

" 22 " декабря 20 24 г.



Десятидневное примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Шечурская средняя школа"  
(МБОУ "Шечурская СШ")

Возрастная группа (7-11 лет), (12-18 лет)

2024-2025

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	E (мг)	P (мг)
			Б	Ж	У									
<b>ДЕНЬ 1</b>														
<b>Завтрак интернат</b>														
302	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	6,38	10,12	34,90	264,00	0,18	1,36	0,08	144,60	55,40	1,46	0,24	259,80
	Печенье	40	3,04	0,48	16,68	202,00	0,03	0,00	0,00	11,60	8,00	0,84	1,40	36,00
685	Чай с сахаром	250	0,2	0	0	4,6	0,06	1,7	0,03	163	39	1,3	0	150
	<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>9,62</b>	<b>10,60</b>	<b>51,58</b>	<b>470,60</b>	<b>0,27</b>	<b>3,06</b>	<b>0,11</b>	<b>319,20</b>	<b>102,40</b>	<b>3,60</b>	<b>1,64</b>	<b>445,80</b>
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>														
302	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	205,00	3,30	8,80	34,70	240,00	0,03	0,00	20,00	5,90	21,80	0,47	0,00	67,00
693	Какао	250,00	6,00	6,00	41,00	238,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	6,52	0,00	0,00
	вапечка в ассортименте	50,00												
	Батон	40,00	3,00	1,00	2,00	22,00	0,03	0,00	0,004	11,60	8,00	0,84	1,40	36
	<b>Итого</b>	<b>545,00</b>	<b>12,30</b>	<b>15,80</b>	<b>77,70</b>	<b>500,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>23,50</b>	<b>29,80</b>	<b>7,83</b>	<b>1,40</b>	<b>103,00</b>
<b>Обед 5-11 кл</b>														
43	Салат из белокочанной капусты	100,00	1,40	5,10	8,90	88,00	0,02	19,47	0,00	22,42	9,10	0,31	0,00	16,57
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	2,00	4,30	10,00	88,00	0,06	18,46	0,00	43,33	22,25	0,80	0,00	47,63
332	Макаронные изделия отварные	180,00	6,30	7,38	23,50	264,60	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	1,11	0,00	37,17
498	Котлета рубленая из птицы	100,00	18,56	13,44	18,11	271,11	0,03	0,00	0,00	19,20	16,00	0,00	0,00	127,20
631	компот из свежих плодов	200	0,6	0	46,6	182	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	6,52	0,00	0,00
	хлеб белый	60	6	2	4	44	0,05	0,00	0,00	10,50	14,00	1,17	0,42	47,40
	Хлеб черный	60	6	2	4	44	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	<b>Итого</b>	<b>950,00</b>	<b>22,30</b>	<b>34,22</b>	<b>115,11</b>	<b>981,71</b>	<b>0,27</b>	<b>37,93</b>	<b>21,00</b>	<b>116,81</b>	<b>96,47</b>	<b>11,08</b>	<b>0,84</b>	<b>323,37</b>
<b>Обед 1-4 кл (ГПД)</b>														
124	Щи с капустой и картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	18,46	0,00	43,33	22,25	0,80	0,00	47,63
332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,2	220	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	1,11	0,00	37,17
498	Котлета рубленая из птицы	90	16,7	12,1	16,3	244	0,03	0,00	0,00	19,20	16,00	0,00	0,00	127,20
685	Чай	250	0,2	0	0	4,6	0,00	2,80	0,00	14,20	2,00	0,40	0,00	4,00
	Хлеб пшени-ржан	40	3,04	2	1	44	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	Вафли	40	1,36	12,87	25,88	215,6	0,03	0,00	0,004	11,60	8,00	0,84	1,40	36
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>28,15</b>	<b>36,56</b>	<b>86,38</b>	<b>798,6</b>	<b>0,232</b>	<b>21,26</b>	<b>21,004</b>	<b>103,69</b>	<b>83,37</b>	<b>4,32</b>	<b>1,82</b>	<b>299,4</b>
<b>Ужин интернат</b>														
71	Винигрет	150	1,4	10,1	6,8	124	0,03	16,2	0	0	12,81	20,13	24,1	0,53
463	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	13,8	16,4	13,1	257	0,09	0	0,04	39	26	2,8	0,5	185
631	Компот из свежих плодов	250	0,60	0,00	46,60	182,00	0,00	0,80	0,00	10,00	3,00	0,60	0,00	6
	Хлеб пшени-ржан	40	3,04	2,00	1,00	44,00	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>18,84</b>	<b>28,5</b>	<b>67,5</b>	<b>607</b>	<b>0,17</b>	<b>17</b>	<b>0,04</b>	<b>59,5</b>	<b>55,81</b>	<b>24,7</b>	<b>25,02</b>	<b>238,93</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>														
<b>Завтрак интернат</b>														
302	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	8,36	11	42,7	310	0,14	1,38	0,084	163,6	50	2,38	0,24	228,3
	Батон	40	3	1	2	22	0,03	0	0,004	11,6	8	0,84	1,4	36
692	Кофейный напиток	250	3,13	4,5	35,88	190	0,02	4	0	20	0	0,2	0	0
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>14,49</b>	<b>16,5</b>	<b>80,58</b>	<b>522</b>	<b>0,19</b>	<b>5,38</b>	<b>0,088</b>	<b>195,2</b>	<b>58</b>	<b>3,42</b>	<b>1,64</b>	<b>264,3</b>
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>														



139	бобовыми (фасоль)	250,00	6,20	5,60	22,30	167,00	0,05	9,95	0,00	36,20	19,50	0,72	2,40	87,00
511	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,18	0,00	0,02	0,00	67,50	12,98	208,50	3,95
388	Котлеты или биточки рыбные	100	7,22	4,89	8,44	108,89	0,08	0,68	0,03	29,7	14,8	0,9	0,32	75,36
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	43,8	176	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6
	хлеб белый	60	6	2	4	44	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	хлеб чёрный	60	6	2	4	44	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	Итого	950,00	36,32	38,47	134,30	1008,49	0,59	23,53	0,09	140,10	189,80	19,04	212,41	452,31
<b>Обед 1-4 кл (ГПД)</b>														
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200,00	6,20	5,60	22,30	167,00	0,05	9,95	0,00	36,20	19,50	0,72	2,40	87,00
140	Бобовыми (фасоль)	200,00	6,20	5,60	22,30	167,00	0,05	9,95	0,00	36,20	19,50	0,72	2,40	87,00
65	Салат рыбный	100,00	5,80	16,60	5,50	195,00	0,18	12,10	0,04	43,20	57,00	1,50	0,35	185,2
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	5	1	0,2	77
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6
	хлеб чёрный	40	3	1	2	44	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	Сдоба	50,00	4,80	2,00	23,50	171,00	0,06	0	0,01	9	7	0,5	0,9	36
	Итого	630,00	25,50	29,80	85,00	764,00	0,37	22,85	0,15	130,90	105,50	5,49	4,27	438,60
<b>Ужин интернат</b>														
214	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,06	25,5	0,04	91,5	36	1,5	1,05	82,5
487	Птица отварная (голень)	100	8,6	3,2	3,6	76	0,04	3,7	0,02	28,5	18,2	1,2	0,45	126,8
685	Чай с сахаром	250	0,2	0	0	4,6	0,04	1,3	0,01	127	15	0,4	0	93
	Хлеб чёрный	40	3	1	2	44	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	Итого	570	18,46	10,68	12,62	238	0,19	30,5	0,07	257,5	83,2	4,27	1,92	349,7
<b>ДЕНЬ 4</b>														
<b>Завтрак интернат</b>														
	Батон	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,03	0	0,004	11,6	8	0,84	1,4	36
302	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	3,08	8,20	32,39	223,45	0,03	0,00	20,00	0,00	21,80	5,90	67,00	0,47
693	Какао	250	4,9	5	32,5	190	0,02	4	0	20	0	0,2	0	0
	Итого	500	7,975	13,2	64,89	413,45	0,05	4	20	20	21,8	6,1	67	0,47
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>														
520	пюре картофельное	150	8	12	28	126	0,06	0	21	4,86	21,12	1,11	0	37,17
	дополнительный гарнир	30												
388	Кртлеты или биточки рыбные	90	8,3	1,6	5,6	71	0,17	1,28	0	0	26,01	24,36	194,6	2,32
	слойка кондитерская	50	4,7	1,1	28,5	148								
639	Компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0	43,8	176	0,01	70	0	12	3	1,5	0	3
	Хлеб	30,01	1,900	3	2	22	0,2	0	0,01	5,99	50	250	250	2
	Итого	600,00	24,60	15,70	107,90	543,00	0,44	71,28	21,01	22,85	100,13	276,97	444,60	44,49
<b>Обед 5-11 кл</b>														
71	Виннигрет овощной	100,00	1,40	10,10	6,80	124,00	0,03	16,20	0,00	0,00	12,81	20,13	24,10	0,53
110	Борщ из капусты с картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	10,29	0	0	26,25	44,38	53,23	1,19
332	макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,59	0	0	0,135	115,2	140,8	392	3,59
463	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	10,22	20,1	11,1	266,67	0,09	0	0,04	39	26	2,8	0,5	185
639	Компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0	43,8	176	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6
	хлеб белый	60	6	2	4	44								
	Хлеб чёрный	60	6	2	4	44								
	Итого	60	16,82	22,1	58,9	486,67	0,14	0,8	0,04	59,5	43	4,57	0,92	238,4

<b>Обед 1-4 кл (ГПД)</b>														
110	Борщ из капусты с картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,05	10,29	0	0	26,25	44,38	52,23	1,19
203	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,06	25,5	0,04	91,5	36	1,5	1,05	82,5
452	Котлеты, биточки (особые)	90	14,3	13	14,4	235	0,07	0	0,02	33	19	1,9	0,3	150
701	Компот	250	0,4	0	27,4	106	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6
	Хлеб	40	3	1	2	22	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	Печенье	40,00	2,80	4,40	29,60	169,20	0,03	0,00	0,00	11,60	8,00	0,84	1,40	36
	<b>Итого</b>	<b>770,00</b>	<b>25,10</b>	<b>30,21</b>	<b>107,73</b>	<b>798,50</b>	<b>0,26</b>	<b>36,59</b>	<b>0,06</b>	<b>156,60</b>	<b>106,25</b>	<b>50,39</b>	<b>55,40</b>	<b>323,09</b>
<b>Ужин интернат</b>														
492	Плов из птицы	250	19	16,25	45,17	411,67	0,06	0,3	0,04	20,7	42,4	2,2	0,5	163,4
707	Сок мильтифруктовый	250	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	2,8	0	0
	Хлеб	40	3	1	2	22	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>23</b>	<b>17,45</b>	<b>47,37</b>	<b>525,67</b>	<b>0,13</b>	<b>4,3</b>	<b>0,04</b>	<b>45,2</b>	<b>56,4</b>	<b>6,17</b>	<b>0,92</b>	<b>210,8</b>
<b>ДЕНЬ 5</b>														
<b>Завтрак интернат</b>														
	Батон	40	3,04	0,48	16,68	85,2	0,03	0	0,004	11,6	8	0,84	1,4	36
302	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	5,96	11,4	34,1	237,25	0,12	1,42	0,08	167	37,2	0,92	0,76	250,6
646	Кисель	250	0,4	0	33	138	0	0	0	1	0	0,1	0	0
	<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>6,36</b>	<b>11,40</b>	<b>67,10</b>	<b>375,25</b>	<b>0,12</b>	<b>1,42</b>	<b>0,08</b>	<b>168,00</b>	<b>37,20</b>	<b>1,02</b>	<b>0,76</b>	<b>250,60</b>
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>														
511	Рис отварной	150	3,7	6,1	38,5	228	0,18	1,36	0,08	144,6	55,4	1,46	0,24	259,8
487	птица отварная (голень)	100	8,6	3,2	3,6	76	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
692	Кофейный напиток	250	3,13	4,5	35,88	190	0	0	0	6	0	6,52	0	0
	яблоко	200	0,6	0	17,2	80								
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	4,7	7,9	7,3	123	0,03	0	0,004	11,6	8	0,84	1,4	36
	<b>Итого</b>	<b>760,00</b>	<b>20,73</b>	<b>21,70</b>	<b>102,48</b>	<b>697,00</b>	<b>0,26</b>	<b>1,36</b>	<b>0,08</b>	<b>172,70</b>	<b>77,40</b>	<b>9,99</b>	<b>2,06</b>	<b>343,20</b>
<b>Обед 5-11 кл</b>														
67	Салат мясной	100	9,1	23,4	6,1	272	0,08	13,1	0	19	21	0,7	2,4	49
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,19	8,6	0,03	19	25,5	0,9	0,2	85,7
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,06	0	21	4,86	21,12	1,11	0	37,17
378	рыба жареная с луком	100	9,8	3,4	2,1	80	0,6	0,52	6	0	13	11,8	142,6	0,47
631	компот из свежих плодов	200	0,6	0	46,6	182	0	0	0	6	0	6,52	0	0
	хлеб белый	60	3	1	2	44	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	Хлеб чёрный	60	3	1	2	44	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	<b>Итого</b>					<b>1015,00</b>								
<b>Обед 1-4 кл (ГПД)</b>														
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,19	8,6	0,03	19	25,5	0,9	0,2	85,7
509	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,18	0	0,02	0	67,5	12,987	208,35	3,95
437	гуляш	100	13,9	6,5	4	168,2	0,17	1,28	0	0	26,01	24,36	194,6	2,32
686	Чай с сахаром	200	0,2	0	0	4,6	0	2,8	0	14,2	2	0,4	0	4
	Колоб беломорский	50	4,7	5,7	37	218	0,06	0	0,05	15	7	0,6	0,7	42
	Хлеб	40	3	1	2	44	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	<b>Итого</b>	<b>740,00</b>	<b>35,46</b>	<b>25,48</b>	<b>103,44</b>	<b>847,40</b>	<b>0,65</b>	<b>12,68</b>	<b>0,10</b>	<b>58,70</b>	<b>142,01</b>	<b>40,42</b>	<b>404,27</b>	<b>185,37</b>
<b>Ужин интернат</b>														



366	запеканка из творога (со сгущённым молоком или	150	15	13,3	13,7	239	0,12	16,2	21,3	0	21,6	29,7	72,6	0,7
2	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,55	4,2	29,55	166,5	0,03	0	0	19,2	16	0	0	127,2
350	Кисель из сока плодового или ягодного	250	4,4	0,12	38,62	157,6	0,04	1,3	0,02	126	14	0,1	0	90
	сок в ассортименте	200	1	0	24,4	108								
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>22,95</b>	<b>17,62</b>	<b>106,27</b>	<b>671,1</b>	<b>0,19</b>	<b>17,5</b>	<b>21,32</b>	<b>145,2</b>	<b>51,6</b>	<b>29,8</b>	<b>72,6</b>	<b>217,9</b>
	<b>Обед 5-11 кл</b>													
25	Салат степной	100	1,25	3,43	5,42	56	0,1	5,7	0	0	12,54	21,09	24,58	0,8
132	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,06	18,46	0	43,33	22,25	0,8	0	47,63
509	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	0,59	0	0	0,135	115,2	140,8	392	3,59
452	Котлеты,биточки (особые)	100	15,89	14,44	16	261,11	0,6	0,52	6	0	13	11,8	142,6	0,47
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	43,8	176	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6
	хлеб белый	60	6	2	4	44								
	Хлеб чёрный	60	6	2	4	44								
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>43,18</b>	<b>35,73</b>	<b>144,44</b>	<b>1050,91</b>	<b>1,4</b>	<b>25,48</b>	<b>6</b>	<b>63,965</b>	<b>179,99</b>	<b>176,26</b>	<b>559,6</b>	<b>105,89</b>
	<b>Обед 1-4 кл (ГПД)</b>													
132	Рассольник Ленинградский	200	3	4,5	20,1	135	0,06	18,46	0	43,33	22,25	0,8	0	47,63
436	Жаркое по-домашнему	240	27,5	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	43,8	176	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6
	Хлеб	30	3	1	2	44	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	Корж молочный	75	3,8	3,4	23,2	139	0,04	0	0,02	15	6	0,4	0,5	33
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>37,9</b>	<b>16,37</b>	<b>111,05</b>	<b>759</b>	<b>0,36</b>	<b>28,23</b>	<b>24,02</b>	<b>78,83</b>	<b>76,35</b>	<b>339,97</b>	<b>66,62</b>	<b>138,06</b>
	<b>Ужин интернат</b>													
478	Запеканка картофельная с мясом	250	12,5	12,25	20,625	247,5	0,17	3,3	0,05	20,8	46,6	2,9	0,6	252,4
639	Компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0	43,8	176	0,02	4	0	14	0	2,8	0	0
	Хлеб	30	3	1	2	22	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>16,1</b>	<b>13,25</b>	<b>66,425</b>	<b>445,5</b>	<b>0,24</b>	<b>7,3</b>	<b>0,05</b>	<b>45,3</b>	<b>60,6</b>	<b>6,87</b>	<b>1,02</b>	<b>299,8</b>
	<b>День 8</b>													
	<b>Завтрак интернат</b>													
302	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	250	5,945	9,43	32,595	246	0,18	1,36	0,08	144,6	55,4	1,46	0,24	259,8
685	Чай с сахаром	250	0,2	0	0	4,6	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>6,145</b>	<b>9,43</b>	<b>32,595</b>	<b>250,6</b>	<b>0,18</b>	<b>2,16</b>	<b>0,08</b>	<b>154,6</b>	<b>58,4</b>	<b>2,06</b>	<b>0,24</b>	<b>265,8</b>
	<b>Завтрак 1-4 кл.</b>													
332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,2	220	0,18	0	0,02	0	67,5	12,98	208,5	3,95
452	Котлеты,биточки (особые)	90	14,3	13	14,4	235	0,07	0	0,02	33	19	1,9	0,3	150
685	Чай с сахаром	250	0,2	0	0	4,6	0	0	0	6	0	6,52	0	0
	Хлеб	30	3	1	2	22	0,06	0	0,01	9	7	0,5	0,9	36
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>22,75</b>	<b>20,15</b>	<b>51,6</b>	<b>481,6</b>	<b>0,31</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>48</b>	<b>93,5</b>	<b>21,9</b>	<b>209,7</b>	<b>189,95</b>
	<b>Обед 5-11 кл</b>													
65	Салат рыбный	100	5,8	16,6	5,5	195	0,4	14,5	0	29	25	1,1	4,7	37
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	170	0,19	8,6	0,03	19	25,5	0,9	0,2	85,7
511	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,18	0	0,02	0	67,5	12,98	208,5	3,95
388	Котлеты или биточки рыбные	100	7,22	4,89	8,44	108,89	0,08	0,68	0,03	29,7	14,8	0,9	0,32	75,36
631	Компот из свежих плодов	200	0,6	0	46,6	182	0,01	70	0	12	3	1,5	0	3
	хлеб белый	60	6	2	4	44	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4





203	Картофель отварной с маслом	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,09	32,7	0,07	121,5	42	2,1	2,2	92,3
437	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,2	1,41	0	0	29,5	27,6	201,8	3,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	0	4,6	0,04	1,3	0,01	127	15	0,4	0	93
	Хлеб	30	3	1	2	22	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>20,7</b>	<b>16,68</b>	<b>34,62</b>	<b>376,4</b>	<b>0,38</b>	<b>35,41</b>	<b>0,08</b>	<b>259</b>	<b>100,5</b>	<b>31,27</b>	<b>204,42</b>	<b>236,2</b>
	<b>ДЕНЬ 10</b>													
	<b>Завтрак интернат</b>													
302	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	6,15	8,405	34,03	243,95	0,14	1,38	0,084	163,6	50	2,38	0	228,3
685	Чай с сахаром	250	0,2	0	0	4,6	0	2,8	0	14,2	2	0,4	0	4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>6,35</b>	<b>8,405</b>	<b>34,03</b>	<b>248,55</b>	<b>0,14</b>	<b>4,18</b>	<b>0,084</b>	<b>177,8</b>	<b>52</b>	<b>2,78</b>	<b>0</b>	<b>232,3</b>
	<b>Завтрак 1-4 кл.</b>													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0,08	1,42	0,08	140,6	23	0,56	0,76	136,4
692	Кофейный напиток	250	3,13	4,5	35,88	190	0	0,8	0	10	3	0,6	0	6
337	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	1,3	0,02	3,25	0	2	0,4	0,1	4
	яблоко	200	0,6	0	17,2	80								
3	бутерброд с сыром	60	8,06	13,54	12,51	210,86	0,024	0	0	3,3	2,7	0,24	0,72	15
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>23,89</b>	<b>30,54</b>	<b>90,59</b>	<b>684,86</b>	<b>1,404</b>	<b>2,24</b>	<b>3,33</b>	<b>153,9</b>	<b>30,7</b>	<b>1,8</b>	<b>1,58</b>	<b>161,4</b>
	<b>Обед 5-11 кл</b>													
68	Салат столичный	100	17,9	27,1	4,4	334								
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,05	10,29	0	0	26,25	44,38	53,23	1,19
520	Пюре картофельное	180	8	12	28	208	0,14	18,17	25,5	0	27,75	36,98	86,6	1,01
378	рыба жареная с луком	100	9,8	3,4	2,1	80	0,09	0	0,04	39	26	2,8	0,5	186
639	компот из сухофруктов	200	0,6	0	43,8	176	0	0	0	6	0	6,52	0	0
	хлеб белый	60	6	2	4	22	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	Хлеб чёрный	60	6	2	4	22	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>54,5</b>	<b>52,1</b>	<b>108,6</b>	<b>1009</b>	<b>0,38</b>	<b>28,46</b>	<b>25,54</b>	<b>66</b>	<b>108</b>	<b>93,02</b>	<b>141,17</b>	<b>283</b>
	<b>Обед 1-4 кл (ГПД)</b>													
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,2	5,6	22,3	167	0,05	10,29	0	0	26,25	44,38	52,23	1,19
520	Пюре картофельное	150	8	12	28	126								
494	Птица отварная (голень куриная)	100	8,6	3,2	3,6	76	0,06	1,7	0,03	163	39	1,3	0	150
	Хлеб пшен-ржан	30	3	1	2	44	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	0	4,6	0,03	0	0,004	11,6	8	0,84	1,4	36
	<b>Итого</b>	<b>680</b>												
	<b>Ужин интернат</b>													
511	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,59	0	0	0,135	115,2	140,8	392	3,59
452	котлеты,биточки (особые)	100	14,3	13	14,4	235	0,05	0	0	0	19	23,4	142,7	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	0	4,6	0,02	4	0	20	0	0,2	0	0
	Хлеб	30	3	1	2	22	0,05	0	0	10,5	14	1,17	0,42	47,4
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>22</b>	<b>21,38</b>	<b>62,66</b>	<b>535,2</b>	<b>0,71</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>30,635</b>	<b>148,2</b>	<b>165,57</b>	<b>535,12</b>	<b>50,99</b>