,93	1168,47	1904,62	213,84	134,4	454,71	6,87	107,18	17,84	129,86
	Итого за день	1605	46,8	47,3	204,6	1429	0,69	0,67	356,37	0,45	130,34	2157,71	2345,87	596,17	206,91	749,19	10,78	172,71	44,32	188,46
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1a	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
54-27a	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8	0,07	0,18	34,37	0,08	0,69	272,47	196,05	178,15	21,18	128,98	0,43	41,93	2,39	32,93
54-21a	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	109,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	555	23	18,9	78,7	576,2	0,23	0,46	116,62	0,32	1,55	957,42	558,38	586,33	85,35	464,16	3,49	55,23	20,58	78,43

		Обед																				
54-Вз		Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	
54-6с		Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,75	0,06	4,61	72,52	277,05	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53	
54-73г		Горошечка	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0	165,91	543,48	124,95	68,91	215	4,45	23,83	8,05	22,5	
П/Ф		Потлеты куриные	85	11,6	10,5	7,4	170,4	0,06	0,07	22,53	0,04	1,07	314,3	149,3	17,75	13,44	98,9	0,92	37,57	0,02	0,09	
54-1спус		Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2	0,01	0,02	15,54	0,01	0,03	9,75	20,52	22,67	1,71	11,46	0,05	2,3	0,13	3,08	
Пром.		Сок яблочный	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0	
Пром.		Мармелад фруктов-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7	0	0,01	0	0	0	21	34,5	3,9	11,7	12,6	0,78	0	0	0	
Пром.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
		Итого за Обед	865	38,8	28,5	131,8	937,4	0,69	0,36	721,28	0,11	36,82	922,25	1725,42	263,66	150,09	470,63	8,19	87,97	13,74	67,76	
		Итого за день	1420	61,8	47,4	210,5	1513,6	0,92	0,82	837,9	0,43	38,37	1879,67	2283,8	849,99	235,44	934,79	11,68	143,2	34,32	146,19	
		Пятница, 1 неделя																				
		Завтрак																				
53-19г		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-1о		Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8	0,11	0,68	304,65	3,63	0,5	416,05	300,14	182,5	27,92	337,78	3,48	68,42	43,42	104,38	
54-46гн		Чай с яблочком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96	
Пром.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Пром.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0	
		Итого за Завтрак	560	28,5	38,4	54,3	676,2	0,26	0,76	350,31	3,76	1,02	975,1	520,59	275,55	63,19	460,61	6,96	71,26	62	112,87	
		Обед																				
54-2з		Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,96	1,8	0,18	10,2	
54-7с		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	0,11	0,07	121,89	0	8,61	116,26	513,02	17,16	26,05	68,2	1,08	20,95	0,29	40,9	
54-9м		Нарное по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124,04	
54-23гн		Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.		Мацдарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
Пром.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0	
Пром.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
		Итого за Обед	960	43,9	31,1	106,1	879	0,55	0,55	185,26	0,11	65,05	1089,68	2131,37	274,52	162,32	617,11	9,39	89,75	21,28	352,69	
		Итого за день	1520	72,4	69,5	160,4	1555,2	0,81	1,31	535,57	3,87	66,07	2064,78	2651,96	550,07	225,51	1077,72	16,35	161,01	83,28	465,56	
		Понедельник, 2 неделя																				
		Завтрак																				
54-6о		Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22	
П/Ф		Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6	0,12	0,24	24	0	0	615,6	139,44	100,32	38,28	174	1,04	0	0	0	
54-6гн		Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	0	0,01	1,52	0	9,64	3,59	55,62	65,26	7,06	10,62	0,67	0,12	0,12	2,04	
Пром.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Пром.		Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0	
		Итого за Завтрак	550	35,5	16,5	81,6	616,8	0,31	0,46	87,92	0,88	9,64	1275,43	435,04	215,94	84,72	378,74	5,67	9,72	32,47	31,29	
		Обед																				
54-Вз		Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	
54-22с		Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9	0,04	0,04	153,54	0	7,65	129,49	285,65	30,84	20,67	42,98	0,95	20,33	0,41	25,98	
54-28м		Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	0,19	0,16	40,9	0,11	12,83	358,77	990,15	31,63	126	269,75	2,87	54,58	25,84	208,63	
Пром.		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
Пром.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0	
Пром.		Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3	
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
		Итого за Обед	1010	47,8	20,2	110,1	892,4	0,48	0,38	345,96	0,11	62,59	1188,53	2370,27	143,76	258,57	499,44	10,38	86,4	46,36	253,5	
		Итого за день	1560	83,3	36,7	211,7	1509,2	0,79	0,84	433,88	0,99	72,23	2461,96	2801,31	359,7	343,29	878,18	16,05	96,12	78,83	284,79	
		Вторник, 2 неделя																				
		Завтрак																				
54-24з		Каша жидкая молочная пшеница	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68	423,35	270,29	178,9	61,2	232,56	1,64	64,51	3,88	43,85	
54-13мн		Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0	
Пром.		Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0	0	0	0,1	0,2	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	
Пром.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Пром.		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
		Итого за Завтрак	550	16,9	13,7	109,8	629,7	0,35	0,28	150,08	0,16	80,78	857,78	424,56	283,72	86,66	317,22	4,16	66,11	16,15	51,1	
		Обед																				
54-7з		Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
54-10г		Суп крестьянский с крупой (крупа перловка)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,05	0,05	129,11	0	8,03	120,71	250,24	34,58	18,29	65,54	0,69	18,08	3,55	20,85	
54-1г		Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
П/Ф		Тесто "Натуральное"	65	8	6,5	4,7	109,1	0,05	0,06	10,12	0	1,5	233,47	131,16	10,56	12,26	83,08	0,9	23,66	1,3	0	
54-1спус		Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71	
54-2мн		Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,42	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
Пром.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0	
Пром.		Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3	
		Итого за Обед	955	28,1	26,9	116,5	820,1	0,36	0,3	351,35	0,1	84,12	954,46	1457,31	285	151,18	356,4	6,23	75,16	22,54	56,54	
		Итого за день	1505	45	40,6	226,3	1449,8	0,71	0,58	501,43	0,26	164,9	1812,24	1881,89	568,72	237,84	671,62	10,39	141,27	38,69	107,64	
		Среда, 2 неделя																				

2

53-19а	Завтрак																			
54-20а	Масло сливочное (порции)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0									
54-20б	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	0,18	0,22	29,91	0,07	0,62	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
Пром.	Чай с брусничной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2	0	0,01	0,88	0	0,76	415,03	296,66	164,89	97,51	219,23	2,92	62,17	4,54	35,07
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	1,31	29,72	64,1	4,56	8,85	0,77	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	565	16,4	19,2	82,2	567,1	0,33	0,31	98,29	0,27	1,38	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
54-16а	Обед																			
54-18а	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	973,09	499,88	260,09	132,57	344,08	6,22	63,97	23,14	42,74
54-26а	Салаты (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4	0,06	0,05	74,77	0	7,29	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
54-28а	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8	0,25	0,32	45,26	0,27	16,5	132,85	424,98	84,2	26,07	59,14	1,26	21,94	0,34	30,95
Пром.	Компот из фруктов	200	1	0,1	15,6	66,5	0,01	0,08	69,96	0	0,32	460,48	1366,09	39,37	70,36	349,53	5,17	71,99	2,78	153,18
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
	Десерт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,15	10	0	0,6	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Обед	910	40,7	41,9	88,7	894,1	0,46	0,61	272,88	0,27	26,97	50	152	124	15	95	0,1	9	2	20
	Итого за день	1475	57,1	61,1	170,9	1461,2	0,79	0,92	371,17	0,54	28,35	1157,96	2478,62	367,67	162,86	629,47	9,47	110,19	20,9	215,98
	Четверг, 2 неделя																			
54-1а	Завтрак																			
54-18а	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
54-22а	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	23	166,8	0,06	0,22	29,85	0,03	0,91	142,17	229,36	210,68	30,06	163,94	0,34	26,03	5,76	45,07
Пром.	Начо с сыром и соусом	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	28,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	575	22,5	17,4	86,6	592,4	0,24	0,48	105,64	0,27	1,24	937,13	585,65	619,45	95,34	495,64	3,93	30,29	28,84	75,42
54-2а	Обед																			
54-9а	Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
П/Ф	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4	0,12	0,07	150,99	0	4,66	120,61	453,84	38,08	33,4	120,16	1,59	20,85	4,56	33,78
54-21а	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9	0,24	0,13	0	0	0	817,52	217,46	29,92	22,62	135,72	1,57	0	0	0
Пром.	Начо с сыром	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	810	39,4	34,8	97,9	861,8	0,57	0,44	174,24	0	11,34	1967,38	1145,23	276,98	129,24	522,86	7,11	35,95	25,48	89,48
	Итого за день	1385	61,9	52,2	184,5	1454,2	0,81	0,92	279,88	0,27	12,58	2504,51	1730,88	896,43	224,58	1018,5	11,04	66,24	54,32	164,9
	Пятница, 2 неделя																			
54-1а	Завтрак																			
54-2а	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
54-13а	Омлет с зеленым горошком	250	16,1	17,7	8	255,9	0,12	0,5	206,2	2,31	2,45	469,16	279,22	166,43	31,58	274,02	2,59	55,67	29,4	75,23
Пром.	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	575	29,6	26,3	64,4	613,5	0,29	0,69	369,24	2,95	82,63	1227,89	478,69	495,45	73,79	513,48	5,88	57,27	51,48	82,48
54-3а	Обед																			
54-1с	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-6а	Шоколадная паста (со сметаной)	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	181,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54-21а	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2	0,05	0,04	30,6	0,15	0	254,66	77,34	177,75	39,31	120,95	0,82	34,59	12,06	45,32
54-46а	Курочка отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	39,58	0	3,6	213,92	881,41	132,35	111,28	219,88	1,86	28,93	28,91	197,64
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96
Пром.	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	1040	51,4	18,6	110,8	857,2	0,37	0,26	282,82	0,15	70,58	1041,08	1186,44	483,99	215,87	500,38	6,6	85,92	54,03	431,92
	Итого за день	1615	81	44,9	185,2	1470,7	0,66	0,95	652,06	2,7	153,21	2208,97	1665,13	979,44	289,66	1011,86	12,40	143,19	105,51	514,4
	Средние показатели за Завтрак	Масса г	Белок г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинола	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Средние показатели за Обед	568,5	22,82	19,87	82,15	598,45	0,27	0,45	162,63	0,88	20,05	1009,35	360	390,81	83,41	404,37	4,93	52,28	32,14	64,72
	Средние показатели за период	945	39,89	28,91	114,04	875,33	0,49	0,42	405	0,13	51,69	1094	540	303,28	173,85	511,75	8,56	83,43	26,08	194,1
		1513,5	62,7	48,8	196,2	1473,8	0,8	0,9	567,6	1,1	71,7	2103,4	800	694,1	257,3	916,1	13,5	135,7	98,2	258,8

Прошнуровано,
пронумеровано и скреплено
печатью

3 (три) листа

Директор

В.В.Капля

