

СОГЛАСОВАНО  
 Начальник отдела  
 Территориального отдела  
 Управления федеральной службы  
 по надзору в сфере защиты прав  
 потребителей и благополучия человека  
 по Самарской области в г. Отрядном

 Е.Н. Исупова

Республика Самарская  
 Самарская область  
 ГБОУ СОШ №1  
 директор  
 Черкезова С.А.

# Примерное циклическое меню для школьных столовых на 2020-2021 учебный год

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево  
 Гайнанова В.Р.

СОГЛАСОВАНО  
 Член общешкольного  
 родительского комитета  
 ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево,  
 член бракеражной комиссии

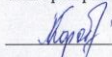
 Короткова Л.Н.

Таблица 1

Прием пищи, наименование блюда	№ Рецепт а	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая 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
1 неделя														
<b>1-4 класс, первая смена</b>														
Каша гречневая с маслом	171	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Колбаса вареная отварная	243	50	6	6	2	89		1	30		3	50	6	1
Соус красный основной	348	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
Кабачковая икра	16	50	1,48	6,32	7,23	91,37	0,05	15	4	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
Чай с сахаром	376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Йогурт	пр	100	7,33	3	12,3	104			4,6	0,1	100	109	10	
Итого		647	28,81	25,32	90,5	977,37	0,09	19	40,6	3,12	197,7	468	208,8	9,34
<b>Вторая смена</b>														
Суп овощной с курицей	99	200/25	1,92	4,4	14,3	107,2	0,08	10,4			34,85	49,3	20,75	0,78
Котлета куриная	294	75	25,63	17,77	29,4	334,12					16	20	8	1
Гороховое пюре	199	200	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Чай с сахаром	376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3

Свежий огурец	71	35	8,6	2,2	15,7	123,69	0,01	3,18			5,14	11,6	4,18	0,08
Итого		782	59,15	30,37	124	1234,01	1,13	13,6	32	0,52	178,19	325	134,13	10,3
		1429												
<b>1-4 класс, первая смена</b>														
Макароны с сыром	309	200	7	5	23	164	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
Напиток кофейный с молоком	579	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Салат из моркови с изюмом	59	75	0,21	1,72	17,2	16,38	0,52	43,8			4,8	8,91	6,08	10,65
Масло сливочное	14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		565	11,61	21,29	85,4	500,53	0,62	65,8	40	2,47	95	124	35,78	11,84
<b>Вторая смена</b>														
Салат из моркови с изюмом	59	50	0,21	1,72	17,2	16,38	0,52	43,8			4,8	8,91	6,08	10,65
Щи со свежей капустой	88	200/5	10	12	10	190		36			65	52	35	2
Поджарка из филе курицы	292	50/50	11	13	7	190		7			26	18	21	1
Рис отварной	171	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1
Компот из сухофруктов	349	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Свежий огурец	71	35	8,6	2,2	15,7	123,69	0,01	3,18			5,14	11,6	4,18	0,08
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		780	38,81	36,92	127	915,07	0,57	90,9	47	0,52	162,14	238	128,46	16,17
		1345												
<b>1-4 класс, первая смена</b>														
Каша пшенная молочная	173	200/10	4	7	30	200		1	44		98	118	28	
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Масло сливочное	14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Напиток лимонный	699	200			16	46		4			15	4	5	1
Фрукт	338	150			10	47		10			16	11	9	2
Итого		610	6,4	19,57	74,2	479,15	0,04	15	74	0,52	139,2	169	55,2	3,44
<b>Вторая смена</b>														
Суп рисовый с курицей	104	200/25	11	12	21	240		22			43	74	40	2
Фрикадельки из говядины	279	56/50	11	16	8	224		2			31	125	19	2
Спагетти	309	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	377	200/15	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	338	150			10	47		10			16	11	9	2
Итого		893	33	36	101	876	0,04	38	49	0,52	150,2	327	110,2	10,44
		1503												
<b>1-4 класс, первая смена</b>														
Плов со свиной	291	50/150	15	12	42	336		7			32	202	50	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Чай с сахаром витаминизированный	376	200/15	1		16	337			2		30	33	20	3
Сок	пр	200	2,2	0,8	31,5	144	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
Итого		655	22,2	13,8	102	884	0,05	9	2	0,62	78,2	277	87,2	7,84
<b>Вторая смена</b>														
Суп куриный с клецками	103	200/50	12	13	25	260		15			38	61	33	2
Плов со свиной	291	50/150	15	12	42	336		7			32	202	50	3
Напиток апельсиновый	699	200			16	46		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Свежий огурец	71	35	8,6	2,2	15,7	123,69	0,01	3,18			5,14	11,6	4,18	0,08

Итого		725	39,6	28,2	111	832,69	0,05	29,2	0	0,52	99,34	313	105,38	6,52
		1380												
<b>1-4 класс, первая смена</b>														
Голубцы ленивые	298	70/50	14	5	3	118	0,12	5,7	1,7	0,836	25,27	70,8	24,59	1,2
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	77	26,7	0,86
Компот из свежих яблок	701	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		510	21	8	43	342	1,32	13,5	34,85	1,506	87,72	187	69,49	3,5
<b>Вторая смена</b>														
Борщ	82	200/10	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3
Голубцы ленивые	298	70/50	14	5	3	118	0,12	5,7	1,7	0,836	25,27	70,8	24,59	1,2
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	77	26,7	0,86
Компот из свежих яблок	701	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Морковная икра	49	45	0,21	1,72	17,2	16,38	0,52	43,8			4,8	8,91	6,08	10,65
Итого		765	34,21	19,72	115	716,38	1,84	83,2	39,85	1,506	163,52	362	120,57	17,15
		1275												
2 неделя														
<b>1-4 класс, первая смена</b>														
Сосиски отварные, соус	243	50/50	7	7	6	119		1	30		3	50	6	1
Макаронные отварные	309	150/10	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	377	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Сок	пр	200	2,2	0,8	31,5	144	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
Итого		700	20,2	15,8	99,5	628	0,05	7	79	0,62	70,2	174	52,2	6,84
<b>Вторая смена</b>														
Суп с рыбными консервами	84	200/25	9	7	25	201		14			80	61	39	1
Сосиски отварные, соус	243	50/50	7	7	6	119		1	30		3	50	6	1
Макаронные отварные	309	150/10	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	377	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Кукуруза консервированная, отварная	пр	35	1	3	4	44		12			14	14	8	
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого		860	28	25	107	776	0,04	41	79	0,52	173,2	253	104,2	8,44
		1560												
<b>1-4 класс, первая смена</b>														
Котлета куриная	294	75/50	1	3	7	64					16	20	8	1
Каша гречневая	171	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Компот из черной смородины	375	200	0,52	0,18	21,2	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		515	13,52	12,18	77,2	492,9	0,06	59,4	0	0,72	67,6	277	171,2	65,74
<b>Вторая смена</b>														
Суп куриный с вермишелью	103	200/25	2,73	4,8	6,67	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,6	24,05	0,98
Котлета куриная	294	75/50	1	3	7	64					16	20	8	1
Каша гречневая	171	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Напиток из шиповника	375	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		740	16,73	16,8	88,7	599,9	0,19	9,25	0	1,75	95,4	347	200,25	7,42

		1255																
<b>1-4 класс, первая смена</b>																		
Каша рисовая молочная	174	220/10	4	7	30	200		1	44		98	118	28					
Чай с сахаром	376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3				
Масло сливочное	14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1						
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2				
Итого		587	7,4	19,57	74,2	770,15	0,04	11	76	0,52	154,2	198	70,2	5,44				
<b>Вторая смена</b>																		
Рассольник «Ленинградский»	88	200/5	11	12	19	230		25			81	83	49	2				
Жаркое с курицей	259	50/150	8,3	4,25	32,6	130	0,37	6,76			28,69	180	42,84	3,03				
Компот из сухофруктов	349	200	1		26	92		1			36	30	22	1				
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
Печенье	пр	200	3	8	82	408			36		140	105	18	1				
Итого		845	27,3	25,25	172	927	0,41	32,8	36	0,52	294,89	433	145,04	7,47				
		1432																
<b>1-4 класс, первая смена</b>																		
Блины с вареной гущенкой	245	120/10	3,3	6,3	20,8	147,8	0,07	0,47	3,9	2,1	130,5	124	18,57	0,582				
Чай с сахаром и лимоном	377	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3				
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2				
Итого		430	4,3	6,3	45,8	263,8	0,07	14,5	5,9	2,1	179,5	170	48,57	5,582				
<b>Вторая смена</b>																		
Суп с мясными фрикадельками	117	200/35	10	10	19	205		25	5		26	92	32	1				
Перловка	171	150	6,28	2,1	19,8	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01				
Котлета «Домашняя»	99	41/50	25	28	21	441		2			95	310	50	5				
Компот из свежих яблок	701	200			16	47		4			15	4	5	1				
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
Свежий огурец	71	35	8,6	2,2	15,7	123,69	0,01	3,18			5,14	11,6	4,18	0,08				
Итого		751	53,88	43,3	104	1115,55	0,25	34,2	5	0,52	164,94	662	244,38	12,53				
		1181																
<b>1-4 класс, первая смена</b>																		
Тефтели из говядины с рисом	284	75/50	5,85	7,89	29,4	142	0,05	0,41	33		23,65	83,1	16,5	0,68				
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	77	26,7	0,86				
Напиток апельсиновый	699	200			16	46		4			15	4	5	1				
Свжая помидора	71	16	0,67	2,27	10,3	33,98	0,01	3,18			5,14	11,6	4,18	0,08				
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
Итого		531	13,52	13,16	79,7	398,98	1,26	11,3	66,15	0,67	91,24	210	65,58	3,06				
<b>Вторая смена</b>																		
Суп гороховый с курицей	102	200/25	4,39	4,21	15,6	107,8	0,18	4,65			30,46	69,7	28,24	1,62				
Тефтели из говядины с рисом	284	75/50	5,85	7,89	29,4	142	0,05	0,41	33		23,65	83,1	16,5	0,68				
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	77	26,7	0,86				
Свежая помидора	71	16	0,67	2,27	10,3	33,98	0,01	3,18			5,14	11,6	4,18	0,08				
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
Напиток апельсиновый	699	200			16	46		4			15	4	5	1				
Итого		756	17,91	17,37	95,3	506,78	1,44	16	66,15	0,67	121,7	280	93,82	4,68				
		1287																
Итого за 10 дней		13647	497,6	433,9	1915	14236,26	9,49	613	772,5	20,432	2764,1	5795	2250,65	223,7				



		1251													
<b>ОВЗ Завтрак</b>															
Каша молочная ячневая	173	200/10	3,1	3	19	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315	79,6	2,1	
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Масло сливочное	14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1			
Какао с молоком	379	200	3	3	28	155		5	20		140	90	15		
Сыр	15	20	0,08	5,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02	
Итого		480	8,58	23,82	65,3	615,39	0,26	7,08	122	1,38	374,2	444	107,8	2,56	
<b>Обед</b>															
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2	
Суп куриный с клецками	118	200/50	12	13	25	260		15			38	61	33	2	
Плов со свининой	291	50/150	15	12	42	336		7			32	202	50	3	
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Чай с сахаром	376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3	
Итого		797	32	26	105	1047	0,04	32	2	0,52	125,2	342	125,2	10,44	
		1277													
<b>ОВЗ Завтрак</b>															
Оладьи со сгущенным молоком	556	150/5	8,6	7,4	41	260,8	0,07	0,4	6,2	2,3	136,6	133	19,33	0,667	
Кисель из концентрата	437	200			27	109		24			69		2		
Йогурт	пр	100	7,33	3	12,3	104			4,6	0,1	100	109	10		
Итого		455	15,93	10,4	80,3	473,8	0,07	24,4	10,8	2,4	305,6	242	31,33	0,667	
<b>Обед</b>															
Борщ	82	200/10	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3	
Голубцы ленивые	298	70/50	14	5	3	118	0,12	5,7	1,7	0,836	25,27	70,8	24,59	1,2	
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	77	26,7	0,86	
Компот из свежих яблок	701	200			16	47		4			15	4	5	1	
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2	
Итого		820	34	18	108	747	1,32	49,5	39,85	1,506	174,72	365	123,49	8,5	
		1275													
<b>ОВЗ Завтрак</b>															
Каша кукурузная молочная	173	200/10	3,1	3	19	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315	79,6	2,1	
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Масло сливочное	14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1			
Какао с молоком	379	200	3	3	28	155		5	20		140	90	15		
Йогурт	пр	100	7,33	3	12,3	104			4,6	0,1	100	109	10		
Итого		560	15,83	21,57	77,4	653,39	0,26	7,08	86,6	1,48	471,8	550	117,8	2,54	
<b>Обед</b>															
Суп с рыбными консервами	84	200/25	9	7	25	201		14			80	61	39	1	
Сосиски отварные, соус	243	50/50	7	7	6	119		1	30		3	50	6	1	
Макаронные отварные	309	150/10	6	7	35	229			47		18	47	8	1	
Чай с сахаром и лимоном	377	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3	
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Фрукт	338	100			10	47		10			16	11	9	2	
Итого		825	27	22	103	732	0,04	29	79	0,52	159,2	239	96,2	8,44	
		1385													
<b>ОВЗ Завтрак</b>															
Омлет натуральный	215	150	17	19	3	249		1	336		122	272	21	3	

Зеленый горошек	За	20	5	0,2	12,8	73		12			14	14	8		
Кофейный напиток		379	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1					0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		594	400	26,28	23,05	60,8	545,1	0	35	346	0,52	213,2	366	51,2	3,44
<b>Обед</b>															
Суп куриный с вермишелью		103	200/25	2,73	4,8	6,67	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,6	24,05	0,98
Котлета куриная		294	75/50	1	3	7	64					16	20	8	1
Каша гречневая		171	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Компот из сухофруктов		349	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04				0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт		338	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого			840	16,73	16,8	98,7	646,9	0,19	19,3	0	1,75	111,4	358	209,25	9,42
			1240												
<b>ОВЗ Завтрак</b>															
Каша рисовая молочная		9/4	220/10	4	7	30	200		1	44		98	118	28	
Чай с сахаром		376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Масло сливочное		14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04				0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт		338	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого			587	7,4	19,57	74,2	770,15	0,04	11	76	0,52	154,2	198	70,2	5,44
<b>Обед</b>															
Рассольник «Ленинградский»		96	200/5	11	12	19	230		25			81	83	49	2
Жаркое с курицей		276	50/150	8,3	4,25	32,6	130	0,37	6,76			28,69	180	42,84	3,03
Компот из сухофруктов		349	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04				0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Печенье		609	200	3	8	82	408			36		140	105	18	1
Итого			845	27,3	25,25	172	927	0,41	32,8	36	0,52	294,89	433	145,04	7,47
			1432												
<b>ОВЗ Завтрак</b>															
Блины с вареной сгущенкой		245	120/10	3,3	6,3	20,8	147,8	0,07	0,47	3,9	2,1	130,5	124	18,57	0,582
Чай с сахаром и лимоном		377	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Фрукт		338	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого			430	4,3	6,3	45,8	263,8	0,07	14,5	5,9	2,1	179,5	170	48,57	5,582
<b>Обед</b>															
Суп с мясными фрикадельками		117	200/35	10	10	19	205		25	5		26	92	32	1
Перловка		171	150	6,28	2,1	19,8	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
Котлета «Домашняя»		99	41/50	25	28	21	441		2			95	310	50	5
Компот из свежих яблок		701	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04				0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Свежий огурец		71	35	8,6	2,2	15,7	123,69	0,01	3,18			5,14	11,6	4,18	0,08
Итого			751	53,88	43,3	104	1115,55	0,25	34,2	5	0,52	164,94	662	244,38	12,53
			1181												
<b>ОВЗ Завтрак</b>															
Каша молочная ячневая		14/4	200/10	4,5	8,7	27,4	208,7								
Батон	пр	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04				0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Масло сливочное		14	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Чай с сахаром		376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Сыр		15	20	2,2	0,8	31,5	144								

Итого		487	10,1	22,07	93,1	875,85	0,04	0	32	0,52	40,2	68,8	33,2	3,44
<b>Обед</b>														
Суп гороховый с курицей	102	200/25	4,39	4,21	15,6	107,8	0,18	4,65			30,46	69,7	28,24	1,62
Тефтели из говядины с рисом	281	75/50	5,85	7,89	29,4	142	0,05	0,41	33		23,65	83,1	16,5	0,68
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	77	26,7	0,86
Свежая помидора	71	16	0,67	2,27	10,3	33,98	0,01	3,18			5,14	11,6	4,18	0,08
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Сок	699	200	2,2	0,8	31,5	144	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
Итого		756	20,11	18,17	111	604,78	1,45	14	66,15	0,77	113,7	283	92,82	5,08
		1243												
Итого за 10 дней		12944	447,2	443,2	1821	13863,01	6,28	489	1151,9	20,196	3693	5991	1957,61	125,5
<b>Платники</b>														
Суп овощной с курицей	99	8	1,92	4,4	14,3	107,2	0,08	10,4			34,85	49,3	20,75	0,78
Котлета куриная	294	75	25,63	17,77	29,4	334,12					16	20	8	1
Гороховое пюре	199	200	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Чай с сахаром витаминизирующий	376	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Итого		530	50,55	28,17	109	1110,32	1,12	10,4	32	0,52	173,05	313	129,95	10,22
<b>Платники</b>														
Щи со свежей капустой	88	200/5	10	12	10	190		36			65	52	35	2
Поджарка из филе курицы	251	50/50	11	13	7	190		7			26	18	21	1
Рис отварной	171	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1
Компот из сухофруктов	349	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		695	30	33	94	775	0,04	44	47	0,52	152,2	218	118,2	5,44
<b>Платники</b>														
Суп рисовый с курицей	104	200/25	11	12	21	240		22			43	74	40	2
Фрикадельки из говядины	279	56/50	11	16	8	224		2			31	125	19	2
Спагетти	309	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	377	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		721	33	36	91	829	0,04	28	49	0,52	134,2	316	101,2	8,44
<b>Платники</b>														
Суп куриный с клецками	118	200/50	12	13	25	260		15			38	61	33	2
Плов со свиной	291	50/150	15	12	42	336		7			32	202	50	3
Напиток апельсиновый	699	200			16	46		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		690	31	26	95	709	0,04	26	0	0,52	94,2	302	101,2	6,44
<b>Платники</b>														
Борщ	82	200/10	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3
Голубцы ленивые	298	70/50	14	5	3	118	0,12	5,7	1,7	0,836	25,27	70,8	24,59	1,2
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	77	26,7	0,86



Компот из свежих яблок	701	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		720	34	18	98	700	1,32	39,5	39,85	1,506	158,72	354	114,49	6,5
<b>Платники</b>														
Суп с рыбными консервами	84	200/25	9	7	25	201		14			80	61	39	1
Сосиски отварные, соус	243	50/50	7	7	6	119		1	30		3	50	6	1
Макароны отварные	309	150/10	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	277	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		725	27	22	93	685	0,04	19	79	0,52	143,2	228	87,2	6,44
<b>Платники</b>														
Суп куриный с вермишелью	103	200/25	2,73	4,8	6,67	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,6	24,05	0,98
Котлета куриная	294	75/50	1	3	7	64					16	20	8	1
Каша гречневая	171	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Напиток из шиповника	538	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		740	16,73	16,8	88,7	599,9	0,19	9,25	0	1,75	95,4	347	200,25	7,42
<b>Платники</b>														
Рассольник «Ленинградский»	96	200/5	11	12	19	230		25			81	83	49	2
Жаркое с курицей	276	50/150	8,3	4,25	32,6	130	0,37	6,76			28,69	180	42,84	3,03
Компот из сухофруктов	349	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		645	24,3	17,25	89,6	519	0,41	32,8	0	0,52	154,89	328	127,04	6,47
<b>Платники</b>														
Суп с мясными фрикадельками	117	200/35	10	10	19	205		25	5		26	92	32	1
Перловка	171	150	6,28	2,1	19,8	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
Котлета «Домашняя»	99	41/50	25	28	21	441		2			95	310	50	5
Компот из свежих яблок	701	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Свежий огурец	71	35	8,6	2,2	15,7	123,69	0,01	3,18			5,14	11,6	4,18	0,08
Итого		751	53,88	43,3	104	1115,55	0,25	34,2	5	0,52	164,94	662	244,38	12,53
<b>Платники</b>														
Суп гороховый с курицей	102	200/25	4,39	4,21	15,6	107,8	0,18	4,65			30,46	69,7	28,24	1,62
Тефтели из говядины с рисом	284	75/50	5,85	7,89	29,4	142	0,05	0,41	33		23,65	83,1	16,5	0,68
Пюре картофельное	312	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	77	26,7	0,86
Хлеб пшеничный	пр	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Напиток апельсиновый	699	200			16	46		4			15	4	5	1
Итого		740	17,24	15,1	85	472,8	1,43	12,8	66,15	0,67	116,56	269	89,64	4,6
Итого за 10 дней	0	6957	317,7	255,6	947	7515,57	4,88	256	318	7,566	1387,4	3336	1313,55	74,5