



82 кг  
5-9 кг

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день Меню с 5 по 11 классы</b>														
суп картофельный с горохом и говядиной	45	250	6,81	6,94	13,61	144,2	0,17	3,67	0,02	0,46	38,46	188,1	41,43	4,58
кура отварная	212	100	26,03	26	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
рис отварной	224	180	4,66	6,1	48,33	270,2	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	18,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
<b>итого:</b>			49,3	47,2	110	1066	0,51	7,59	0,12	3,29	335,15	703,29	137,54	9,79
<b>2 день</b>														
рассольник ленинградский с говядиной	42	250	9,5	14,4	32,38	194,9	0,11	17,82	0,02	2,67	37,03	184,82	37,38	3,87
рыбные хлебцы	173	100	12,33	11,7	8,38	188,1	0,41	0,72	0,01	0,79	32,02	143,28	19,13	0,63
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,6	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,8	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	18,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
<b>итого:</b>			33,09	37,3	138,85	921,2	0,89	41	0,06	7,16	289,26	621,77	186,09	11,65
<b>3 день</b>														
суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93
запеканка творожная	141	200	38,96	16,1	38,8	456,3	0,1	0,82	0,12	0,8	356,98	436,24	58,82	1,22
хлеб пшеничный	-	40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
<b>итого:</b>			50,21	23,7	112,4	873	0,33	6,81	0,16	2,89	546,24	666,74	125,05	4,07
<b>4 день</b>														
борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и говядиной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,4	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	3,89
шницель куриный	209	100	15,74	17,8	10,74	265,8	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	127,5	19,71	1,3
картофель тушеный	132	180	4	11	27,2	227	0,16	14,87	0,02	0,14	29,09	51,68	44,41	1,73
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	18,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
<b>итого:</b>			31,01	39,2	73,15	773,3	0,37	34,47	0,09	3,82	176,71	428,42	148,17	8,6
<b>5 день</b>														
суп овощной с курицей	44	250	2,43	5,96	12,59	118,2	0,07	5,57	0,4	0,38	34,28	68,06	26,73	0,91
фрикадельки из говядины	203	100	10,84	11,07	6,9	170,64	0,06	0,96	0	0,46	6,59	101,9	16,35	0,76
гречка отварная	219	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	18,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28

хлеб пшеничный	-	40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
<b>итого:</b>			21,12	25,6	93,5	887,8	0,32	21,35	0,41	3,81	209,79	332,17	131,25	6,38
<b>6 день</b>														
каша молочная рисовая	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
сыр порциями	366	20	4,64	6	-	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
хлеб пшеничный с маслом	-	40/10	3,48	8,4	20,02	170	0,1	0,28	0	1,79	16,41	58,78	23,85	1,09
Фрукты		200	0,8	0,2	38,4	170	0,04	20	0	0	32	21,8	18	1,2
<b>итого:</b>			16,87	24,5	110,9	743,2	0,19	21,66	0,11	2,13	430,54	372,74	78,5	3,11
<b>7 день</b>														
суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,2	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
тефтели говяжьи с рисом	202	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0	0,63	18,34	114,93	19,03	0,83
макароны отварные	227	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
овощи натуральные	246	60	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	-	40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
<b>итого:</b>			34,84	25,5	86,55	717,2	0,44	32,54	0,06	4,41	129,8	425,92	146,8	5,51
<b>8 день</b>														
рассольник ленинградский с говядиной	42	250	9,5	14,4	32,38	194,9	0,11	17,82	0,02	2,67	37,03	184,82	37,38	3,87
рыба запеченная с морковью	82	140	22,96	16	5,25	257,6	0,08	0,83	0	0,41	105,5	161,28	33,4	0,65
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,6	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из изюма	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	18,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
<b>итого:</b>			40,19	40,3	110,6	864,9	0,46	41,24	0,05	3,52	343,92	598,21	195,15	16,2
<b>9 день</b>														
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и говядиной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	3,89
плов из отварной говядины	193	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	9,44	2,76
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	18,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
<b>итого:</b>	530	815	38,72	34,4	95,04	851,5	0,26	14,33	0,05	3,56	252,61	607,37	94,29	8,78
<b>10 день</b>														
суп молочный с крупой	52	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	0,45	0,02	0,1	182,72	162,96	32,94	0,61
рагу из курицы	214	225	19,77	25,19	23,4	396,75	0,18	23,88	0,06	4,09	80,28	257,21	58,22	2,84
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	18,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
<b>итого:</b>			26,11	32,8	61,67	643,1	0,29	27,93	0,22	4,39	284,5	442,63	103,76	4,1

общая сумма ккал	10 дней	341,5	331	992,6	8341	4,06	248,9	1,33	38,98	2998,5	5199,26	1346,6	78,2
	1 день	34,15	33,1	99,26	834,1	0,41	24,89	0,13	3,90	299,85	519,93	134,66	7,82