

«Утверждаю»  
Директор МУП «КП «Школьный»  
г. Владимира  
Зайцева Н.А.



«20» марта 2021г.

---

«Согласовано»  
Директор школы

*Судякова*



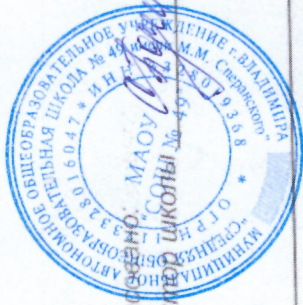
«20» марта 2021г.

---

Примерное меню рационов питания  
учащихся с 5 по 11 классы  
общеобразовательных учреждений Ленинского района г.Владимира  
на 2021гг.

МУП "КП "Школьный"

## Меню 1-ый день для учащихся с5-11 класс



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор школы № 49 \_\_\_\_\_

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																	
0	Овощи натуральные	.100	7.32	10.28	28.77	161	0.38	0.03	0.02	0.22	10.5	4.8	129.3	11.1	10.2	0.45	
337	Яйцо вареное	1 шт	8.1	4.6	0.3	63	1	0.28	1.76	0.76	0	536	560	220	48	10	
516.12	Макаронные изделия отварные с сыром	.180/30	9.45	10.8	37.28	420.7	0.18	0.1	0.12	0.66	0.48	1235	98.55	319.7	23.74	1.23	
685	Чай с сахаром	.200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82	
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38	
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32	
	<b>Итого:</b>		27.01	21.55	110.28	845.70	1.56	0.48	1.93	2.33	11.08	2100.55	873.10	568.75	95.44	13.20	
<b>Обед</b>																	
29.11	Салат из овощей с маслом	.100/5	0.47	4.9	1.6	65	0.37	0.02	0.02	0.21	16	393.3	177.69	21.88	11.52	0.66	
139.09	Суп картофельный с горохом	.250	5.12	2.21	17.4	160	0.93	0.25	0.08	1.24	11.5	991.22	468.29	40.5	34.86	2.07	
451.22	Шницель рубленый	0.100	24.37	9.74	37.69	277	0	0.06	0.08	1.88	0.5	868.91	156.3	15.22	14	1.03	
511.06	Рис отварной	.180	4.9	7.4	46.5	160	0.08	0.05	0.04	1.04	0	1514.17	66.36	20.47	33.29	0.78	
631.02	Компот из фруктов	.200	0.6	0	46.6	182	0.01	0.01	0	0.09	9.8	7.9	90.8	8.5	4.3	0.7	
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38	
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32	
	<b>Итого:</b>		40.40	24.76	178.72	987.00	1.39	0.46	0.24	5.07	37.80	4099.85	1019.89	119.57	107.07	5.94	
	<b>Всего:</b>		67.41	46.41	289.00	1832.70	2.95	0.94	2.17	7.40	48.88	6200.40	1892.99	688.32	202.51	19.14	

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ Графова М.Н.

Технолог \_\_\_\_\_ Романова Т.В.



Согласовано  
Директор школы

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

## Меню-2-ой день для учащихся с5-11 класс

рецепты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
3.02	Бутерброд с сыром	.25/20	7.27	7.41	9.72	138	0.11	0.03	0.08	0.22	0.4	304.8	47.6	254	15.3	0.49
0	Каша молочная "Дружба" с маслом	.250/10	6.91	8.22	33.11	279	0.07	0.11	0.13	0.65	0.95	331.03	164.24	97.33	34.58	0.76
693	Какао с молоком	.200	3.7	3.7	24.3	190	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50	146	120	14	0.06
	<b>Итого:</b>		17.88	19.33	67.13	678.00	0.21	0.18	0.36	0.97	2.65	685.83	357.84	471.33	63.88	1.31

### Завтрак

### Обед

29.11	Салат из овощей с маслом	.100	1.1	0.2	5	23	0.37	0.02	0.02	0.21	16	393.3	177.69	21.88	11.52	0.66
132.07	Рассольник ленинградский	.250	10.27	4.74	28.73	177	0.93	0.1	0.06	1.17	16.75	1007.52	481.49	27.5	26.91	0.99
467	Биточки по-белорусски	.100	15.6	26.7	8.16	257	0.06	0.04	0.13	2.31	1.12	935.68	25	14.65	2.49	0.25
534.02	Капуста тушеная	.180	5.5	6.9	38.4	182	0.34	0	0.01	0.12	2.1	1163.6	50.47	15.47	4.73	0.26
699	Напиток лимонный	.200	6.8	0	23.09	96	0	0.01	0	0.02	6.4	1.76	26.08	6.4	1.92	0.1
299	Хлеб пшеничный	.060	1.9	0.2	12.15	127	0	0.03	0.01	0.23	0	124.75	23.25	5	3.5	0.27
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
	<b>Итого:</b>		43.83	39.02	129.88	949.00	1.70	0.23	0.24	4.39	42.37	3801.26	816.53	97.90	55.97	2.91
	<b>Всего:</b>		61.71	58.35	197.01	1627.00	1.91	0.41	0.60	5.36	45.02	4487.09	1174.37	569.23	119.85	4.22

Руководитель Зайцева Н.А.

Зав. производством

Калькулятор Графова М.Н.

Технолог Романова Т.В.

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

## Меню 3-ий день для учащихся с5-11 класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энерге	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### .Завтрак

45	Салат из квашеной капусты	.100	1.74	5.07	3.16	67	0	0.02	0.02	0.34	0.34	25.3	244.8	167.35	41.98	14.36	0.57
451	Котлета из говядины	.100	16.5	14.73	23.66	209	0	0.08	0.1	1.97	0	0	888.78	28.77	12.72	6.22	0.48
508.02	Каша гречневая	.180	8.7	7.8	42.6	239	0.05	0.08	0.05	1.39	0	0	563.74	264.26	19.83	138.94	4.69
648	Кисель плодоягодный	.200	5.6	0	19	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0.05	Фрукты	.100	0.2	0	5	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
	<b>Итого:</b>		35.40	27.88	107.77	678.00	0.05	0.21	0.18	4.03	25.30	1871.97	492.93	81.53	164.42	6.12	

### .Обед

0	Овощи натуральные	.100	0.57	4.99	1.85	55	0.63	0.04	0.04	0.36	0.36	17.5	8	215.5	18.5	17	0.75
116.02	Борщ с фасолью и картофелем	.250	12.43	9.01	24.82	229	0.79	0.03	0.03	0.46	0.46	9.36	788.56	258.64	28.51	17.53	0.87
489.1	Рагу из птицы	.250	34.84	15.05	65.93	380	1.3	0.15	0.1	1.61	24.64	1007.63	685.97	33.3	34.06	1.37	
631.02	Компот из фруктов	.200	0.6	0	46.6	95	0.01	0.01	0	0.09	9.8	7.9	90.8	8.5	4.3	0.7	
299.01	Хлеб пшеничный	.060	3.8	0.4	24.3	118	0	0.05	0.02	0.47	0	0	249.5	46.5	10	7	0.55
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
	<b>Итого:</b>		54.90	29.73	177.85	949.00	2.73	0.31	0.20	3.32	61.30	2236.24	1329.96	105.81	84.79	4.62	
	<b>Всего:</b>		90.30	57.61	285.62	1627.00	2.78	0.52	0.38	7.35	86.60	4108.21	1822.89	187.34	249.21	10.74	

Руководитель Зайцева Н.А.

Зав. производством

Калькулятор Графова М.Н.

Технолог Романова Т.В.





Согласовано:  
 Директор школы \_\_\_\_\_

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

## Меню 4-ый день для учащихся с5-11класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
366.08	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250/40	24.88	14.79	63.32	461	31.16	0.12	0.61	0.76	1.17	701.52	346.53	357.3	52.32	1.19
32	Булочка	.1 шт	4.7	2.5	54.3	264	0	0.1	0.03	0.93	0	499	93	20	14	1.1
685	Чай с сахаром	.200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82
	<b>Итого:</b>		29.78	17.29	132.62	783.00	31.16	0.22	0.65	1.77	1.27	1200.92	464.33	382.25	70.72	3.11
<b>Обед</b>																
71.02	Винегрет овощной	.100	0.88	6.02	4.69	78	0.56	0.03	0.01	0.31	5.82	505.97	148.21	18.82	11.62	0.49
2002.01	Суп вермишелевый с картофелем	.250	4.28	2.09	15.69	164	0.96	0.09	0.05	0.95	11.95	986.43	348.66	25.47	19.94	0.92
539.35	Шницель рыбный	.100	7.8	5.3	9.1	262	0.07	0.03	0	0.32	0	1147.31	29.83	15.97	6.39	0.52
520.09	Пюре картофельное	.200	3.22	5.05	22	228	0.09	0.16	0.13	1.69	25.94	395.92	762.18	43.76	32.87	1.2
634	Компот из свежих ягод	.200	2.09	0	7.09	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.03	Хлеб пшеничный	.060	3.04	0.32	19.44	95	0	0.04	0.01	0.37	0	199.6	37.2	8	5.6	0.44
	<b>Итого:</b>		23.97	19.06	92.36	949.00	1.68	0.38	0.21	3.97	43.71	3409.88	1358.63	119.02	81.32	3.95
	<b>Всего:</b>		53.37	37.01	180.40	1627.00	32.84	0.60	0.86	5.74	44.98	4610.80	1822.96	501.27	152.04	7.06

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Графова М.Н.  
 Технолог \_\_\_\_\_ Романова Т.В.



Согласовано  
 Директор школы \_\_\_\_\_

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

## Меню 5-ой день для учащихся с5-11 класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	
286.02	Омлет запеченный с мясoproдукт.с маслом	.250/5	17.23	21.2	35.65	475	0.17	0.17	0.31	1.35	0.55	1271.82	274.73	92.46	22.46	2.19	
0	Зеленый горошек припущенный	.050	2.75	0.35	3.7	36.5	0.03	0.01	0	0.07	1	36	9.9	2	2.1	0.07	
686	Чай с лимоном	.200/5/15	0.66	0	1.61	60	0	0	0.01	0.08	2.1	0.95	32.95	6.95	5	0.85	
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38	
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32	
	<b>Итого:</b>		25.58	22.07	69.89	714.50	0.20	0.25	0.34	2.11	3.65	1633.12	378.03	114.41	38.66	3.81	

### Завтрак

### Обед

0	Овощи натуральные	.100	0.7	0	3.7	60	0.38	0.03	0.02	0.22	10.5	4.8	129.3	11.1	10.2	0.45
138.26	Суп картофельный	.250	9.2	10.55	12.89	262.64	0.75	0.08	0.05	1.01	13.2	833.93	379.29	21.17	22.43	0.8
443.02	Плов	.250	39.24	19	83.6	491	0.83	0.08	0.15	2.89	2.1	1180.4	87.77	20.74	23.03	0.61
700	Напиток клюквенный	.200	5.46	0	18.85	97	0	0	0	0.02	2.4	1.92	19.04	2.24	1.28	0.1
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	<b>Итого:</b>		59.54	30.07	147.97	1053.64	1.96	0.26	0.24	4.75	28.20	2345.40	675.85	68.25	66.04	2.66
	<b>Всего:</b>		85.12	52.14	217.86	1768.14	2.16	0.51	0.58	6.86	31.85	3978.52	1053.88	182.66	104.70	6.47

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ Графова М.Н.

Технолог \_\_\_\_\_ Грамова Т.В.



Согласовано  
 Директор школы  
 [Подпись]

МУП "КП "Школьный"

## Меню 6-ый день для учащихся с5-11 класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>.Завтрак</b>																
0	Овощи натуральные	.100	1.1	0.2	5	23	0.63	0.04	0.04	0.36	17.5	8	215.5	18.5	17	0.75
394.01	Тефтели рыбные	.100/50	11.32	18.06	44.61	221	0.41	0.04	0.02	0.45	3.52	1823.22	119.67	30.97	10.66	0.66
511.04	Рис отварной	.180	3.81	6.11	38.61	160	0.07	0.04	0.03	0.86	0	1261.15	55.3	17.05	27.74	0.64
648	Кисель плодоягодный	.200	5.6	0	19	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0.05	Фрукты	.100	0.2	0	5	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
0	Хлеб пшеничный	.060	2.66	0.28	17.01	95	0	0.04	0.01	0.32	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
	<b>Итого:</b>		27.35	24.93	143.58	678.00	1.11	0.19	0.11	2.32	21.02	3441.67	455.57	80.52	65.20	2.81
<b>.Обед</b>																
49.03	Салат из моркови с курагой	.060	0.91	0	9.94	74	4.64	0.04	0.05	0.56	2.58	21.37	117.6	33.52	23.39	0.63
135.11	Суп из овощей	0.250	10.39	7.69	23.99	230	0.94	0.07	0.05	0.82	12.25	1012.65	329.15	23.9	18.82	0.72
478.02	Рулет картофельный с мясом с маслом	.230/5	29.55	29.32	74.01	422	0.1	0.37	0.3	5.59	49.6	2048.75	1404.87	51.08	62.38	2.71
634	Компот из свежих ягод	.200	2.09	0	7.09	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.03	Хлеб пшеничный	.040	3.04	0.32	19.44	95	0	0.04	0.01	0.37	0	199.6	37.2	8	5.6	0.44
	<b>Итого:</b>		48.64	37.61	148.82	949.00	5.68	0.55	0.42	7.67	64.43	3457.02	1921.37	123.50	115.09	4.88
	<b>Всего:</b>		75.99	62.54	292.00	1627.00	6.79	0.74	0.53	9.99	85.45	6898.69	2376.94	204.02	180.29	7.69

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ Графова М.Н.

Технолог \_\_\_\_\_ Романова Т.В.



Согласовано  
Директор

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

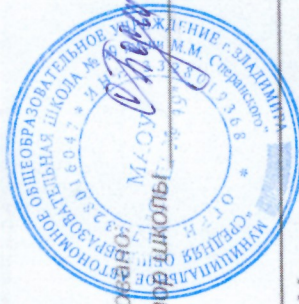
## Меню 7-ой день для учащихся с5-11 класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энерге	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	
<b>.Завтрак</b>																	
1.95	Бутерброд с сыром	.30/20	7.9	20.63	22.39	138	0.09	0.03	0.07	0.21	0.32	263.8	41.8	204	12.8	0.44	
98.04	Каша молочная гречневая с маслом	.250/10	15.4	20.64	31.74	391	0.16	0.12	0.22	1.37	1.56	546.62	414.69	162.6	142.12	4.32	
685	Чай с сахаром	.200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82	
	<b>Итого:</b>		22.44	41.54	93.61	678.00	0.25	0.15	0.30	1.66	1.98	810.82	481.29	371.55	159.32	5.58	
<b>.Обед</b>																	
28.11	Салат из огурцов с маслом	.100/5	0.49	4.99	1.59	65	0.04	0.02	0.02	0.12	0.02	391.98	86.1	17.71	8.76	0.4	
46	Щи из свежей капусты с картофелем	.250	6.57	5.4	25.17	240	0.79	0.05	0.05	0.77	0.05	794.71	305.03	47.24	20.75	0.8	
493.02	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	.100/50	15.2	10.55	6.49	214	0.04	0.01	0.01	0.1	0.01	1330	31.75	25.68	2.6	0.18	
516	Макаронные изделия отварные	.180	5.34	6.15	35.2	192	0.04	0.09	0.02	0.62	0	988.99	63.73	19.71	8.73	0.9	
323.02	Компот из фруктов	.200	0.36	0	27.75	95	0.2	0.02	0.03	0.28	4	12.24	145.92	8.48	6.4	0.31	
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38	
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32	
	<b>Итого:</b>		32.90	27.61	125.13	889.00	1.11	0.26	0.15	2.50	27.73	3842.27	692.98	131.82	56.34	3.29	
	<b>Всего:</b>		55.34	69.15	218.74	1567.00	1.36	0.41	0.45	4.16	29.71	4653.09	174.27	503.37	215.66	8.87	

Руководитель Заицева Н.А.

Зав. производством  
Калькулятор Графова М.Н.  
Технолог Романова Т.В.





Согласовано  
 Директор школы \_\_\_\_\_

МУП "КП "Школьный"

## Меню 8-ой день для учащихся с5-11 класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	
0.41	Сыр плавленый	0.17,5/шт	0.9	27	5	40	4.3	0.4	3	1.5	16	828	116	100	50	11	
726.01	Блины с джемом фруктовым	.250/50	20.14	15.76	96.54	448	36	0.17	0.25	1.3	0.5	650.61	290.44	173.68	30.57	1.14	
693	Какао с молоком	.200	3.7	3.7	24.3	190	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50	146	120	14	0.06	
	<b>Итого:</b>		24.74	46.46	125.84	678.00	40.33	0.61	3.40	2.90	17.80	1528.61	552.44	393.68	94.57	12.20	

### .Завтрак

20	Овощи натуральные	.100	0.47	4.99	1.6	98	0.37	0.02	0.02	0.22	10.5	469.32	129.41	15.52	10.46	0.48
135.11	Суп из овощей	0.250	9.05	4.66	24.38	207	0.94	0.07	0.05	0.82	12.25	1012.65	329.15	23.9	18.82	0.72
436	Жаркое по-домашнему	.250	20.97	14.8	28.52	410	0.06	0.15	0.18	3.3	17.75	798.7	489.58	18.86	21.24	0.91
704	Компот из кураги	.200	1.2	0	42	126	0.7	0.02	0.04	0.6	0.8	3.4	34.2	32	21	0.64
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	<b>Итого:</b>		36.63	24.97	125.43	949.00	2.07	0.33	0.31	5.55	41.30	2608.42	1042.79	103.28	80.62	3.45
	<b>Всего:</b>		61.37	71.43	251.27	1627.00	42.40	0.94	3.71	8.45	59.10	4137.03	1595.23	496.96	175.19	15.65

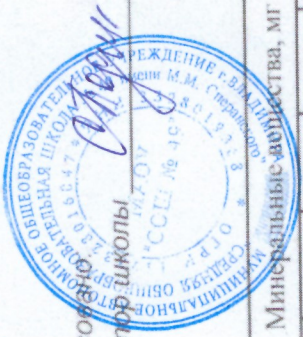
### .Обед

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ Графова М.Н.

Технолог \_\_\_\_\_ Романова Т.В.



Согласовано  
Директор школы

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

## Меню 9-ый день для учащихся с5-11 класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
43	Салат из капусты	.100	2.48	4.99	8.69	65	0.9	0.01	0.01	0.1	0.5	582.75	20.13	10.62	4.13	0.11
451.03	Биточки говяжьи	.100	18.85	16.52	31.99	204	0	0.08	0.1	1.99	0.8	890.22	42.77	15.2	7.34	0.54
516	Макаронные изделия отварные	.180	5.34	6.15	35.2	208	0.04	0.09	0.02	0.62	0	988.99	63.73	19.71	8.73	0.9
685	Чай с сахаром	.200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	<b>Итого:</b>		31.81	28.18	119.81	678.00	0.94	0.25	0.16	3.40	1.40	2786.71	211.88	63.48	33.70	3.07
<b>Обед</b>																
161.01	Суп молочный	.250	6.81	6.85	24	186	0.05	0.05	0.15	0.29	1.3	516.07	158.35	125.57	20.27	0.21
478	Запеканка картофельная с мясом с маслом	.280/10	29	43.17	115.64	574.2	0.17	0.34	0.28	5.16	45.64	1885.38	1293.6	47.89	57.43	2.51
699	Напиток лимонный	.200	6.8	0	23.09	93	0	0.01	0	0.02	6.4	1.76	26.08	6.4	1.92	0.1
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	<b>Итого:</b>		47.54	50.54	191.66	1020.20	0.22	0.47	0.45	6.08	53.34	2727.56	1538.48	192.86	88.72	3.52
	<b>Всего:</b>		79.35	79.72	440.70	1698.20	1.16	0.72	0.61	9.48	54.74	5514.27	1750.36	256.34	122.42	6.59

Руководитель Зайцева Н.А.

Зав. производством

Графова М.Н.  
Калькулятор

Романова Т.В.  
Технолог



Согласовано:  
Директор школы \_\_\_\_\_

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

## Меню 10-ый день для учащихся с5-1Класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg

**Завтрак**

0	Салат овощной	.100	1.4	20.02	7.08	44	2.29	0.06	0.05	0.68	8.5	1242.55	228.27	32.74	21.16	0.67
607.11	Шницель рубленый из мяса птицы	0.100	19.5	7.79	30.14	277	0	0.03	0.01	0.3	0	1654.99	27.46	19.76	6.43	0.52
520.01	Пюре картофельное	.180	4.7	4.36	12.24	155	0.05	0	0.01	0	0	348.76	0.87	3.94	0.22	0.04
648	Кисель плодоягодный	.200	5.6	0	19	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	<b>Итого:</b>		36.14	32.69	97.39	678.00	2.34	0.16	0.09	1.59	8.50	3570.65	317.05	69.44	36.91	1.93

**Обед**

43.26	Салат из свежей и морской капусты	.100	0.75	2	5.5	75	0.54	0	0	0.06	0.3	349.65	12.08	6.37	2.48	0.07
110.14	Борщ из свежей капусты с картофелем	.250	1.92	2.23	9.84	167.98	0.77	0.03	0.03	0.41	8.5	787.28	234.22	27.84	16.52	0.83
423	Бефстроганов	.080/40	14.86	15.27	7.5	241.39	0.15	0.07	0.15	2.32	2.56	785.53	67.11	33.36	5.87	0.37
516.08	Макаронные изделия отварные	.180	6.2	8.4	48	208	0.06	0.11	0.04	0.74	0	1186.8	76.5	23.64	10.49	1.08
898.01	Компот из фруктов	.200	5.72	0	22.23	90	0.01	0.01	0	0.07	11.4	6.65	80.6	9.55	4.65	0.6
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	<b>Итого:</b>		34.39	28.42	122.00	9994.37	1.53	0.29	0.24	4.21	22.76	3440.26	530.96	113.76	49.11	3.65
	<b>Всего:</b>		70.53	61.11	219.39	1672.37	3.87	0.45	0.33	5.80	31.26	7010.91	848.01	183.20	86.02	5.58

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ Графова М.Н.

Технолог \_\_\_\_\_ Романова Т.В.



Соглашено  
Директор школы

МУП "КП "Школьный"

## Меню 11-ый день для учащихся с5-11класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энерге	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
6.09	Бутерброд с карбонатом	.30/30	6.84	10.62	7.29	184.1	0	0.03	0	0.21	0	112.27	20.92	4.5	3.15	0.24
362.05	Пудинг творожный с джемом фруктовым	.200/50	30.01	38.13	53.25	424	0.33	0.13	0.89	0.8	125.12	244.4	254.08	49.52	1.84	
686.01	Чай с лимоном	.200/7/15	0.3	0	15.2	60	0	0	0.09	2.9	1.17	36.21	7.75	5.24	0.86	
0.05	Фрукты	.100	0.2	0	5	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого:</b>		36.55	48.75	76.04	708.1	0.33	0.16	1.19	3.70	238.56	301.53	266.33	57.91	2.94	

### Завтрак

### Обед

45.09	Салат из квашеной капусты	.100	1.78	5.08	2.47	75	0	0.02	0.02	0.36	27.3	273	168.35	43.68	14.56	0.55
133.19	Суп картофельный с рыбой	.250/20	8.63	8.25	29.28	185	0.92	0.14	1.58	24	1003.15	676.72	28.65	31.62	1.23	
451.22	Шницель рубленый	0.100	24.37	9.74	37.69	277	0	0.06	1.88	0.5	868.91	156.3	15.22	14	1.03	
514.03	Пюре гороховое	.180	16.09	5.45	35.52	102	0.06	0.63	1.66	0	1470.85	511.66	76.59	62.3	5.01	
639	Компот из сухофруктов	.200	6.6	0	29.82	98	0	0	0.18	0.4	2.4	116	44.4	6	1.2	
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38	
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32	
	<b>Итого:</b>		62.41	29.04	163.71	949.00	0.98	0.92	6.27	52.20	3942.66	1689.48	221.54	137.58	9.72	
	<b>Всего:</b>		98.96	77.79	239.75	1657.1	1.31	1.08	7.46	55.90	4181.22	1991.01	487.87	195.49	12.66	

Руководитель Зайцева Н.А.

Зав.производством

Калькулятор Графова М.Н.  
Технолог Романова Т.В.



Согласовано:  
Директор школы \_\_\_\_\_

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

## Меню 12-ый день для учащихся с5-11класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
0	Салат овощной	.100	1.4	20.02	7.08	54	2.29	0.06	0.05	0.68	8.5	1242.55	228.27	32.74	21.16	0.67
539.53	Биточки рыбные	.100	19.58	14.2	36.9	243	0.01	0.12	0.08	1.24	2.08	1085.84	253.69	34.3	30.45	1.04
520.24	Пюре картофельное	.180	3.87	6.06	26.41	180	0.1	0.19	0.16	2.03	31.13	475.1	914.61	52.52	39.45	1.45
685	Чай с сахаром	.200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	<b>Итого:</b>		29.99	40.80	114.32	678.00	2.40	0.44	0.32	4.64	41.81	3128.24	1481.82	137.51	104.56	4.68
<b>Обед</b>																
0	Овощи натуральные	.100	0.7	0	3.7	52	0.38	0.03	0.02	0.22	10.5	4.8	129.3	11.1	10.2	0.45
138.27	Суп картоф. с	.250	8.58	6.33	23.32	210	0.81	0.08	0.05	0.89	13.2	863.46	334.28	23.16	20.31	0.77
443.04	Бобовыми Плов	.280	24.08	23	59.92	453.6	1.37	0.12	0.22	4.8	3.5	1299.57	146.05	28.2	37.97	1
631	Компот из фруктов	.200	0.2	0	35.6	90	0.02	0.02	0.01	0.1	15.3	7.8	95	10	4.4	0.5
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	<b>Итого:</b>		38.50	29.85	151.47	948.6	2.58	0.32	0.32	6.62	42.50	2499.98	765.08	85.46	81.98	3.42
	<b>Всего:</b>		68.49	70.65	265.79	1626.60	4.98	0.76	0.64	11.26	84.31	5628.22	2246.90	222.97	186.54	8.10

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ Графова М.Н.

Технолог \_\_\_\_\_ Романова Т.В.