Утверждаю _____ **ИП Ворожцова ЕВ**

Согласовано: ИО Директора МБОУСОШ № 5_____**О.А.Шталтовая**

Десятидневное меню

День 1 Неделя 1

для учащихся 1-4 классов, получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
	Каша пшеничная молочная	250	10,19	4,64	36,92	226,52
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	63
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Итого	**500**	**15,4**	**19,85**	**66,68**	**470**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**21,4**	**26,25**	**76,08**	**590**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
23	Рассольник на к/бульоне	250	10	9,47	37,7	379,2
31	Плов из отварной птицы	210	16,5	15,5	27,3	374
11	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Горошек зеленый консервированный	60	3,1	0,2	6,5	49
	Итого	**750**	**32,39**	**25,66**	**100,93**	**931,3**

для учащихся 5-11 классов (11-18 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
	Каша пшеничная молочная	250	10,19	4,64	36,92	226,52
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	63
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Итого	**500**	**15,4**	**19,85**	**66,68**	**470**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**21,4**	**26,25**	**76,08**	**590**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
23	Рассольник на к/бульоне	250	10	9,47	37,7	379,2
31	Плов из отварной птицы	250	19,64	18,45	32,5	445
11	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,15	0,65	24	111
	Горошек зеленый консервированный	100	5,2	0,33	10,85	82,9
	Итого	**850**	**39,29**	**29**	**120,05**	**1080,1**

День 2 Неделя 1

для учащихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
202	Каша геркулесовая молочная	250	12	14	40	345,93
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Итого	**500**	**17,21**	**29,21**	**69,56**	**589,41**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**23,21**	**35,61**	**78,96**	**709,41**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
256	Суп гороховый на к/бульоне	200	7,52	4,21	41,8	305,6
	Котлета мясная с соусом	100	6,6	16,6	26,3	332,5
	Макароны отварные	150	5,24	3,1	32,8	207,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Кукуруза консервированная	60	3,2	3,4	5,9	67,8
	Итого	**740**	**25,35**	**27,8**	**136,23**	**1042,5**

для учащихся 5-11 классов (11-18 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
202	Каша геркулесовая молочная	250	12	14	40	345,93
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Итого	**500**	**17,21**	**29,21**	**69,56**	**589,41**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**23,21**	**35,61**	**78,96**	**709,41**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
256	Суп гороховый на к/бульоне	250	9,4	5,26	52,27	382,02
	Котлета мясная с соусом	100	6,6	16,6	26,3	332,5
	Макароны отварные	200	7	4,1	43,7	276,7
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,15	0,65	24	111
	Кукуруза консервированная	100	5,33	5,67	9,83	113
	Итого	**900**	**32,78**	**32,38**	**171,1**	**1277,22**

День 3 Неделя 1

для учащихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
	Суп гречневый на Кур.бульоне	250	11,84	4,81	23,75	258
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом	50	4,91	15,11	14,56	180,48
465	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,6
	Итого	**500**	**19,55**	**22,42**	**51,91**	**527,08**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**25,55**	**28,82**	**61,31**	**647,08**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
19	Свекольник на к/бульоне	200	6,56	6,32	24,08	237,2
44	Запеканка рисово-творожная	150	17,1	16,8	37,4	383,2
	Мед натуральный	12	0,03		8	32,2
12	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Яблоко	110	0,5	0	19	98
	Итого	**702**	**26,98**	**23,61**	**117,91**	**880,7**

для учащихся 5-11 классов (11-18 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
	Суп гречневый на Кур.бульоне	250	11,84	4,81	23,75	258
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом	50	4,91	15,11	14,56	180,48
465	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,6

	Итого	**500**	**19,55**	**22,42**	**51,91**	**527,08**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**25,55**	**28,82**	**61,31**	**647,08**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
19	Свекольник на к/бульоне	250	8,2	7,9	30,1	296,5
44	Запеканка рисово-творожная	200	19,1	18,8	48,4	403,2
	Мед натуральный	12	0,03		8	32,2
12	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,15	0,65	24	111
	Яблоко	110	0,5	0	19	98
	Итого	**822**	**32,28**	**27,45**	**144,5**	**1003,9**

День 4 Неделя 1

для учащихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
227	Каша манная молочная	250	15,95	11,81	27,29	287,67
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Итого	**500**	**21,16**	**27,02**	**56,85**	**530,15**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**27,16**	**33,42**	**66,25**	**650,15**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
516	Борщ на кур/бульоне	200	9,76	9,36	31,76	292,2
703	Курица запеченная в соусе	100	7,2	7,2	29,5	217,1
202	Гречневая каша	150	2,9	3,4	26,1	176,6
933	Компот из сухофруктов	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Горошек зеленый консервированный	60	3,1	0,2	6,5	49
	Итого	**740**	**25,45**	**20,55**	**130,69**	**918**

для учащихся 5-11 классов (11-18 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№		Масса	Пищевая ценность(г)			

р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
227	Каша манная молочная	250	15,95	11,81	27,29	287,67
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Итого	**500**	**21,16**	**27,02**	**56,85**	**530,15**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**27,16**	**33,42**	**66,25**	**650,15**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
516	Борщ на кур/бульоне	250	12,2	11,7	39,7	365,25
703	Курица запеченная в соусе	100	7,2	7,2	29,5	217,1
744	Гречневая каша	200	3,8	4,53	34,8	175,5
933	Компот из сухофруктов	200	1,4	2	22,4	116
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,15	0,65	24	111
	Горошек зеленый консервированный	100	5,2	0,33	10,85	82,9
	Итого	**900**	**32,55**	**24,41**	**161,25**	**1067,75**

День 5 Неделя 1

для учащихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
259	Макаронные изделия отв.с маслом и сыром	200	13,6	12,51	32,3	270,3
465	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,6
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Печенье	50	1	2	24	107
	Итого	**500**	**22,31**	**32,12**	**84,46**	**646,38**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	700	28,31	38,52	93,86	766,38

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
	Суп куриный с клецками	200	7,52	8,208	17,82	255,84
377	Рыба запеченная в соусе	100	13,7	9,1	8,6	214,51
508	Картофельное пюре	150	12,22	9,3	42,1	247
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
110	Свекла отварная	60	1,2	0,6	1,9	78
	Итого	**740**	**37,43**	**27,698**	**99,85**	**924,45**

для учащихся 5-11 классов (11-18 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
259	Макаронные изделия отв.с маслом и сыром	200	13,6	12,51	32,3	270,3
465	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,6
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Печенье	50	1	2	24	107
	Итого	**500**	**22,31**	**32,12**	**84,46**	**646,38**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**28,31**	**38,52**	**93,86**	**766,38**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
	Суп куриный с клецками	250	9,4	10,26	22,27	319,8
377	Рыба запеченная в соусе	100	13,7	9,1	8,6	214,51
508	Картофельное пюре	200	16,29	12,4	56,13	329,3
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,15	0,65	24	111
110	Свекла отварная	100	2	1,2	11,9	78
	Итого	**900**	**45,84**	**33,71**	**137,9**	**1114,61**

День 6 Неделя 2

для учащихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
202	Каша гречневая молочная	250	15,95	11,81	27,29	287,67
685	Чай с сахаром	200	0,3		15	62
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Итого	**500**	**21,16**	**26,92**	**56,85**	**530,15**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**27,16**	**33,32**	**66,25**	**650,15**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
516	Борщ на к/бульоне	200	9,76	9,36	31,76	292,2
31	Плов из отварной птицы	210	16,5	15,5	27,3	374

685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Икра из кабачков пром.производства	60	1,9	4,2	8,2	46,9
	Итого	**700**	**30,95**	**29,55**	**96,69**	**843,2**

для учащихся 5-11 классов (11-18 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
202	Каша гречневая молочная	250	15,95	11,81	27,29	287,67
685	Чай с сахаром	200	0,3		15	62
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Итого	**500**	**21,16**	**26,92**	**56,85**	**530,15**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**27,16**	**33,32**	**66,25**	**650,15**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
516	Борщ на к/бульоне	250	12,2	11,7	39,7	365,25
31	Плов из отварной птицы	250	19,64	18,45	32,5	445
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,15	0,65	24	111
	Икра из кабачков пром.производства	100	3,16	7	13,67	79,17
	Итого	**850**	**39,45**	**37,9**	**124,87**	**1063,42**

День 7 Неделя 2

для учащихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
702	Суп молочный вермишелевый	250	9,01	10,62	29,77	202,9
685	Чай с сахаром	200	0,3		15	62
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Итого	**500**	**14,22**	**25,73**	**59,33**	**445,38**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**20,22**	**32,13**	**68,73**	**565,38**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
687	Щи на к/бульоне	200	7,68	9,04	31,12	294,4
702	Рагу с мясом курицы	210	17,32	18,17	14,6	383
	Огурцы консервированные	60	0,5	0,3	1,4	12

933	Компот из сухофруктов	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Итого	**700**	**27,99**	**27,9**	**83,95**	**872,5**

для учащихся 5-11 классов (11-18 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
702	Суп молочный вермишелевый	250	9,01	10,62	29,77	202,9
685	Чай с сахаром	200	0,3		15	62
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Итого	**500**	**14,22**	**25,73**	**59,33**	**445,38**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**20,22**	**32,13**	**68,73**	**565,38**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
687	Щи на к/бульоне	250	9,6	11,3	38,9	368
702	Рагу с мясом курицы	250	20,03	23,1	52,97	494,01
	Огурцы консервированные	100	0,8	0,5	2,3	20
933	Компот из сухофруктов	200	1,4	2	22,4	116
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,15	0,65	24	111
	Итого	**850**	**34,58**	**35,55**	**140,57**	**1109,01**

День 8 Неделя 2

для учащихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
202	Каша пшенная молочная	250	9	13,3	38	345,93
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Итого	**500**	**14,21**	**28,51**	**67,56**	**589,41**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**20,21**	**34,91**	**76,96**	**709,41**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
597	Суп с рыбными консервами	200	3,36	4,2	25,82	260,01
754	Тефтеля мясная с соусом	100	9,5	8,3	61,2	278,8
744	Каша гречневая	150	2,9	3,4	26,1	176,6
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1

110	Свекла отварная	60	1,2	1,2	1,9	78
	Итого	**740**	**19,75**	**17,59**	**144,45**	**922,51**

для учащихся 5-11 классов (11-18 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
202	Каша пшенная молочная	250	9	13,3	38	345,93
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Итого	**500**	**14,21**	**28,51**	**67,56**	**589,41**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**20,21**	**34,91**	**76,96**	**709,41**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
597	Суп с рыбными консервами	250	0,2	6,25	22,27	225,02
754	Тефтеля мясная с соусом	100	9,5	8,3	61,2	278,8
744	Каша гречневая	200	3,86	4,53	34,8	235,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,15	0,65	24	111
110	Свекла отварная	100	5,86	5,89	10,2	124
	Итого	**900**	**23,87**	**25,72**	**167,47**	**1036,32**

День 9 Неделя 2

для учащихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
124	Суп куриный с картофелем	250	11,53	12,6	47,28	348,64
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
465	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,6
	Итого	**500**	**19,24**	**30,21**	**75,44**	**617,72**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**25,24**	**36,61**	**84,84**	**737,72**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
127	Суп с фрикадельками	200	11,28	8,48	25,04	266,31
336	Ленивые голубцы с мясом	220	10,5	11,6	38,3	378,9
	Яблоко	110	0,5	0	19	98
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63

	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Итого	**760**	**25,07**	**20,57**	**111,77**	**873,31**

для учащихся 5-11 классов (11-18 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
124	Суп куриный с картофелем	250	11,53	12,6	47,28	348,64
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
465	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,6
	Итого	**500**	**19,24**	**30,21**	**75,44**	**617,72**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**25,24**	**36,61**	**84,84**	**737,72**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
127	Суп с фрикадельками	250	14,1	10,6	31,3	332,89
336	Ленивые голубцы с мясом	220	10,5	11,6	38,3	378,9
	Яблоко	110	0,5	0	19	98
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,15	0,65	24	111
	Итого	**830**	**29,55**	**22,95**	**127,6**	**983,79**

День 10 Неделя 2

для учащихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
227	Каша манная молочная	250	15,95	11,81	27,29	287,67
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Итого	**500**	**21,2**	**27,0**	**56,9**	**530,2**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**27,16**	**33,42**	**66,25**	**650,15**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
512	Рассольник на к/бульоне	200	8	7,58	30,16	303,36
260	Тефтеля рыбная с соусом	100	6,4	16	26,3	323,5
	Макароны отварные	150	5,24	3,1	32,8	207,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1

	Морская капуста промышл. производства	60	1,9	2,4	8,2	46,9
	Итого	**740**	**24,37**	**29,57**	**126,91**	**1010,35**

для учащихся 5-11 классов (11-18 лет), получающих 2-х разовое питание (завтрак и обед)

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
227	Каша манная молочная	250	15,95	11,81	27,29	287,67
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50	4,91	15,11	14,56	180,48
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Итого	**500**	**21,2**	**27,0**	**56,9**	**530,2**
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего	**700**	**27,16**	**33,42**	**66,25**	**650,15**

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
512	Рассольник на к/бульоне	250	10	9,47	37,7	379,2
260	Тефтеля рыбная с соусом	100	6,4	16	26,3	323,5
	Макароны отварные	200	7	4,1	43,7	276,7
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,15	0,65	24	111
	Морская капуста промышл. производства	100	3,1	4,0	13,7	78,2
	Итого	**900**	**30,95**	**34,32**	**160,40**	**1230,60**

Всего за 10 дней

		масса порций	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1-4 кл	**Завтраки (С молоком)**	***7000***	***245,62***	***333,01***	***739,49***	***6675,83***
	Обеды	**7312**	**275,72846**	**250,498**	**1149,375385**	**9218,82**
	Итого день	**14312**	**521,34846**	**583,508**	**1888,865385**	**15894,65**

		масса порций	Пищевая ценность(г) Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
5-11 кл	**Завтраки (С молоком)**	***7000***	***245,62***	***333,01***	***739,49***	***6675,83***
	Обеды	**9404**	**368,12**	**327**	**1573,62**	**11847,42**
	Итого день	**16404**	**613,74**	**660,01**	**2313,11**	**18523,25**