

СОГЛАСОВАНО:
Новодвинский территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Архангельской области



« 30 » августа 2019г.

« _____ » _____ 2019г.

Десятидневное меню
МБОУ «Брин-Наволоцкая СШ» для обучающихся с 7-11 лет
Сезон: осеннее-зимний

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
85	День №1. Суп картофельный с рыбой	200	3,80	2,60	10,80	81,81	0,09	7,48	6,40	1,42	95,8 0	120,5 0	37,80	0,99
202	Макароны отварные	150	5,475	4,17	33,255	196,305	0,06	0	0	0	9,315	0	0	0,735
57	Котлета куриная	100	13,40	9,80	16,30	207,00	0,07	1,08	42,0 0	1,75	18,79	120,7 4	14,25	1,29
35	Салат из капусты	60	0,96	3,08	4,16	48,16	0,02	23,48	0,02	1,44	31,3	16,26	9,04	0,44
431	Чай с лимоном	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	10,8	5,4	1,08
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	ИТОГО		29,655	20,26	117,935	775,735					180,3 45	290,1		
84	День №2 Щи со сметаной ;	200	2,24	3,28	6,08	64,7	0,05	17,6	0,16	0,16	28	37,6 ;	16,8	0,64
181	Греча	150	8,51	6,9	38,63	250,58	0,21	0	0,02	0,58	18,4	202,3 1	135,6 4	4,6
48	Бефстроганов	80	10,24	3,28	5,52	92,56	0,05	0,37	15,6 0	0,31	83,8 3	129,2 5	17,53	1,52
50	Салат «свеколка»	60	4,8	6,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	28,8	33,6	16,8	1,14

438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	3	2	1
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	ИТОГО		<u>31,59</u>	<u>20,12</u>	<u>122,75</u>	<u>801,04</u>					<u>180,53</u>	<u>427,56</u>		
	День № 3													
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,00	0,00	19,68	53,32	21,60	53,32
321	Капуста тушеная	150	2,16	1,68	17,52	93,84	0,05	38,64	0,00	2,32	233,44	51,32	26,37	0,95
272	Котлета масная	80	11,97	12,29	10,05	199,5	0,07	0	0	2,87	9,58	19,15	119,7	1,6
394	Морс	200	0,2	0,2	27,87	114,89	0,01	2	0	0,1	6,99	4	4	1
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	ИТОГО		<u>22,18</u>	<u>16,94</u>	<u>106,25</u>	<u>667,53</u>					<u>286,19</u>	<u>149,59</u>		
	День № 4													
99	Суп гороховый	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0,13	4,8	0,17	0,24	40	111,2	30,4	1,52
171	Каша пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35	0,00	0,00	0,00	0,00	16	0,00	65	2,2
246	Гуляш из говядины	80	11,52	1,28	2,64	68,18	0,04	1,18	7,20	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56
20	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,62	3,06	1,56	40,16	0,01	3,6	1,38	0	13,79	16,79	7,79	0,43
436	Напиток из свежих фруктов	200	0,2	25,7	0	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	ИТОГО		<u>28,98</u>	<u>42,85</u>	<u>86,74</u>	<u>721,99</u>					<u>105,34</u>	<u>261,45</u>		
	День № 5													
113	Суп молочный с рисом	200	3,68	3,84	15,76	112,8	0,05	0,8	0,02	0,08	116,8	103,2	18,4	1,12
335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
239	Котлета рыбная	80	12,64	12,16	12	208	0,13	0	0,06	3,52	40	140,8	25,6	1,28
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	ИТОГО		<u>25,34</u>	<u>22,01</u>	<u>101,26</u>	<u>702,1</u>					<u>225,7</u>	<u>359,44</u>		
	День № 6													
85	Суп картофельный с рыбой	200	3,80	2,60	10,80	81,81	0,09	7,48	6,40	1,42	95,80	120,50	37,80	0,99
59	Рис отварной	150	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44

307	Птица отварная	80	22,5	5,75	0,64	145,24	0,07	14,36	0,09	0,32	46,28	172,37	27,13	1,6
431	Чай с лимоном	200,5	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	10,8	5,4	1,08
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	<u>ИТОГО</u>		<u>36,24</u>	<u>14,48</u>	<u>107,2</u>	<u>704,20</u>					<u>172,1</u>	<u>389,3</u>		
	День № 7										<u>2</u>	<u>8</u>		
89	Рассольник	200	2,33	3,38	11,15	84,27	0,07	6,42	0,17	0,17	20,06	48,15	20,06	0,8
202	Макароны	150	5,475	4,17	33,255	196,305	0,06	0	0	0	9,315	0	0	0,735
290	Мясо тушеное	80	11,36	0,96	4,48	72,00	0,05	3,05	0,00	2,08	14,68	113,71	16,60	1,68
67	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	0	13,92	26,98	12,45	0,51
394	Компот из св.фруктов	200	0,2	0,2	22,87	114,89	0,01	2	0	0,1	6,99	4	4	1
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	<u>ИТОГО</u>		<u>25,885</u>	<u>12,92</u>	<u>113,815</u>	<u>699,845</u>					<u>81,46</u>	<u>214,6</u>		
	День №8										<u>5</u>	<u>4</u>		
104	Солянка	200	3,41	4,42	2,36	66,74	0,04	2,74	6,00	1,06	51,38	62,14	10,54	0,85
310	Картофель отварной	150	2,33	8,71	16,35	153,07	0,14	12,00	7,20	0,14	20,50	70,51	27,73	1,10
228	Рыба отварная	100	12,74	0,42	0	54,6	0,04	0	0	0,42	9,8	112	2,8	0,42
23	Салат из помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	10,67	0,50
436	Компот из фруктов	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	<u>ИТОГО</u>		<u>25,06</u>	<u>17,76</u>	<u>84,24</u>	<u>602,37</u>					<u>116,7</u>	<u>291,18</u>		
	День №9										<u>3</u>			
112	Суп молочный с вермишелью	200	4,56	3,92	17,36	124	0,06	0,8	0,02	0,24	119,2	99,2	15,2	1,2
181	Греча	150	8,51	6,9	38,63	250,58	0,21	0	0,02	0,58	18,4	202,31	135,64	4,6
279	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06	0,85	39,00	0	43,90	106,7	21,60	0,96
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	<u>ИТОГО</u>		<u>27,86</u>	<u>21,26</u>	<u>120,9</u>	<u>785,88</u>					<u>203,4</u>	<u>438,6</u>		
	День № 10										<u>5</u>			
76	Борщ со сметаной	200	2,33	3,3	9,39	76,24	0,04	8,83	0,17	0,17	34,51	41,74	19,26	1,04

258	Жаркое	200	12,7	12,6	13,4	219,1	0,1	7,0	0	1,7	17,6	138,2	29,2	2,2
70	Огурец соленый	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	11,5	0	7	0,3
394	Морс	200	0,2	0,2	27,87	114,89	0,01	2	0	0,1	6,99	4	4	1
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	<u>ИТОГО</u>		<u>21,93</u>	<u>17</u>	<u>89,96</u>	<u>606,73</u>					<u>87,1</u>	<u>206,7</u>		
											<u>4</u>			

Меню составлено на основе сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт – Петербурга. – СПб, речь 2008 – 800с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна.– М.: ДеЛипринт, 2011. –с 86.(Интернет – приложение).

Зав. столовой:



Коноплева Н.М.

СОГЛАСОВАНО:
Новодвинский территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Архангельской области



« 30 » августа 2019г.

« _____ » _____ 2019г.

Десятидневное меню
МБОУ «Брин-Наволоцкая СШ» для обучающихся с 11-18 лет
Сезон: осеннее-зимний

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День №1.														
85	Суп картофельный с рыбой	250	4,75	3,25	13,50	102,25	0,12	9,32	8	1,78	119,75	150,63	47,26	1,24
202	Макароны отварные	200	8,18	10,61	48,23	321,01	0,8	0	0	0	15,55	0	0	0,85
57	Котлета куриная	100	13,40	9,80	16,30	207,00	0,07	1,08	42,00	1,75	18,79	120,74	14,25	1,29
35	Салат из капусты	100	1,6	5,14	6,95	80,43	0,03	39,21	0,03	2,4	52,27	27,15	15,1	0,73
431	Чай с лимоном	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	10,8	5,4	1,08
	Хлеб рж-пш	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	; ИТОГО		35,45	29,71	148,5	1001,35					236	394,52		
День №2														
84	Щи со сметаной	250	2,8	4,1	7,6	80	0,06	22	0,20	0,2	35	47	21	0,8
181	Греча	200	11,34	9,2	51,5	334,11	0,28	0	0,03	0,77	24,53	269,74	180,85	6,13

48	Бефстроганов	100	12,8	4,10	6,90	115,70	0,06	0,47	19,5 0	0,39	104,78	161,5 6	21,92	1,90
50	Салат «свеколка»	100	8	10,1	15,2	184	0,04	7	0,04	4,8	48	56	28	1,9
438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	3	2	1
	Хлеб рж-пш	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	<u>ИТОГО</u>		<u>42,2 4</u>	<u>28,40</u>	<u>183,10</u>	<u>1045, 51</u>					<u>238,31</u>	<u>622,5 0</u>		
	День №3													
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,60	66,65	27,00	1,09
321	Капуста тушеная	200	2,70	2,10	21,90	117,30	0,06	48,30	0	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19
272	Котлета мясная	100	14,96	15,36	12,56	249,38	0,09	0	0	3,59	11,98	149,63	23,94	2
394	Морс	200	0,2	0,2	27,87	114,89	0,01	2	0	0,1	6,99	4	4	1
	Хлеб рж-пш	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	<u>ИТОГО</u>		<u>27,75</u>	<u>21,3</u>	<u>126,57</u>	<u>810,02</u>					<u>356,37</u>	<u>369,6 3</u>		
	День № 4													
99	Суп гороховый	200	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	139	38	1,9
171	Каша пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35	0	0	0	0	16	0	65	2,2
246	Гуляш из говядины	100	14,40	1,60	3,30	85,20	0,05	1,47	9,00	0,40	13,81	133,3 2	18,52	1,94
20	Салат из соленых огурцов с луком	100	2,7	5,1	2,6	66,94	0,02	6	2,3	0	22,98	27,98	12,98	0,72
436	Напиток из свежих фруктов	200	0,2	25,7	0	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
	Хлеб рж-пш	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	<u>ИТОГО</u>		<u>35,72</u>	<u>46,41</u>	<u>102,26</u>	<u>842,19</u>					<u>131,79</u>	<u>390,5</u>		
	День № 5													
113	Суп молочный с рисом	250	4,6	4,8	19,7	141	0,06	1	0,03	0,1	146	129	23	1,4
335	Картофельное пюре	200	4,12	7,18	27	187,53	0,19	6,65	0,05	0,27	62,51	113,0 5	38,57	1,46
239	Котлета рыбная	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	0,08	4,4	50	176	32	1,6
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	<u>ИТОГО</u>		<u>31,94</u>	<u>28,09</u>	<u>125,00</u>	<u>877,03</u>					<u>284,91</u>	<u>382,89</u>		

	День № 6													
85	Суп картофельный с рыбой	250	4,75	3,25	13,50	102,25	0,12	9,32	8	1,78	119,75	150,63	47,26	1,24
59	Рис отварной	200	4,91	6,90	52,93	293,36	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54
307	Птица оварная с овощами	100	28,13	7,19	0,8	181,55	0,09	17,95	0,11	0,4	57,85	215,46	33,91	2
431	Чай с лимоном	200,5	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	10,8	5,4	1,08
	Хлеб рж-пш	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	ИТОГО		45,31	18,25	130,75	867,82					213,36	541,98		
	День № 7													
89	Рассольник	250	2,91	4,22	13,94	105,34	0,09	8,03	0,21	0,21	25,08	60,19	25,08	1
202	Макароны	200	8,18	10,61	48,23	321,01	0,8	0	0	0	15,55	0	0	0,85
290	Мясо тушеное	100	14,20	1,20	5,60	90,00	0,06	3,81	0,00	2,60	18,35	142,14	20,76	2,10
67	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0	0	23,20	44,97	20,75	0,85
394	Компот из св.фруктов	200	0,2	0,2	27,87	114,89	0,01	2	0	0,1	6,99	4	4	1
	Хлеб рж-пш	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	ИТОГО		34,05	23,21	151,18	949,74					110,17	336,5		
	День №8													
104	Солянка	250	4,26	6,15	2,95	83,43	0,05	3,43	7,50	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06
310	Картофель отварной	200	2,91	10,89	20,44	191,33	0,18	15,00	9,00	0,18	25,62	88,13	34,67	1,38
228	Рыба отварная	100	12,74	0,42	0	54,6	0,04	0	0	0,42	9,8	112	2,8	0,42
23	Салат из помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
436	Компот из фруктов	200	0,2	25,7	0	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
	Хлеб рж-пш	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	ИТОГО		28,44	50,15	75,21	737,16					146,22	400,89		
	День №9													
112	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	1	0,03	0,3	149	124	19	1,5
181	Греча	200	11,34	9,2	51,5	334,11	0,28	0	0,03	0,77	24,53	269,74	180,85	6,13
279	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	0,07	1,13	51,0	0	57,80	141,40	28,40	1,27
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	ИТОГО		36,24	27,92	151,4	1000,61					257,73	628,98		

День № 10														
76	Борщ со сметаной	250	2,91	4,12	11,74	95,3	0,05	11,04	0,21	0,21	43,14	52,17	24,08	1,3
258	Жаркое	250	27,53	7,47	21,95	265,00	0	8,97	24,0	0	31,10	337,0	65,70	4,03
70	Огурец соленый	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	11,5	0	7	0,3
394	Морс	200	0,2	0,2	27,87	114,89	0,01	2	0	0,1	6,99	4	4	1
	Хлеб рж-пш	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	<u>ИТОГО</u>		<u>38,84</u>	<u>12,99</u>	<u>110,96</u>	<u>719,89</u>					<u>113,73</u>	<u>478,3</u>		<u>7</u>

Меню составлено на основе сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт – Петербурга. – СПб, речь 2008 – 800с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна.– М.: ДеЛипринт, 2011. –с 86.(Интернет – приложение).

Зав. столовой:



Коноплева Н.М.

СОГЛАСОВАНО:
Новодвинский территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Архангельской области

« _____ » _____ 2019г.



УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МБОУ «Брин-Наволоцкая СШ»
С.В.Юркина
« 30 » августа 2019г.

Десятидневное меню
МБОУ «Брин-Наволоцкая СШ» для обучающихся с ОВЗ
Завтраки

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
189	День №1. Каша рисовая	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	114,8	25,6	0,4
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
189	День №2 Каша пшенная	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	157,0	41,8	1,2
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День №3 Каша овсяная	200	5,3	6,9	20,8	167,3	0,1	0,6	0	0,7	121,5	135,0	35,7	12,5
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2

	День № 4													
	Каша манная	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	97,8	17,2	0,4
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День № 5													
	Каша ячневая	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	202,2	30,7	0,9
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День № 6													
	Каша рисовая	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	114,8	25,6	0,4
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День № 7													
	Каша пшеничная	200	7,44	8	36,56	241,6	0,14	0,54	0	0	134,26	0	0	1,82
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День № 8													
	Каша ячневая	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	202,2	30,7	0,9
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День № 9													
	Кша пшенная	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	157,0	41,8	1,2
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День № 10													
	Каша овсяная	200	5,3	6,9	20,8	167,3	0,1	0,6	0	0,7	121,5	135,0	35,7	121,5

430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2

Зав. столовой:



Коноплева Н.М.