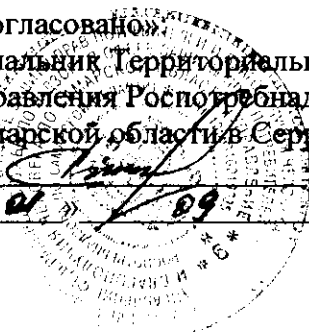
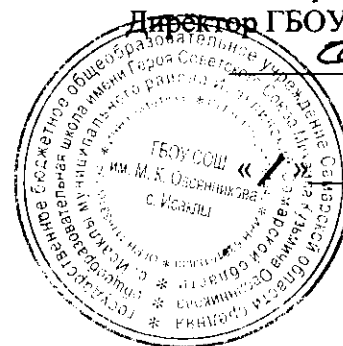


«Согласовано»  
Начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Самарской области в Сергиевском районе  
Л. Ф. Астафьева  
« 01 » 09 2010 г.



«Утверждаю»:

Директор ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы  
Е. Н. Нестерова



« 1 » 09 2010 г.

«Согласовано»:  
Председатель родительского комитета  
Г. В. Корниенко  
« 1 » 09 2010 г.

## Примерное 10-дневное меню школьной столовой при по ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы

**Еженедельное школьное меню по ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы**

Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весен
Возрастная категория:	с 7 лет до 11 лет

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг)				Минеральные вещества ( мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 1</b>	<b>Завтрак</b>													
<b>Понедельник</b>	Каша манная вязкая на мол	150/5	4,3	7,4	20,1	166	0	0,6	0,1	0	136	123	22,6	0,3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
<b>итого</b>			<b>8,1</b>	<b>7,8</b>	<b>58,2</b>	<b>338</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>157,6</b>	<b>127,8</b>	<b>27</b>	<b>1,3</b>
	<b>Обед</b>													
	Макароны отвар с маслом	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сосиска отварная	80	12,8	17,6	0,1	196	1,28	23,2	0	0	13,04	0	0	0,72
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
<b>Итого</b>			<b>23,52</b>	<b>28,82</b>	<b>76</b>	<b>649,7</b>	<b>1,58</b>	<b>29,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>92,12</b>	<b>46,8</b>	<b>13,4</b>	<b>7,48</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,62</b>	<b>36,62</b>	<b>134,2</b>	<b>987,7</b>	<b>1,68</b>	<b>35,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>249,72</b>	<b>174,6</b>	<b>40,4</b>	<b>8,78</b>
<b>День 2</b>	<b>Завтрак</b>													
<b>Вторник</b>	Каша рисовая молочная	150,5	4,5	7,35	23,49	179,5	0,04	0,67	0,2	0	141,55	131,5	25,15	0,42
	Кофейный напиток с молок	200/20	2,9	2,8	14,9	94	0	0,52	0	0	105,8	0	22,6	0,1
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
<b>итого</b>			<b>11,2</b>	<b>10,55</b>	<b>62,69</b>	<b>392,5</b>	<b>0,14</b>	<b>1,19</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>257,35</b>	<b>131,5</b>	<b>47,75</b>	<b>1,12</b>
	<b>Обед</b>													
	Каша гречнев рассып. с мас	180/7	10,08	8,6	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	17,1	243,1	162	5,4
	биточки гов.	80	12,48	10,72	4,8	168,9	0	0,9	0	0	10,88	0	17,3	1,9
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	
	салат из свеклы красн со смет	60	0,8	6	4,6	75,8	0,01	5,22	0	2,6	20,4	22,5	11,5	0,7
<b>Итого</b>			<b>27,56</b>	<b>28,02</b>	<b>100,6</b>	<b>772,1</b>	<b>0,46</b>	<b>12,32</b>	<b>0,04</b>	<b>2,6</b>	<b>137,68</b>	<b>268</b>	<b>195,2</b>	<b>13,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,76</b>	<b>38,57</b>	<b>163,29</b>	<b>1164,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,51</b>	<b>0,24</b>	<b>2,6</b>	<b>395,03</b>	<b>399,5</b>	<b>242,95</b>	<b>14,92</b>
<b>День 3</b>	<b>Завтрак</b>													
<b>Среда</b>	Каша молоч.5 злаков с масл	150/5	6,12	7,38	26,7	198	0,15	0,37	0	0	102,9	0	0	1,25
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
<b>итого</b>			<b>9,92</b>	<b>7,78</b>	<b>64,8</b>	<b>370</b>	<b>0,25</b>	<b>6,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>124,5</b>	<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>2,25</b>
	<b>Обед</b>													
	Рис отварной с маслом	180/8	4,3	7,9	33,9	257,2	0	0	0	0	1,4	65,7	21,6	0,6

	Курица тушеная.	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	
Итого			<b>26,3</b>	<b>22</b>	<b>75,6</b>	<b>646</b>	<b>0,4</b>	<b>7,3</b>	<b>9,9</b>	<b>0</b>	<b>99,1</b>	<b>139,3</b>	<b>35,1</b>	<b>7</b>
итого за день			<b>36,22</b>	<b>29,78</b>	<b>140,4</b>	<b>1016</b>	<b>0,65</b>	<b>13,67</b>	<b>9,9</b>	<b>0</b>	<b>223,6</b>	<b>144,1</b>	<b>39,5</b>	<b>9,25</b>
День 4	<i>Завтрак</i>													
Четверг	Сыр порционный	15	3,5	4,3	0	56	0	0,3	0,05	0	156	18	10	0,2
	колбаса порционная	30	5,2	4,7	0,06	62,7	0	8,7	0	0	8,7	0	0	0,5
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
итого			<b>12,5</b>	<b>9,4</b>	<b>38,16</b>	<b>290,7</b>	<b>0,1</b>	<b>15</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>186,3</b>	<b>22,8</b>	<b>14,4</b>	<b>1,7</b>
	<i>Обед</i>													
	Картофельное пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	Тефтели крупяные	80	10,1	8	5,1	134,9	3,7	0,6	0	0	8,2	109,3	14,6	1,3
	салат из св.капусты с рас.мас	60	0,97	6,05	5,7	81,8	0,02	16	0	1,13	27,43	18,8	10,39	0,36
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			<b>18,47</b>	<b>17,95</b>	<b>59,4</b>	<b>550</b>	<b>3,92</b>	<b>26,9</b>	<b>0</b>	<b>1,13</b>	<b>164,23</b>	<b>131,3</b>	<b>58,69</b>	<b>8,26</b>
итого за день			<b>30,97</b>	<b>27,35</b>	<b>97,56</b>	<b>840,7</b>	<b>4,02</b>	<b>41,9</b>	<b>0,05</b>	<b>1,13</b>	<b>350,53</b>	<b>154,1</b>	<b>73,09</b>	<b>9,96</b>
День 5	<i>Завтрак</i>													
Пятница	Каша молочная "Дружба"	150,5	4,6	7,5	19,5	167	0	0,6	0,07	0	137,4	108,9	22,8	0,3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			<b>8,4</b>	<b>7,9</b>	<b>57,6</b>	<b>339</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>159</b>	<b>113,7</b>	<b>27,2</b>	<b>1,3</b>
	<i>Обед</i>													
	Суп вермиш. куриный	250/25	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,5	345,2	28,2	0,7
	Сыр порц.	20	6,1	7,7	0	96	0	0,4	0,07	0	208	24	13,3	0,3
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			<b>14,15</b>	<b>9,88</b>	<b>56,66</b>	<b>381,04</b>	<b>0,3</b>	<b>10,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>308,3</b>	<b>371,6</b>	<b>45,9</b>	<b>6,8</b>
Итого за день			<b>22,55</b>	<b>17,78</b>	<b>114,26</b>	<b>720,04</b>	<b>0,4</b>	<b>16,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>467,3</b>	<b>485,3</b>	<b>73,1</b>	<b>8,1</b>
Итого за неделю			<b>157,58</b>	<b>141,31</b>	<b>626,82</b>	<b>4729,04</b>	<b>7,4</b>	<b>121,74</b>	<b>20,09</b>	<b>1,13</b>	<b>1514,75</b>	<b>1102,2</b>	<b>265,59</b>	<b>45,34</b>

**Еженедельное школьное меню по ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы**

Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весен
Возрастная категория:	с 7 лет до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины ( мг)				Минеральные вещества ( мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 6</b> <b>Понедельник</b>	<i><b>Завтрак</b></i>													
	Каша манная вязкая на мол	150/5	4,3	7,4	20,1	166	0	0,6	0,1	0	136	123	22,6	0,3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
<b>итого</b>			<b>8,1</b>	<b>7,8</b>	<b>58,2</b>	<b>338</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>157,6</b>	<b>127,8</b>	<b>27</b>	<b>1,3</b>
<b>Итого</b>	<i><b>Обед</b></i>													
	Макароны отвар с масл	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сарделька отварная	80	12,8	17,6	0,1	196	1,28	23,2	0	0	13,04	0	0	0,72
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
<b>Итого</b>			<b>23,52</b>	<b>28,82</b>	<b>76</b>	<b>649,7</b>	<b>1,58</b>	<b>29,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>92,12</b>	<b>46,8</b>	<b>13,4</b>	<b>7,48</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,62</b>	<b>36,62</b>	<b>134,2</b>	<b>987,7</b>	<b>1,68</b>	<b>35,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>249,72</b>	<b>174,6</b>	<b>40,4</b>	<b>8,78</b>
<b>День 7</b> <b>Вторник</b>	<i><b>Завтрак</b></i>													
	Каша рисовая молочная	150,5	4,5	7,35	23,49	179,5	0,04	0,67	0,2	0	141,55	131,5	25,15	0,42
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
<b>итого</b>			<b>8,3</b>	<b>7,75</b>	<b>61,59</b>	<b>351,5</b>	<b>0,14</b>	<b>6,67</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>163,15</b>	<b>136,3</b>	<b>29,55</b>	<b>1,42</b>
<b>Итого</b>	<i><b>Обед</b></i>													
	Гороховое пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	тефтели гов	80	12,5	11,8	4,9	177,6	0	0,67	0	0	9,6	0	16,2	1,8
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	салат из св. капусты с рас.мас	100	1,62	10,08	9,55	136,4	0,03	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
<b>Итого</b>			<b>21,52</b>	<b>25,78</b>	<b>63,05</b>	<b>647,3</b>	<b>0,23</b>	<b>37,67</b>	<b>0</b>	<b>1,88</b>	<b>183,92</b>	<b>34,66</b>	<b>67,23</b>	<b>9,01</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,82</b>	<b>33,53</b>	<b>124,64</b>	<b>998,8</b>	<b>0,37</b>	<b>44,34</b>	<b>0,2</b>	<b>1,88</b>	<b>347,07</b>	<b>170,96</b>	<b>96,78</b>	<b>10,43</b>
<b>День 8</b> <b>Среда</b>	<i><b>Завтрак</b></i>													
	каша кукурузная	150/5	3,45	1,3	6,3	142	0,1	99,8	0	0	99,8	0	10,9	2,33
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
<b>итого</b>			<b>7,25</b>	<b>1,7</b>	<b>44,4</b>	<b>314</b>	<b>0,2</b>	<b>105,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>121,4</b>	<b>4,8</b>	<b>15,3</b>	<b>3,33</b>

	<b>Обед</b>													
	Картофельное пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	Курица тушеная.	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	салат из св.моркови с сахар	60	0,71	4,25	5,56	64,05	0,03	1,91	0	0,94	14,8	30,1	20,74	0,39
<b>Итого</b>			<b>25,91</b>	<b>19,55</b>	<b>54,16</b>	<b>583,25</b>	<b>0,43</b>	<b>13,31</b>	<b>9,9</b>	<b>0,94</b>	<b>151,8</b>	<b>104,5</b>	<b>63,54</b>	<b>7,59</b>
<b>итого за день</b>			<b>33,16</b>	<b>21,25</b>	<b>98,56</b>	<b>897,25</b>	<b>0,63</b>	<b>119,11</b>	<b>9,9</b>	<b>0,94</b>	<b>273,2</b>	<b>109,3</b>	<b>78,84</b>	<b>10,92</b>
<b>День 9</b>	<b>Завтрак</b>													
<b>Четверг</b>	Сыр порционный	15	3,5	4,3	0	56	0	0,3	0,05	0	156	18	10	0,2
	колбаса порционная	30	5,2	4,7	0,06	62,7	0	8,7	0	0	8,7	0	0	0,5
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
<b>итого</b>			<b>12,5</b>	<b>9,4</b>	<b>38,16</b>	<b>290,7</b>	<b>0,1</b>	<b>15</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>186,3</b>	<b>22,8</b>	<b>14,4</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>													
	Каша гречнев рассып. с мас	180/7	10,08	8,6	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	17,1	243,1	162	5,4
	биточки гов.	80	12,48	10,72	4,8	168,9	0	0,9	0	0	10,88	0	17,3	1,9
	Хлеб белый	1/55	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	
<b>Итого</b>			<b>26,76</b>	<b>22,02</b>	<b>96</b>	<b>696,3</b>	<b>0,45</b>	<b>7,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>117,28</b>	<b>245,5</b>	<b>183,7</b>	<b>13,1</b>
<b>итого за день</b>			<b>39,26</b>	<b>31,42</b>	<b>134,16</b>	<b>987</b>	<b>0,55</b>	<b>22,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>303,58</b>	<b>268,3</b>	<b>198,1</b>	<b>14,8</b>
<b>День 10</b>	<b>Завтрак</b>													
<b>Пятница</b>	Каша молочная "Дружба"	150/5	4,6	7,5	19,5	167	0	0,6	0,07	0	137,4	108,9	22,8	0,3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
<b>итого</b>			<b>8,4</b>	<b>7,9</b>	<b>57,6</b>	<b>339</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>159</b>	<b>113,7</b>	<b>27,2</b>	<b>1,3</b>
	<b>Обед</b>													
	Щи с/м из св. капусты	250/25	5,05	5,9	6,07	124,65	3,2	14,8	0	0	66,5	122	27	0,8
	Сыр порц.	20	6,1	7,7	0	96	0	0,4	0,07	0	208	24	13,3	0,3
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
<b>Итого</b>			<b>14,85</b>	<b>15,1</b>	<b>44,57</b>	<b>398,65</b>	<b>3,4</b>	<b>21,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>345,3</b>	<b>148,4</b>	<b>44,7</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,25</b>	<b>23</b>	<b>102,17</b>	<b>737,65</b>	<b>3,5</b>	<b>27,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>504,3</b>	<b>262,1</b>	<b>71,9</b>	<b>8,2</b>
<b>Итого за неделю</b>			<b>160,85</b>	<b>150,34</b>	<b>615,77</b>	<b>4733,6</b>	<b>6,77</b>	<b>253,93</b>	<b>10,55</b>	<b>2,82</b>	<b>1707,47</b>	<b>1055,26</b>	<b>496,12</b>	<b>54,37</b>

30 200 100/10 100/10 100/10 100/10

**Еженедельное школьное меню по ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с.Исаклы**

Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весенн
Возрастная категория:	с 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	9,9	0,9
День 1	Макароны отварные с маслм	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
Понедельник	Сосиска отварная	100	16	22	0,12	245	1,6	43	0	0	16,3	0	0	0,9
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
<b>Итого</b>			<b>26,72</b>	<b>33,22</b>	<b>76,02</b>	<b>698,7</b>	<b>1,9</b>	<b>49</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>95,38</b>	<b>46,8</b>	<b>13,4</b>	<b>7,66</b>
День 2	Каша гречнев рассыпч. с мас	180/7	10,13	8,64	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	16,92	243,1	162	5,4
Вторник	биточки гов.	100	15,6	13,4	6	211,2	0	1,2	0	0	13,6	0	21,6	2,4
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Кофейный напиток с молок	200/20	2,9	2,8	14,9	94	0	0,52	0	0	105,8	0	22,6	0,1
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	0
	салат из свеклы красн со смет	100	1,31	9,99	7,66	126,4	0,02	8,7	0	4,4	34,03	37,6	19,1	1,23
<b>Итого</b>			<b>34,14</b>	<b>37,53</b>	<b>105,96</b>	<b>906</b>	<b>0,47</b>	<b>10,62</b>	<b>0,04</b>	<b>4,4</b>	<b>248,05</b>	<b>280,7</b>	<b>225,3</b>	<b>10,13</b>
День 3	Рис отварной с маслом	180/8	4,14	7,9	32,76	250,43	0	0	0	0	1,26	65,7	21,7	0,54
Среда	Курица порц. тушеная.	100	22,2	14,2	0	232,4	0,2	2,2	19,8	0	16,8	142,4	18,2	1,2
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	
<b>Итого</b>			<b>30,54</b>	<b>24,8</b>	<b>74,46</b>	<b>685,73</b>	<b>0,4</b>	<b>8,4</b>	<b>19,8</b>	<b>0</b>	<b>107,36</b>	<b>210,5</b>	<b>44,3</b>	<b>7,54</b>
День 4	Картофельное пюре	180/6	3,96	5,57	11,2	154,6	0	3,96	0	0	66,72	0,8	29,3	0,94
Четверг	Тефтели с рисом	100	12,6	10	6,4	168,6	4,6	0,8	0	0	9	136,6	18,2	2,4
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	салат из св.капусты с рас.мас	100	1,62	10,08	9,55	136,4	0,03	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
<b>Итого</b>			<b>21,88</b>	<b>27,15</b>	<b>65,65</b>	<b>637,6</b>	<b>4,83</b>	<b>37,46</b>	<b>0</b>	<b>1,88</b>	<b>192,24</b>	<b>171,26</b>	<b>69,23</b>	<b>9,75</b>
День 5	Суп вермиш. куриный с зел	250/25	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,25	345,2	28	0,7
Пятница	Сыр порц.	20	6,1	7,7	0	96	0	0,4	0,07	0	266,7	24	13,3	0,3
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
<b>Итого</b>			<b>14,15</b>	<b>9,88</b>	<b>56,66</b>	<b>381,04</b>	<b>0,3</b>	<b>10,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>366,75</b>	<b>371,6</b>	<b>45,7</b>	<b>6,8</b>
<b>Итого за неделю</b>			<b>127,43</b>	<b>132,58</b>	<b>378,75</b>	<b>3309,07</b>	<b>7,9</b>	<b>115,58</b>	<b>19,91</b>	<b>6,28</b>	<b>1009,78</b>	<b>1080,86</b>	<b>397,93</b>	<b>41,88</b>

**Еженедельное школьное меню ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы**

Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весен
Возрастная категория:	с 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6 Понедельник	Макароны отварные с	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сарделька отварная	100	16	22	0,12	245	1,6	29	0	0	16,3	0	0	0,9
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
<b>Итого</b>			<b>26,72</b>	<b>33,22</b>	<b>76,02</b>	<b>698,7</b>	<b>1,9</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>95,38</b>	<b>46,8</b>	<b>13,4</b>	<b>7,66</b>
День 7 Вторник	гороховое пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	Тефтели из говядины	100	15,6	14,8	6,1	222	0	0,84	0	0	12	164,8	20,3	2,3
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	салат из св.капусты с рас.мас	100	1,62	10,08	9,55	136,4	0,03	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
<b>Итого</b>			<b>24,62</b>	<b>28,78</b>	<b>64,25</b>	<b>691,7</b>	<b>0,23</b>	<b>37,84</b>	<b>0</b>	<b>1,88</b>	<b>186,32</b>	<b>199,46</b>	<b>71,33</b>	<b>9,51</b>
День 8 Среда	Картофельное пюре	180/6	3,96	5,57	11,2	154,6	0	3,96	0	0	66,72	0,8	29,3	0,94
	Курица порц. тушеная.	100	22,2	14,2	0	232,4	0,2	2,2	19,8	0	16,8	142,4	18,2	1,2
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	салат из св.моркови с сахар	100	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	3,18	0	1,56	24,66	50,19	34,58	0,65
<b>Итого</b>			<b>31,04</b>	<b>28,35</b>	<b>58,97</b>	<b>671,75</b>	<b>0,45</b>	<b>15,34</b>	<b>19,8</b>	<b>1,56</b>	<b>178,98</b>	<b>195,79</b>	<b>86,48</b>	<b>8,59</b>
День 9 Четверг	Каша гречнев рассыпч. с мас	180/7	10,13	8,64	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	16,92	243,1	162	5,4
	биточки гов.	100	15,6	13,4	6	211,2	0	1,2	0	0	13,6	0	21,6	2,4
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>29,93</b>	<b>24,74</b>	<b>97,2</b>	<b>738,6</b>	<b>0,45</b>	<b>7,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>119,82</b>	<b>245,5</b>	<b>188</b>	<b>13,6</b>
День 10 Пятница	Щи с/м из св. капусты	250/25	5,05	5,9	6,07	124,65	3,2	14,8	0	0	66,5	122	27	0,8
	Сыр порц.	20	6,1	7,7	0	96	0	0,4	0,07	0	266,7	24	13,3	0,3
	Хлеб белый	1/55	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
<b>Итого</b>			<b>14,85</b>	<b>15,1</b>	<b>44,57</b>	<b>398,65</b>	<b>3,4</b>	<b>21,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>404</b>	<b>148,4</b>	<b>44,7</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого за неделю</b>			<b>127,16</b>	<b>130,19</b>	<b>341,01</b>	<b>3199,4</b>	<b>6,43</b>	<b>116,78</b>	<b>19,91</b>	<b>3,44</b>	<b>984,5</b>	<b>835,95</b>	<b>403,91</b>	<b>46,26</b>

Согласовано с: медсестра Бурцева /В.П.Бурцева/

Бухгалтер Емельянова /В.С.Емельянова/

Повар Енютина /И.А.Енютина/

**Еженедельное меню кадетского класса по ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы**

Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весенний
Возрастная категория:	с 11 лет и старше

1	2	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День 1	<i><b>Завтрак</b></i>													
Понедельник	Каша манная вязкая на молоке	200/7	5,8	9,8	26,8	221,38	0	0,89	0,13	0	182	147,6	30,53	0,36
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
<b>Итого</b>			<b>9,6</b>	<b>10,2</b>	<b>64,9</b>	<b>393,38</b>	<b>0,1</b>	<b>6,89</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>203,6</b>	<b>152,4</b>	<b>34,93</b>	<b>1,36</b>
	<i><b>Обед</b></i>													
	Щи куриные св. капусты со см	250/25	5,2	2,2	0,15	129,9	3,2	14,8	0	0	66,5	122	27	0,8
	Макаронны отварные с маслом	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сосиска отварная	100	16	22	0,12	245	1,6	43	0	0	16,3	0	0	0,9
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
<b>Итого</b>			<b>35,02</b>	<b>36,32</b>	<b>94,27</b>	<b>922,0</b>	<b>5,3</b>	<b>63,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>221,08</b>	<b>168,8</b>	<b>40,4</b>	<b>9,46</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,62</b>	<b>46,52</b>	<b>159,17</b>	<b>1315,4</b>	<b>5,4</b>	<b>70,69</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>424,68</b>	<b>321,2</b>	<b>75,33</b>	<b>10,82</b>
День 2	<i><b>Завтрак</b></i>													
Вторник	Каша рисовая молочная	200/7	6	9,8	31,32	239,33	0,05	0,89	0,3	0	188,7	175,3	33,53	0,56
	Кофейный напиток с молок	200/20	2,9	2,8	14,9	94	0	0,52	0	0	105,8	0	22,6	0,1
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
<b>Итого</b>			<b>12,7</b>	<b>13</b>	<b>70,52</b>	<b>452,33</b>	<b>0,15</b>	<b>1,41</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>304,5</b>	<b>175,3</b>	<b>56,13</b>	<b>1,26</b>
	<i><b>Обед</b></i>													
	Суп с рыбными консерв.пшен	250/25	3,77	3,3	16,47	142,6	0	9,1	0	0	87,37	310,8	60,17	1,15
	Каша гречнев рассыпч. с мас	180/7	10,13	8,64	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	16,92	243,1	162	5,4
	биточки гов.	100	15,6	13,4	6	211,2	0	1,2	0	0	13,6	0	21,6	2,4
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	Чай с сахаром и лимон	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	
	салат из свеклы красн со смет	100	1,31	9,99	7,66	126,4	0,02	8,7	0	4,4	34,03	37,6	19,1	1,23
<b>Итого</b>			<b>38,11</b>	<b>38,93</b>	<b>139,43</b>	<b>1101</b>	<b>0,67</b>	<b>25,2</b>	<b>0,04</b>	<b>4,4</b>	<b>300,42</b>	<b>593,9</b>	<b>267,27</b>	<b>16,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,81</b>	<b>51,93</b>	<b>209,95</b>	<b>1553,33</b>	<b>0,82</b>	<b>26,61</b>	<b>0,34</b>	<b>4,4</b>	<b>604,92</b>	<b>769,2</b>	<b>323,4</b>	<b>18,24</b>
День 3	<i><b>Завтрак</b></i>													
Среда	Каша молочная 5 злаков	200/7	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5	0	0	137,3	0	37,2	1,66
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
<b>Итого</b>			<b>11,96</b>	<b>10,24</b>	<b>73,7</b>	<b>436</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>158,9</b>	<b>4,8</b>	<b>41,6</b>	<b>2,66</b>



	<b>Обед</b>													
	Суп .с/м с зелен.горош	250/25	4,7	4,72	19,35	158,75	0	14,6	0	0	52,6	176	42,85	1,42
	Рис отварной с маслом	180/8	4,14	7,9	32,76	250,43	0	0	0	0	1,26	65,7	21,7	0,54
	Курица порц. тушеная.	100	22,2	14,2	0	232,4	0,2	2,2	19,8	0	16,8	142,4	18,2	1,2
	Соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
<b>Итого</b>			<b>38,34</b>	<b>30,42</b>	<b>111,91</b>	<b>937,88</b>	<b>0,6</b>	<b>23</b>	<b>19,8</b>	<b>0</b>	<b>219,16</b>	<b>386,5</b>	<b>87,15</b>	<b>9,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,3</b>	<b>40,66</b>	<b>185,61</b>	<b>1373,88</b>	<b>0,9</b>	<b>29,5</b>	<b>19,8</b>	<b>0</b>	<b>378,06</b>	<b>391,3</b>	<b>128,75</b>	<b>12,62</b>
<b>День 4</b>	<b>Завтрак</b>													
Четверг	Сыр порционный	15	4,6	5,8	0	72	0	0,3	0,05	0	156	18	10	0,2
	колбаса порционная	30	5,2	4,7	0,06	62,7	0	8,7	0	0	8,7	0	0	0,5
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
<b>Итого</b>			<b>13,6</b>	<b>10,9</b>	<b>38,16</b>	<b>306,7</b>	<b>0,1</b>	<b>15</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>186,3</b>	<b>22,8</b>	<b>14,4</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>													
	Борщ с мясом со сметаной	250/25	9,5	6,32	6,9	140,6	0	12,45	0	0	73,9	0	30,9	1
	Картофельное пюре	180/6	3,96	5,57	11,2	154,6	0	3,96	0	0	66,72	0,8	29,3	0,94
	Тефтели с рисом	100	12,6	10	6,4	168,6	4,6	0,8	0	0	9	136,6	18,2	2,4
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	салат из св.капусты с рас.мас	100	1,62	10,08	9,55	136,4	0,03	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
<b>Итого</b>			<b>34,48</b>	<b>34,37</b>	<b>90,65</b>	<b>871,6</b>	<b>5,03</b>	<b>49,91</b>	<b>0</b>	<b>1,88</b>	<b>325,34</b>	<b>171,26</b>	<b>100,13</b>	<b>11,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,08</b>	<b>45,27</b>	<b>128,81</b>	<b>1178,3</b>	<b>5,13</b>	<b>64,91</b>	<b>0,05</b>	<b>1,88</b>	<b>511,64</b>	<b>194,06</b>	<b>114,53</b>	<b>13,45</b>
<b>День 5</b>	<b>Завтрак</b>													
Пятница	Каша молочная "Дружба"	200/7	6,3	10,17	26,32	223,16	0	0,89	0,1	0	183,9	145,2	33,97	0,53
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
<b>Итого</b>			<b>10,1</b>	<b>10,57</b>	<b>64,42</b>	<b>395,16</b>	<b>0,1</b>	<b>6,89</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>577</b>	<b>150</b>	<b>38,37</b>	<b>1,53</b>
	<b>Обед</b>													
	Суп вермиш. куриный	250/25	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,25	345,2	28	0,7
	Жаркое по-домашнему с говяд	250/50	15,93	16,29	29,1	365,61	0,3	6,15	0	0	43,65	270,4	0	3,54
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
<b>Итого</b>			<b>27,08</b>	<b>19,37</b>	<b>103,86</b>	<b>744,05</b>	<b>0,8</b>	<b>15,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>202,9</b>	<b>618</b>	<b>32,4</b>	<b>11,04</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,18</b>	<b>29,94</b>	<b>168,28</b>	<b>1139,21</b>	<b>0,9</b>	<b>22,74</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>779,9</b>	<b>768</b>	<b>70,77</b>	<b>12,57</b>
<b>Итого за неделю</b>			<b>230,99</b>	<b>214,32</b>	<b>851,82</b>	<b>6560,1</b>	<b>13,15</b>	<b>214,45</b>	<b>20,42</b>	<b>6,28</b>	<b>2699,2</b>	<b>2443,76</b>	<b>712,78</b>	<b>67,7</b>

**Еженедельное меню кадетского класса по ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы**

Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весенн
Возрастная категория:	с 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6	<i>Завтрак</i>													
Понедельник	Каша манная вязкая на молоке	200/7	5,8	9,8	26,8	221,38	0	0,89	0,13	0	182	147,6	30,53	0,36
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
<b>Итого</b>			<b>9,6</b>	<b>10,2</b>	<b>64,9</b>	<b>393,38</b>	<b>0,1</b>	<b>6,89</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>203,6</b>	<b>152,4</b>	<b>34,93</b>	<b>1,36</b>
	<i>Обед</i>													
	Суп рисовый куриный	250/25	4,1	0,5	17,6	104,9	0	2,8	0	0	23,4	176	22,4	0,4
	Макароны отварн с маслом	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сарделька отварная	100	16	22	0,12	245	1,6	29	0	0	16,3	0	0	0,9
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
<b>Итого</b>			<b>33,92</b>	<b>34,62</b>	<b>111,72</b>	<b>897</b>	<b>1,7</b>	<b>37,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>177,98</b>	<b>222,8</b>	<b>35,8</b>	<b>9,06</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,52</b>	<b>44,82</b>	<b>176,62</b>	<b>1290,38</b>	<b>1,8</b>	<b>44,69</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>381,58</b>	<b>375,2</b>	<b>70,73</b>	<b>10,42</b>
День 7	<i>Завтрак</i>													
Вторник	Каша рисовая молочная	200/7	6	9,8	31,32	239,33	0,05	0,89	0,3	0	188,7	175,3	33,53	0,56
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
<b>Итого</b>			<b>9,8</b>	<b>10,2</b>	<b>69,42</b>	<b>411,33</b>	<b>0,15</b>	<b>6,89</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>210,3</b>	<b>180,1</b>	<b>37,93</b>	<b>1,56</b>
	<i>Обед</i>													
	Суп вермиш. куриный	250/25	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,25	345,2	28	0,7
	гороховое пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	Тефтели из говядины	100	15,6	14,8	6,1	222	0	0,84	0	0	12	164,8	20,3	2,3
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	салат из св.капусты с рас.мас	100	1,62	10,08	9,55	136,4	0,03	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
<b>Итого</b>			<b>32,07</b>	<b>30,36</b>	<b>100,51</b>	<b>892,14</b>	<b>0,53</b>	<b>41,54</b>	<b>0</b>	<b>1,88</b>	<b>274,77</b>	<b>544,66</b>	<b>99,33</b>	<b>11,21</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,87</b>	<b>40,56</b>	<b>169,93</b>	<b>1303,47</b>	<b>0,68</b>	<b>48,43</b>	<b>0,3</b>	<b>1,88</b>	<b>485,07</b>	<b>724,76</b>	<b>137,26</b>	<b>12,77</b>
День 8	<i>Завтрак</i>													
Среда	каша кукурузн вязкая молочн	200/7	4,6	1,8	8,4	189,2	0	1	0	0	133	0	54,5	3,11
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4

<b>Итого</b>			<b>8,4</b>	<b>2,2</b>	<b>46,5</b>	<b>361,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>154,6</b>	<b>4,8</b>	<b>58,9</b>	<b>4,11</b>
	<i>Обед</i>													
	Рассольник с мясом и смет	250/25	2,5	4,7	18,1	133,9	0	8,15	0	0	36,45	63,2	32,52	1,08
	Картофельное пюре	180/6	3,96	5,57	11,2	154,6	0	3,96	0	0	66,72	0,8	29,3	0,94
	Курица порц. тушеная.	100	22,2	14,2	0	232,4	0,2	2,2	19,8	0	16,8	142,4	18,2	1,2
	Чай с сахаром и лим	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/55	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	салат из св.моркови с сахар	100	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	3,18	0	1,56	24,66	50,19	34,58	0,65
<b>Итого</b>			<b>36,64</b>	<b>33,95</b>	<b>95,17</b>	<b>899,05</b>	<b>0,65</b>	<b>23,49</b>	<b>19,8</b>	<b>1,56</b>	<b>274,63</b>	<b>258,99</b>	<b>119</b>	<b>10,67</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,04</b>	<b>36,15</b>	<b>141,67</b>	<b>1260,25</b>	<b>0,75</b>	<b>30,49</b>	<b>19,8</b>	<b>1,56</b>	<b>429,23</b>	<b>263,79</b>	<b>177,9</b>	<b>14,78</b>
<b>День 9</b>	<b>Завтрак</b>													
Четверг	Сыр порционный	15	4,6	5,8	0	72	0	0,3	0,05	0	156	18	10	0,2
	колбаса порционная	30	5,2	4,7	0,06	62,7	0	8,7	0	0	8,7	0	0	0,5
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
<b>Итого</b>			<b>13,6</b>	<b>10,9</b>	<b>38,16</b>	<b>306,7</b>	<b>0,1</b>	<b>15</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>186,3</b>	<b>22,8</b>	<b>14,4</b>	<b>1,7</b>
	<i>Обед</i>													
	Борщ с мясом со сметаной	250/25	9,5	6,32	6,9	140,6	0,12	12,45	0	0	73,9	0	30,95	1
	Каша гречнев рассыпч. с мас	180/7	10,13	8,64	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	16,92	243,1	162	5,4
	биточки гов.	100	15,6	13,4	6	211,2	0	1,2	0	0	13,6	0	21,6	2,4
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/55	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>42,53</b>	<b>31,96</b>	<b>122,2</b>	<b>972,6</b>	<b>0,77</b>	<b>19,85</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>252,92</b>	<b>245,5</b>	<b>218,95</b>	<b>15,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,13</b>	<b>42,86</b>	<b>160,36</b>	<b>1279,3</b>	<b>0,87</b>	<b>27,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>431,94</b>	<b>268,3</b>	<b>233,35</b>	<b>17,3</b>
<b>День 10</b>	<b>Завтрак</b>													
Пятница	Каша молочная "Дружба"	200/7	6,3	10,17	26,32	223,16	0	0,89	0,1	0	183,9	145,2	33,97	0,53
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
<b>Итого</b>			<b>10,1</b>	<b>10,57</b>	<b>64,42</b>	<b>395,16</b>	<b>0,1</b>	<b>6,89</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>205,5</b>	<b>150</b>	<b>38,37</b>	<b>1,53</b>
	<i>Обед</i>													
	Щи с/м из св. капусты	250/25	5,05	5,9	6,07	124,65	3,2	14,8	0	0	66,5	122	27	0,8
	Плов из говядины	200/40	18	18,4	37,8	421,1	0,1	0	0	0	8,9	38,4	12	2,4
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/55	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
<b>Итого</b>			<b>29,85</b>	<b>26,7</b>	<b>100,47</b>	<b>817,15</b>	<b>3,7</b>	<b>20,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>205,4</b>	<b>162,8</b>	<b>43,4</b>	<b>10</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,95</b>	<b>37,27</b>	<b>164,89</b>	<b>1212,31</b>	<b>3,8</b>	<b>27,69</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>410,9</b>	<b>312,8</b>	<b>81,77</b>	<b>11,53</b>
<b>Итого за неделю</b>			<b>226,51</b>	<b>201,66</b>	<b>813,47</b>	<b>6345,71</b>	<b>7,9</b>	<b>178,55</b>	<b>20,41</b>	<b>3,44</b>	<b>2138,72</b>	<b>1944,85</b>	<b>701,01</b>	<b>66,8</b>

Согласовано с: Медсестра Бурцева /В.П.Бурцева/  
 Бухгалтер Емельянова /В.С.Емельянова/  
 Повар Енютина И.А.Енютина

**Еженедельное меню пришкольного интерната по ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с.Исаклы**

Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весенний
Возрастная категория:	с 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг)				Минеральные вещества ( мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 1</b>	<b>Завтрак</b>													
Понедельник	Каша молочная 5 злаков	200/7	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5	0	0	137,3	0	37,2	1,66
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	йогурт	115	5,8	3,7	16,8	97,8	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>17,66</b>	<b>15,04</b>	<b>90,9</b>	<b>539,8</b>	<b>0,4</b>	<b>6,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>208,1</b>	<b>4,8</b>	<b>41,6</b>	<b>3,06</b>
	<b>Обед</b>													
	Борщ с мясом со сметаной	250/25	9,5	6,32	6,9	140,6	0	12,45	0	0	73,9	0	30,9	1
	Макароны отварн с маслом	225/8	8,77	12,15	46,8	344,62	0,12	0	0	0	10,35	55,5	12,37	1,12
	Шницель запечен.	100	15,3	16,53	6,56	234,6	0,05	1	0,02	0	14,43	143,5	0	2,91
	Соус красный осн	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0,0	0	18,5	0	0	0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	3/50	10,2	3,6	64,2	327,6	0,6	0	0	0	177,6	0	0	3
<b>Итого</b>			<b>44,27</b>	<b>39,8</b>	<b>141,46</b>	<b>1125,32</b>	<b>0,77</b>	<b>19,65</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>306,38</b>	<b>201,4</b>	<b>47,67</b>	<b>12,83</b>
	<b>Полдник</b>													
	Простоквашка	200	8	6,4	8,4	134	0,04	0,6	0,06	0	148	184	28	0,2
	Печенье	95	2,4	0,8	33,6	153,6	0,06	16	32	0,6	12,8	44,8	67,2	0,9
<b>итого</b>			<b>10,4</b>	<b>7,2</b>	<b>42</b>	<b>287,6</b>	<b>0,1</b>	<b>16,6</b>	<b>32,06</b>	<b>0,6</b>	<b>160,8</b>	<b>228,8</b>	<b>95,2</b>	<b>1,1</b>
	<b>Ужин</b>													
	Рис отварной с маслом	180/8	4,14	7,9	32,76	250,43	0	0	0	0	1,26	65,7	21,7	0,54
	Колбаса отварная	100	17,2	15,6	0,2	209	0	29	0	0	29	0	0	1,7
	Соус красный осн	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0,0	0	18,5	0	0	0
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2
<b>Итого</b>			<b>31,64</b>	<b>28,1</b>	<b>134,76</b>	<b>947,73</b>	<b>0,48</b>	<b>55,2</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>194,76</b>	<b>126,5</b>	<b>110,1</b>	<b>5,84</b>
<b>Итого за день</b>			<b>103,97</b>	<b>90,14</b>	<b>409,12</b>	<b>2900,45</b>	<b>1,75</b>	<b>97,95</b>	<b>72,08</b>	<b>1,4</b>	<b>870,04</b>	<b>561,5</b>	<b>294,57</b>	<b>22,83</b>
<b>День 2</b>	<b>Завтрак</b>													
Вторник	Каша рисовая молочная	200/7	6	9,8	31,32	239,33	0,05	0,89	0,3	0	188,7	175,3	33,53	0,56
	Кофейный напн на сгущён моло	200	4,8	4,8	25	159,5	0,2	11,4	0,2	0	191,4	141,8	22,2	0,2
	Хлеб с маслом	50/10	3,7	9,8	25,6	175	0,3	0,6	0,1	0	455,4	207,4	27	1,7
	Сырок творожный	45	2,25	1,8	8,7	59,8	0	0	0	0	34,2	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>16,75</b>	<b>26,2</b>	<b>90,62</b>	<b>633,63</b>	<b>0,55</b>	<b>12,89</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>869,7</b>	<b>524,5</b>	<b>82,73</b>	<b>2,46</b>
	<b>Обед</b>													
	Суп .с/м с зелен.горош	250/25	4,7	4,72	19,35	158,75	0	14,6	0	0	52,6	176	42,85	1,42
	Картофельное поре	225/7	4,95	6,97	14	193,27	0	4,95	0	0	83,4	1,1	36,67	1,17

	Курица порц. тушеная.	100	22,2	14,2	0	232,4	0,2	2,2	19,8	0	16,8	142,4	18,2	1,2
	салат из св.моркови с сахар	100	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	3,18	0	1,56	24,66	50,19	34,58	0,65
	Хлеб белый	3/50	10,2	3,6	64,2	327,6	0,6	0	0	0	177,6	0	0	3
	Компот из св. яблок	200	0	0	17,8	69,2	0	3,2	0	0	14,2	2	4	0,4
<b>Итого</b>			<b>43,23</b>	<b>36,57</b>	<b>124,62</b>	<b>1087,97</b>	<b>0,85</b>	<b>28,13</b>	<b>19,8</b>	<b>1,56</b>	<b>369,26</b>	<b>371,69</b>	<b>136,3</b>	<b>7,84</b>
	<i>Полдник</i>													
	Молочный коктейль	200	8	6,4	8,4	134	0,04	0,6	0,06	0	148	184	28	0,2
	булочка сдобная	100	7,5	10,1	46,3	328,6	0,08	0,04	0,1	0	43,7	74,9	19,3	0,8
<b>итого</b>			<b>15,5</b>	<b>16,5</b>	<b>54,7</b>	<b>462,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>191,7</b>	<b>258,9</b>	<b>47,3</b>	<b>1</b>
	<i>Ужин</i>													
	Каша гречнев рассыпч. с мас	180/7	10,13	8,64	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	16,92	243,1	162	5,4
	Тефтели из говядины	100	15,6	14,8	6,1	222	0	0,84	0	0	12	164,8	20,3	2,3
	Соус красный осн	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0,0	0	18,5	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>33,43</b>	<b>27,44</b>	<b>125,2</b>	<b>889,8</b>	<b>0,68</b>	<b>17,04</b>	<b>5,04</b>	<b>0,2</b>	<b>193,42</b>	<b>423,7</b>	<b>195,7</b>	<b>12,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>108,91</b>	<b>106,71</b>	<b>395,14</b>	<b>3074</b>	<b>2,2</b>	<b>58,7</b>	<b>25,6</b>	<b>1,76</b>	<b>1624,1</b>	<b>1578,8</b>	<b>462,03</b>	<b>23,6</b>
<b>День 3</b>	<i>Завтрак</i>													
<b>Среда</b>	колбаса порционная	50	8,6	7,8	2,5	104,5	0	14,5	0	0	14,5	0	0	0,8
	Сыр порционный	30	9,1	11,6	0	144	0	0,6	0,1	0	312	36	19,95	0,3
	Чай с сахаром	200	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	булка сдобная	100	7,5	10,1	46,3	328,6	0,08	0,04	0,1	0	43,7	74,9	19,3	0,8
	йогурт	115	5,8	3,7	16,8	97,8	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>31</b>	<b>33,2</b>	<b>79,4</b>	<b>727,9</b>	<b>0,08</b>	<b>21,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>381,8</b>	<b>115,7</b>	<b>43,65</b>	<b>2,3</b>
	<i>Обед</i>													
	Щи с/м из св. капусты со смет	250/25	5,05	5,9	6,07	124,65	3,2	14,8	0	0	66,5	122	27	0,8
	Рис отварной с маслом	180/8	4,14	7,9	32,76	250,43	0	0	0	0	1,26	65,7	21,7	0,54
	гуляш гов	100	13,14	9,42	2,7	157,56	0,04	0,36	0,004	0	19,1	153	18,8	1,8
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	3/50	10,2	3,6	64,2	327,6	0,6	0	0	0	177,6	0	0	3
<b>Итого</b>			<b>32,53</b>	<b>26,82</b>	<b>119,53</b>	<b>913,24</b>	<b>3,84</b>	<b>21,16</b>	<b>0,004</b>	<b>0</b>	<b>276,06</b>	<b>343,1</b>	<b>71,9</b>	<b>10,94</b>
	<i>Полдник</i>													
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	0	0	2,8
	Пончики сдобные	50	3,7	5	23,1	164,3	0,04	0,02	0,05	0	21,8	37,4	9,6	0,4
<b>итого</b>			<b>4,7</b>	<b>5,2</b>	<b>43,3</b>	<b>256,3</b>	<b>0,04</b>	<b>4,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>35,8</b>	<b>37,4</b>	<b>9,6</b>	<b>3,2</b>
	<i>Ужин</i>													
	Макаронны отварн с маслом	225/8	8,77	12,15	46,8	344,62	0,12	0	0	0	10,35	55,5	12,37	1,12
	Сарделька отварная	100	16	22	0,12	245	1,6	43	0	0	16,3	0	0	0,9
	Чай с сахаром	200	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого</b>			<b>31,97</b>	<b>36,85</b>	<b>113,82</b>	<b>908,02</b>	<b>2,14</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>175,65</b>	<b>76,3</b>	<b>28,77</b>	<b>6,72</b>
<b>Итого за день</b>			<b>100,2</b>	<b>102,07</b>	<b>356,05</b>	<b>2805,46</b>	<b>6,1</b>	<b>100,32</b>	<b>2,254</b>	<b>0,4</b>	<b>869,31</b>	<b>572,5</b>	<b>153,92</b>	<b>23,16</b>

День 4 Четверг	<b>Завтрак</b>													
	Каша манная вязкая на молоке	200/7	5,8	9,8	26,8	221,38	0	0,89	0,13	0	182	147,6	30,53	0,36
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4,8	4,8	25	159,5	0,2	11,4	0,2	0	191,4	141,8	22,2	0,2
	Хлеб с джемом	50/30	3,4	9,6	21,4	186	0,2	0	0	0	60,8	0	0	1
	Сырок творожный	45	2,25	1,8	8,7	59,8	0	0	0	0	34,2	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>16,25</b>	<b>26</b>	<b>81,9</b>	<b>626,68</b>	<b>0,4</b>	<b>12,29</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>468,4</b>	<b>289,4</b>	<b>52,73</b>	<b>1,56</b>	
	<b>Обед</b>													
	Рассольник с/м со сметаной	250/25	2,5	4,7	18,1	133,9	0	8,15	0	0	36,45	63,2	32,52	1,08
	Жаркое по-домашнему с/м	200/40	18,5	17,1	19,3	316,3	0,2	8,9	0	0	37,3	202,8	49	3,4
	салат из св.капусты с рас.мас	100	1,62	10,08	9,55	136,4	0,03	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	3/50	10,2	3,6	64,2	327,6	0,6	0	0	0	177,6	0	0	3
<b>Итого</b>		<b>32,82</b>	<b>35,48</b>	<b>124,95</b>	<b>967,2</b>	<b>0,83</b>	<b>49,75</b>	<b>0</b>	<b>1,88</b>	<b>308,67</b>	<b>299,86</b>	<b>103,25</b>	<b>12,89</b>	
	<b>Полдник</b>													
	йогурт молочный	115	5,8	3,7	9,8	97,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	вафли	100	3,5	19,5	60,5	350	0	0	0	0	0	0	0	6
<b>Итого</b>		<b>9,3</b>	<b>23,2</b>	<b>70,3</b>	<b>447,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
	<b>Ужин</b>													
	Рис отварной с маслом	180/8	4,14	7,9	32,76	250,43	0	0	0	0	1,26	65,7	21,7	0,54
	Курица порц. тушеная.	100	22,2	14,2	0	232,4	0,2	2,2	19,8	0	16,8	142,4	18,2	1,2
	Чай с сахаром	200	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	Соус красный осн	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0,0	0	18,5	0	0	0
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	57	0,09	57	15	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
<b>Итого</b>		<b>34,84</b>	<b>26</b>	<b>103,86</b>	<b>836,13</b>	<b>0,69</b>	<b>65,4</b>	<b>34,8</b>	<b>0,3</b>	<b>219,06</b>	<b>238,4</b>	<b>60,8</b>	<b>4,29</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>93,21</b>	<b>110,68</b>	<b>381,01</b>	<b>2877,81</b>	<b>1,92</b>	<b>127,44</b>	<b>35,13</b>	<b>2,18</b>	<b>996,13</b>	<b>827,66</b>	<b>216,78</b>	<b>24,74</b>	
День 5 Пятница	<b>Завтрак</b>													
	Каша молочная "Дружба"	200/7	6,1	10	26	222,7	0	0,8	0,1	0	183,2	145,2	30,5	0,4
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Хлеб с маслом	50//10	3,7	9,8	25,6	175	0,3	0,6	0,1	0	0	0	0	0
	йогурт	115	5,8	3,7	16,8	97,8	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>15,6</b>	<b>23,5</b>	<b>82,2</b>	<b>548,5</b>	<b>0,3</b>	<b>7,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>194,8</b>	<b>150</b>	<b>34,9</b>	<b>0,8</b>	
	<b>Обед</b>													
	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	3,2	9,5	71,7	0	4,7	0	0	38,5	0	0	1
	Суп вермиш. куриный	250/25	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,25	345,2	28	0
	Плов гов.	200/40	12,76	11,1	32	319,3	0,1	6,55	0	0	18,67	38,4	0	1,93
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	3/50	10,2	3,6	64,2	327,6	0,6	0	0	0	177,6	0	0	3
<b>Итого</b>		<b>28,61</b>	<b>18,58</b>	<b>137,66</b>	<b>878,64</b>	<b>0,8</b>	<b>20,95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>275,62</b>	<b>386</b>	<b>32,4</b>	<b>10,73</b>	
	<b>Полдник</b>													
	Простоквашка	200	8	6,4	8,4	134	0,04	0,6	0,06	0	148	184	28	0,2
	кекс	50	3,7	5,1	23,1	163,8	0,04	0,02	0,1	0	21,8	37,45	9,6	0,4
<b>Итого</b>		<b>11,7</b>	<b>6,4</b>	<b>31,5</b>	<b>297,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,62</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>169,8</b>	<b>221,45</b>	<b>37,6</b>	<b>0,6</b>	

<b>Итого</b>			<b>11,7</b>	<b>6,4</b>	<b>31,5</b>	<b>297,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,62</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>169,8</b>	<b>221,45</b>	<b>37,6</b>	<b>0,6</b>
	<b>Ужин</b>													
	Картофельное пюре	225/7	4,95	6,97	14	193,27	0	4,95	0	0	83,4	1,1	36,67	1,17
	Бифштекс гов.	100	24,3	28,9	0,36	388,5	0	0,15	0	0	27,4	0	0	3,43
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	киви	150	1,2	0,3	11,3	57	0,09	57	15	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
<b>Итого</b>			<b>36,05</b>	<b>38,57</b>	<b>82,26</b>	<b>910,17</b>	<b>0,49</b>	<b>68,1</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>293,3</b>	<b>31,4</b>	<b>57,57</b>	<b>7,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>91,96</b>	<b>87,05</b>	<b>333,62</b>	<b>2635,11</b>	<b>1,67</b>	<b>97,07</b>	<b>15,36</b>	<b>0,3</b>	<b>933,52</b>	<b>788,85</b>	<b>162,47</b>	<b>19,28</b>
<b>День 6</b>	<b>Завтрак</b>													
<b>Суббота</b>	Каша пшеничная с маслом	200/7	5,8	9,8	26,8	221,38	0	0,89	0,13	0	182	147,6	30,53	0,36
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Хлеб с маслом	50//10	3,7	9,8	25,6	175	0,3	0,6	0,1	0	0	0	0	0
	Сырок творожный	45	2,25	1,8	8,7	59,8	0	0	0	0	34,2	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>11,75</b>	<b>21,4</b>	<b>74,9</b>	<b>509,18</b>	<b>0,3</b>	<b>7,49</b>	<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>227,8</b>	<b>152,4</b>	<b>34,93</b>	<b>0,76</b>
	<b>Обед</b>													
	Макаронны отварн с маслом	225,/8	8,77	12,15	46,8	344,62	0,12	0	0	0	10,35	55,5	12,37	1,12
	Курица порц. тушеная.	100	22,2	14,2	0	232,4	0,2	2,2	19,8	0	16,8	142,4	18,2	1,2
	Хлеб белый	3/50	10,2	3,6	64,2	327,6	0,6	0	0	0	177,6	0	0	3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
	<b>Итого</b>		<b>41,57</b>	<b>30,25</b>	<b>135,1</b>	<b>1004,62</b>	<b>0,94</b>	<b>13,2</b>	<b>21,8</b>	<b>0,4</b>	<b>235,35</b>	<b>216,3</b>	<b>46,97</b>	<b>12,42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,32</b>	<b>51,65</b>	<b>210</b>	<b>1513,8</b>	<b>1,24</b>	<b>20,69</b>	<b>22,03</b>	<b>0,4</b>	<b>463,15</b>	<b>368,7</b>	<b>81,9</b>	<b>13,18</b>
<b>Итого за неделю</b>			<b>551,57</b>	<b>548,3</b>	<b>2084,9</b>	<b>15806,63</b>	<b>14,88</b>	<b>502,17</b>	<b>172,45</b>	<b>6,44</b>	<b>5756,2</b>	<b>4698</b>	<b>1371,7</b>	<b>126,79</b>

Согласовано:

Медсестра

Бухгалтер

Повар

*В.П. Бурцева*

*В.С. Емельянова*

*Н.З. Кашапова*

/В.П.Бурцева/

/В.С.Емельянова/

Н.З.Кашапова/