

Согласовано:



Директор МБОУ ООШ №28

Е.Ю. Храмова



Утверждено
Директор ООО «Общество общественного питания»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ* ДЛЯ ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ КРУГЛОГОДИЧНОЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

(используются "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации". 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

* Разработано в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
День 1							
завтрак	267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6
с 5 по 11 класс	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	105	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,6
			450	10,28	26,20	65,72	563,7
обед	367 (1)	Гуляш (1-й вариант)	120	18,50	9,49	3,17	172,46
с 5 по 11 класс	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
	106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	139	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,34	4,14	5,66	66,64
ИТОГО			820	31,65	15,16	85,94	611,08
ИТОГО			1270,00	41,93	41,36	151,66	1174,78
завтрак	367 (1)	Гуляш (1-й вариант)	120	18,50	9,49	3,17	172,46
с 5 по 11 класс	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
	106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	139	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,34	4,14	5,66	66,64
ИТОГО ЗА ОБЕД			820,00	30,31	11,02	80,28	544,44
обед	367 (1)	Гуляш (1-й вариант)	120	18,50	9,49	3,17	172,46
с 5 по 11 класс	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
	106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	139	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,34	4,14	5,66	66,64
ИТОГО ЗА ОБЕД			820,00	31,65	15,16	85,94	611,08
День 2							
завтрак	517	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06
с 5 по 11 класс	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	100	Сыр твердый порциями	200	2,60	2,65	0,35	35,56
	268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4
			365,00	17,08	23,99	58,83	525,32
обед	334	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,08	5,78	99,78
с 5 по 11 класс	174	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67
	616	Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80
	48	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	133	Рассольник	200	1,40	4,26	10,64	87
			770	44,14	10,13	71,67	552,95
ИТОГО			1135,00	61,22	34,12	130,50	1078,27
завтрак	334	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,08	5,78	99,78
с 5 по 11 класс	174	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67
	616	Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80
	48	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
			570	42,74	5,87	61,03	465,95
ИТОГО			100	14,80	2,08	5,78	99,78
обед	334	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,08	5,78	99,78
с 5 по 11 класс	174	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67
	616	Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80
	48	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,8

133	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Рассольник	200	1,40	4,26	10,64	87
		770,00	44,14	10,13	71,67	552,95
День 3						
112	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
100	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
		600,00	12,92	18,55	62,07	469,46
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,00	10,71	9,29	188,57
255	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74
100	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,52	80,56
		720,00	27,98	26,65	89,16	704,79
		1320,00	40,90	45,20	151,23	1174,25
ИТОГО ОВЗ						
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,00	10,71	9,29	188,57
255	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74
112	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,52	80,56
		610	24,86	20,06	86,79	626,67
ИТОГО						
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,00	10,71	9,29	188,57
255	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74
112	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,52	80,56
		810,00	26,18	24,20	96,31	707,23
ИТОГО						
День 4						
301	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144
1/1	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		450,00	20,69	34,71	47,80	585,22
161	Суп- пюре из разных овощей	250	2,92	5,02	13,30	110,25
372	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	225
115	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144
		750,00	23,62	25,90	61,10	618,95
		1200,00	44,31	60,61	108,90	1204,17
ИТОГО ОВЗ						
372	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	225
115	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144
		500,00	24,30	24,18	61,60	563,1
ИТОГО						
161	Суп- пюре из разных овощей	250	2,92	5,02	13,30	440
372	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	225
115	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144
		810,00	26,18	24,20	96,31	707,23
ИТОГО						
161	Суп- пюре из разных овощей	250	2,92	5,02	13,30	440
372	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	225
115	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144
		810,00	26,18	24,20	96,31	707,23
ИТОГО						

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144
		750,00	27,22	29,20	74,90	1003,1

День 5							
завтрак о/з	112	Флоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38
с 5 по 11 класс	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	625	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220
	494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	65,12	61
ИТОГО			530,00	9,35	10,67	65,12	397,6
обед о/з	149	Суп картоф с фрикадельками (мясными)	275,00	2,20	2,95	14,70	94,25
с 5 по 11 класс	178	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5
	381	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286
	106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО			845,00	26,94	27,11	75,98	653,85
ИТОГО			1375,00	36,29	37,78	141,10	1051,45
завтрак	178	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5
с 5 по 11 класс	381	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286
	106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО			570,00	24,74	24,16	61,28	559,6
обед	149	Суп картоф с фрикадельками (мясными)	275,00	2,20	2,95	14,70	94,25
с 5 по 11 класс	178	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5
	381	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286
	106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО			845,00	26,94	27,11	75,98	653,85

День 6							
завтрак о/з	247	каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4
с 5 по 11 класс	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
	100	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
ИТОГО			450,00	13,59	25,26	61,71	528,26
обед о/з	142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	6,6
с 5 по 11 класс	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
	398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213
	112	Флоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47
	616	Чай из сухой смеси с вит. "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО			820,00	33,01	26,54	102,68	722,35
ИТОГО			1270,00	46,60	51,80	164,39	1250,61
завтрак	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
с 1 по 4 класс	398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213
	112	Флоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47
	616	Чай из сухой смеси с вит. "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		620,00	31,61	22,56	96,46	715,75
142	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	6,6
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	37,08		253,05
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213
112	Флоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47
616	Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	820,00	33,01	26,54	102,68	722,35

День 7							
завтрак	517	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06
с 5 по 11 класс	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	105	Масло сливочное	20	0,10	16,50		74,8
	268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4
			365,00	14,53	29,59	58,56	489,76
ИТОГО							
обед	144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9
с 5 по 11 класс	301	Омлет натуральный	200	17,24	26,76	4,61	326,16
	115	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
			770,00	29,06	36,77	78,74	762,16
			1135,00	43,59	66,36	137,30	1251,92
ИТОГО							
завтрак	301	Омлет натуральный	200	17,24	26,76	4,61	326,16
с 5 по 11 класс	115	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
			520,00	23,34	33,00	56,81	617,26
ИТОГО							
обед	144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9
с 5 по 11 класс	301	Омлет натуральный	200	17,24	26,76	4,61	326,16
	115	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
			770,00	29,06	36,77	78,74	762,16

День 8							
завтрак	267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6
с 5 по 11 класс	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
			440,00	10,23	17,95	65,64	488,9
обед	128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7
с 5 по 11 класс	404	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29
	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
	175	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74
			830,00	36,90	22,98	127,40	865,31
			1270,00	47,13	40,93	193,04	1354,21
ИТОГО							
завтрак	404	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29
с 5 по 11 класс	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
	175	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74
			580,00	35,25	17,81	115,50	764,61

	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7
04	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
175	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74
ИТОГО		830,00	36,90	22,98	127,40	865,31

День 9							
завтрак о/з	317	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362
с 5 по 11 класс	481	Молоко стученное	15	1,08	1,27	8,32	49,2
	105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
ИТОГО			405,00	24,38	26,69	72,02	625,6
обед о/з	143	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362
с 5 по 11 класс	106	Молоко стученное	15	1,08	1,27	8,32	49,2
	412	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	173 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	108	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81
ИТОГО			570,00	25,69	24,31	79,73	640,6
обед	143	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100,7
с 5 по 11 класс	106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
	412	Котлеты, биточки, шинцели	100	17,80	17,50	14,30	286
	173 1	Картофель отварной 1	150	2,85	6,15	19,05	142,5
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81
ИТОГО			840,00	50,74	53,74	154,06	1303,4
завтрак	106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
с 5 по 11 класс	412	Котлеты, биточки, шинцели	100	17,80	17,50	14,30	286
	173 1	Картофель отварной 1	150	2,85	6,15	19,05	142,5
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81
ИТОГО			570,00	25,69	24,31	79,73	640,6
обед	143	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100,7
с 5 по 11 класс	106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
	412	Котлеты, биточки, шинцели	100	17,80	17,50	14,30	286
	173 1	Картофель отварной 1	150	2,85	6,15	19,05	142,5
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81
ИТОГО			820,00	27,34	29,48	91,63	741,3

День 10							
завтрак о/з	112	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38
с 5 по 11 класс	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	625	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для питания "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220
	494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61
ИТОГО			530,00	9,35	10,67	65,12	397,6
обед		Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	1,60	5,07	17,05	120,25
с 5 по 11 класс	372	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	225
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	119	Икра свекольная	100	0,70	2,13	5,32	43,5

		Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витаминки"						80
616		200	0,40	0,00	20,00		80	
		790	22,26	22,74	74,35		591,45	
ИТОГО		1320,00	31,61	33,41	139,47		989,05	
завтрак		180	15,30	14,94	7,20		225	
с 5 по 11 класс	Голубцы ленивые	30	2,28	0,24	14,76		70,5	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02		52,2	
	Хлеб ржаной	100	0,70	2,13	5,32		43,5	
	Икра свекольная	200	0,40	0,00	20,00		80	
	Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витаминки"	540,00	20,66	17,67	57,30		471,2	
ИТОГО								
обед		250	1,60	5,07	17,05		120,25	
с 5 по 11 класс	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	180	15,30	14,94	7,20		225	
	Голубцы ленивые	30	2,28	0,24	14,76		70,5	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02		52,2	
	Хлеб ржаной	100	0,70	2,13	5,32		43,5	
	Икра свекольная	200	0,40	0,00	20,00		80	
	Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витаминки"	790,00	22,26	22,74	74,35		591,45	
ИТОГО								
итог: завтрак, обед оvs с 5 по 11 класс			444,32	465,31	1471,65		11832,11	
итог: завтрак с 15 по 11 класс			306,84	200,64	756,78		5969,18	
итог: обед с 1 по 4 класс			304,70	244,31	879,60		7210,78	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич цен		
			44,50	46,77	146,11		1181,46	
среднее за 10 дней завтрак, обед оvs с 1 по 4 класс			30,68	20,06	75,68		596,91	
среднее за 10 дней завтрак с 1 по 4 класс			30,47	24,43	87,96		721,08	
среднее за 10 дней обед с 1 по 4 класс								