

разработано заведующей столовой МБОУ "Яснэгская СОШ"

Коссова Т.В. \_\_\_\_\_

26.01.2024

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Директор МБОУ "Яснэгская СОШ"

С.А.Мартынов

26.01.2024

*Примерное двухнедельное меню для школьной столовой  
МБОУ "Яснэгская СОШ".  
5-11 класс, возраст 12 и старше*

№	сб. рец	Наименование блюд	выход порций	Б.	Ж.	У.	ккал	Са (мг)	Mg (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)	E (мг)	P (мг)	Fe (мг)
<i>Понедельник - 1 неделя</i>															
		<b>Завтрак:</b>													
	236	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	255	6,42	9,11	40,02	258,73	159,47	36,82	49,5	0,07	1,67	0,19	173,9	0,16
	466	кофейный напиток на сгущ. молоке	200	2,6	3,2	19	115	105	11,6	15,2	0,02	0,2	0,08	70,7	0,07
	63	бутерброд с маслом и сыром	100	15,33	20	22,18	230	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45
			<b>555</b>	<b>24,35</b>	<b>32,31</b>	<b>81,2</b>	<b>603,73</b>	<b>516,17</b>	<b>65,52</b>	<b>140,4</b>	<b>0,13</b>	<b>1,99</b>	<b>0,63</b>	<b>409,6</b>	<b>0,68</b>
		<b>Обед:</b>													
	148	помидоры свежие	100	0,7	0,01	1,9	11,00	17,8	14,1	0,00	0,01	3,5	0,1	30,3	0,50
	104	щи со св. капусты с картофелем со	310	1,79	4,37	4,53	73,62	59,01	19,08	0	0,05	10,13	2,88	42,62	0,76
	339	биточки мясные	100	13	8	15	184	50	20	4,2	0,14	0	1,36	129	1,75
	256	макаронные изд. отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	14,4	9	37,8	0,07	0	0,9	54	1,26
	491	компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0	0,01	16,5	0,1	6,4	0,29
	574	хлеб пшеничный, ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
			<b>920</b>	<b>24,75</b>	<b>18,87</b>	<b>79,62</b>	<b>596,42</b>	<b>158,61</b>	<b>88,08</b>	<b>42,00</b>	<b>0,35</b>	<b>30,13</b>	<b>6,03</b>	<b>332,52</b>	<b>5,88</b>
				<b>49,1</b>	<b>51,18</b>	<b>160,82</b>	<b>1200,15</b>	<b>674,78</b>	<b>153,6</b>	<b>182,4</b>	<b>0,48</b>	<b>32,12</b>	<b>6,66</b>	<b>742,12</b>	<b>6,56</b>
<i>Вторник - 1 неделя</i>															
		<b>Завтрак:</b>													
	232	каша пшеничная молочная жидкая с	255	11,1	9,88	53,94	349,03	207,4	56,23	58,02	0,2	2,53	1,13	289,22	2,81
	462	какао со сгущенным молоком	200	3,90	3,1	25,16	145	120,6	14	0,35	0,26	21,4	2,4	0	0,16
	63	бутерброд с маслом и сыром	100	15,33	20	22,18	230	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45

		<b>555</b>	<b>30,33</b>	<b>32,98</b>	<b>101,28</b>	<b>724,03</b>	<b>579,7</b>	<b>87,33</b>	<b>134,07</b>	<b>0,50</b>	<b>24,05</b>	<b>3,89</b>	<b>454,22</b>	<b>3,42</b>
	<b>Обед:</b>													
148	огурцы свежие	100	0,7	0,01	1,9	11,00	17,8	14,1	0,00	0,01	3,5	0,1	30,3	0,50
116	суп из овощей со сметаной	310	2,38	5,4	7,55	88,23	27,13	21,75	0	0,08	8,64	2,8	53,95	0,8
366	птица отварная (бедро или голень)	100	16,2	12	0,3	174	18	13	40	0,04	0,4	0,5	112	1,18
377	картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126	45	28,8	36	0,14	4,32	0,18	88,2	0,98
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
542	булочка домашняя	50	4,2	6,7	27,8	189	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
		<b>970</b>	<b>31,34</b>	<b>31,86</b>	<b>80,12</b>	<b>734,63</b>	<b>147,63</b>	<b>117,55</b>	<b>114,80</b>	<b>0,4</b>	<b>17,06</b>	<b>5,37</b>	<b>404,65</b>	<b>5,92</b>
			<b>0,7</b>	<b>0,01</b>	<b>1,9</b>	<b>11</b>	<b>17,8</b>	<b>14,1</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>30,3</b>	<b>0,5</b>
<b>Среда - 1 неделя</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
279	запеканка из творога со сгущенным	200	31,8	15,4	30	388	306	44	104	0,15	0	1,2	424	1,5
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0,00	0	7,7	0,82
82	фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66	24,15	13,5	0	0,04	10,5	0,3	16,5	3,32
		<b>550</b>	<b>32,6</b>	<b>16,1</b>	<b>54</b>	<b>492</b>	<b>335,25</b>	<b>61,7</b>	<b>104</b>	<b>0,15</b>	<b>10,5</b>	<b>1,5</b>	<b>448,2</b>	<b>5,64</b>
	<b>Обед:</b>													
98	Свекольник со сметаной	310	2,78	5,64	12,32	111,18	43,82	33,68	0	0,07	9,42	2,84	73,02	1,76
307	котлеты рыбные	100	12,86	1,57	10	105,71	52,86	25,71	18,57	0,07	0	1,43	175,71	0,6
385	рис отварной	180	4,51	6,52	46,62	263,16	17,1	32,58	32,4	0,04	0,04	0	100,44	0,11
501	сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	7	4	0	0,01	2	0,1	7	1,4
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
541	булочка ванильная	50	5,3	4,7	28,8	179	12,1	7,2	29,7	0,06	0	0,8	40,6	0,58
		<b>870</b>	<b>28,35</b>	<b>18,98</b>	<b>119,87</b>	<b>764,45</b>	<b>142,78</b>	<b>122,97</b>	<b>80,67</b>	<b>0,32</b>	<b>11,46</b>	<b>5,86</b>	<b>466,97</b>	<b>5,77</b>
			<b>60,95</b>	<b>35,08</b>	<b>173,87</b>	<b>1256,45</b>	<b>478,03</b>	<b>184,67</b>	<b>184,67</b>	<b>0,47</b>	<b>21,96</b>	<b>7,36</b>	<b>915,17</b>	<b>11,41</b>
<b>Четверг - 1 неделя</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
139	Суп молочный с макаронными	300	8,64	9,72	29,56	240,3	245,1	30,9	69,9	0,02	1,34	0,42	205,8	0,77
459	чай с лимоном	207	0,30	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87

58	бутерброд с варено-копченой	55	6,29	9,43	15,71	172,86	12,57	9,43	0	0,08	0	0,48	70,71	1,05
		<b>562</b>	<b>15,23</b>	<b>19,25</b>	<b>54,77</b>	<b>453,16</b>	<b>265,57</b>	<b>45,33</b>	<b>69,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,34</b>	<b>0,92</b>	<b>285,61</b>	<b>2,69</b>
	<b>Обед:</b>													
148	помидоры свежие	100	0,7	0,01	1,9	11,00	17,8	14,1	0,00	0,01	3,5	0,1	30,3	0,50
122	суп картофельный с рыбной консервы	300	11,16	13,68	12,06	216	36,6	38,7	18	0,09	6,9	0,26	175,8	19,54
350	тефтели мясные с рисом	120	12,6	9,75	14,55	196,5	55,5	22,5	24	0,06	0	0,45	148,5	1,25
377	картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126	45	28,8	36	0,14	4,32	0,18	88,2	0,98
507	напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	19	80	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0
574	хлеб пшеничный, ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
		<b>930</b>	<b>19,12</b>	<b>21,34</b>	<b>55,43</b>	<b>691,90</b>	<b>164,8</b>	<b>123,9</b>	<b>78,12</b>	<b>0,67</b>	<b>34,72</b>	<b>4,02</b>	<b>513</b>	<b>23,59</b>
			<b>34,35</b>	<b>40,59</b>	<b>110,2</b>	<b>1145,06</b>	<b>430,37</b>	<b>169,23</b>	<b>148,02</b>	<b>0,77</b>	<b>37,06</b>	<b>4,94</b>	<b>798,61</b>	<b>26,28</b>
<b>Пятница - 1 неделя</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
235	каша пшенная молочная жидкая с	255	11,09	9,25	44,43	298,03	163,95	58,21	48,51	23,63	1,62	0,19	227,38	1,49
466	кофейный напиток на сгущ. молоке	200	2,6	3,2	19	115	105	11,6	15,2	0,02	0,2	0,08	70,7	0,07
63	бутерброд с маслом и сыром	55	8,43	11	12,2	182	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45
267	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
		<b>550</b>	<b>27,22</b>	<b>28,05</b>	<b>75,93</b>	<b>658,03</b>	<b>542,65</b>	<b>91,91</b>	<b>239,41</b>	<b>23,69</b>	<b>1,94</b>	<b>0,83</b>	<b>540,08</b>	<b>3,02</b>
	<b>Обед:</b>													
148	огурцы свежие	100	0,7	0,01	1,9	11,00	17,8	14,1	0,00	0,01	3,5	0,1	30,3	0,50
118	Суп крестьянский со сметаной	310	2,86	5,96	10,13	105,52	34,29	29,21	0	0,09	5,18	2,96	76,6	1,07
339	котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243,00	53	26	4	0,16	0	1,4	173	2,8
202	каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,94	47,05	302,22	19,98	167,94	28,8	0,25	0	0,75	252,54	5,65
491	компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0	0,01	16,5	0,1	6,4	0,29
574	хлеб пшеничный, ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
542	булочка домашняя	50	4,2	6,7	27,8	189	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
		<b>970</b>	<b>20,98</b>	<b>33,46</b>	<b>124,61</b>	<b>957,14</b>	<b>152,17</b>	<b>268,85</b>	<b>71,60</b>	<b>0,64</b>	<b>25,18</b>	<b>6,7</b>	<b>639,84</b>	<b>12,08</b>
			<b>48,2</b>	<b>61,51</b>	<b>200,54</b>	<b>1615,17</b>	<b>694,82</b>	<b>360,76</b>	<b>311,01</b>	<b>24,33</b>	<b>27,12</b>	<b>7,53</b>	<b>1179,92</b>	<b>15,1</b>
<b>Суббота - 1 неделя</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
148	помидоры свежие	100	0,7	0,01	1,9	11,00	17,8	14,1	0,00	0,01	3,5	0,1	30,3	0,50
353	сосиски, сардельки, колбаса вареная	105	10,5	17	0,2	197	32,3	15,9	0	0,14	0	0,4	118	1,36

256	макаронные изд. отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	14,4	9	37,8	0,07	0	0,9	54	1,26	
501	сок фруктовый	200			26	104									
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32	
		<b>615</b>	<b>20,26</b>	<b>23,4</b>	<b>75,59</b>	<b>595,80</b>	<b>74,4</b>	<b>58,8</b>	<b>37,80</b>	<b>0,29</b>	<b>3,5</b>	<b>2,09</b>	<b>272,5</b>	<b>4,44</b>	
	Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов ( на 100 г. продукта)														
	<b>Продукты</b>	<b>Б.</b>	<b>У.</b>	<b>ккал</b>											
	бананы	1,5	21	89											
	груша	0,4	9,5	42											
	яблоки	0,4	9,8	45											
	апельсин	0,9	8,1	40											
	мандарин	0,8	8,1	40											
	печенье сахарное	7,5	74,4	436											
	печенье затяжное	8,3	75,6	418											
	печенье сдобное	10,4	78,6	458											
	крекеры	9,2	66,1	439											
	вафли	3,2	80,1	350											
	пряники	4,8	77,7	350											
	огурцы парниковые	0,7	1,9	11											
	помидоры	1,1	3,8	23											

Для расчёта меню были использованы: "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов,школ,..."  
сост.А.Я. Перевалов,Н.В.Терешкина. - Изд-е 4-е доп. И испр.- Пермь 2021г -410с.

разработано заведующей столовой МБОУ"Яснэгская СОШ"

Коссова Т.В \_\_\_\_\_

26.01.2024

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Директор МБОУ "Яснэгская СОШ"

С.А.Мартынов

26.01.2024

*Примерное двухнедельное меню для школьной столовой*

*МБОУ"Яснэгская СОШ".*

*5-11 класс, возраст 12 и старше*

№ сб. рец	Наименование блюд	выход порций	Б.	Ж.	У.	ккал	Са (мг)	Mg (мг)	А (мг)	В (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
<b>Понедельник - 2 неделя</b>														
<b>Завтрак:</b>														
233	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	255	7,56	8,2	46,15	288,83	150,26	30,6	47,27	0,1	0	0,39	151,25	1,51
462	какао со сгущенным молоком	200	3,90	3,1	25,16	145	120,6	14	0,35	0,26	21,4	2,4	0	0,16
63	бутерброд с маслом и сыром	90	15,33	20	22,18	230	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45
		<b>545</b>	<b>26,79</b>	<b>31,3</b>	<b>93,49</b>	<b>663,83</b>	<b>522,56</b>	<b>61,7</b>	<b>123,32</b>	<b>0,4</b>	<b>21,52</b>	<b>3,15</b>	<b>316,25</b>	<b>2,12</b>
<b>Обед:</b>														
148	огурцы свежие	100	0,7	0,01	1,9	11,00	17,8	14,1	0,00	0,01	3,5	0,1	30,3	0,50
100	Рассольник ленинградский со сметаной	310	3,14	6,08	15,8	130,56	19,97	30,4	0	0,1	8,47	2,8	72,73	1,02
349	тефтели из говядины в томатном соусе	120	13,71	13,71	8,57	212,57	46,28	17,14	29,14	0,05	0	0,51	133,71	1,78
327	Гуляш из отварного мяса	100	20	19,5	3,3	258	15	22	26	0,03	0	0,6	162	2,76
202	каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,94	47,05	302,22	19,98	167,94	28,8	0,25	0	0,75	252,54	5,65
491	компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0	0,01	16,5	0,1	6,4	0,29
574	хлеб пшеничный, ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
		<b>1040</b>	<b>50,77</b>	<b>47,79</b>	<b>99,35</b>	<b>1020,75</b>	<b>136,43</b>	<b>277,48</b>	<b>83,94</b>	<b>0,52</b>	<b>28,47</b>	<b>5,55</b>	<b>727,88</b>	<b>13,32</b>
			<b>77,56</b>	<b>79,09</b>	<b>192,84</b>	<b>1684,58</b>	<b>658,99</b>	<b>339,18</b>	<b>207,26</b>	<b>0,92</b>	<b>49,99</b>	<b>8,7</b>	<b>1044,13</b>	<b>15,44</b>
<b>Вторник - 2 неделя</b>														
<b>Завтрак:</b>														
279	запеканка из творога со сгущенным	200	31,8	15,4	30	388	306	44	104	0,15	0	1,2	424	1,5

457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0,00	0	7,7	0,82
82	фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66	24,15	13,5	0	0,04	10,5	0,3	16,5	3,32
		<b>550</b>	<b>32,6</b>	<b>16,1</b>	<b>54</b>	<b>492</b>	<b>335,25</b>	<b>61,7</b>	<b>104</b>	<b>0,15</b>	<b>10,5</b>	<b>1,5</b>	<b>448,2</b>	<b>5,64</b>
	<b>Обед:</b>													
148	помидоры свежие	100	0,7	0,01	1,9	11,00	17,8	14,1	0,00	0,01	3,5	0,1	30,3	0,50
116	суп из овощей со сметаной	310	2,38	5,4	7,55	88,23	27,13	21,75	0	0,08	8,64	2,8	53,95	0,8
372	котлеты из птицы припущенные	100	20	18	10,71	284	48,57	24,28	72,85	0,1	0,85	1,29	182,86	1,81
377	картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126	45	28,8	36	0,14	4,32	0,18	88,2	0,98
507	напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	19	80	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
541	булочка ванильная	50	5,3	4,7	28,8	179	12,1	7,2	29,7	0,06	0	0,8	40,6	0,58
		<b>920</b>	<b>30,34</b>	<b>31,06</b>	<b>61,63</b>	<b>651,63</b>	<b>148,4</b>	<b>108,73</b>	<b>108,97</b>	<b>0,7</b>	<b>37,31</b>	<b>7,4</b>	<b>425,51</b>	<b>5,41</b>
			<b>62,94</b>	<b>47,16</b>	<b>115,63</b>	<b>1143,63</b>	<b>483,65</b>	<b>170,43</b>	<b>212,97</b>	<b>0,85</b>	<b>47,81</b>	<b>8,9</b>	<b>873,71</b>	<b>11,05</b>
<b>Среда - 2 неделя</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
140	суп молочный с крупой	300	7,2	7,5	24,66	195	240	34,8	53,4	0,09	1,38	0,09	207,3	0,27
459	чай с лимоном	207	0,30	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
63	бутерброд с маслом и сыром	55	8,43	11	12,2	182	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45
		<b>562</b>	<b>15,93</b>	<b>18,6</b>	<b>46,36</b>	<b>417</b>	<b>499,6</b>	<b>56,9</b>	<b>129,1</b>	<b>0,13</b>	<b>2,5</b>	<b>0,47</b>	<b>381,4</b>	<b>1,59</b>
	<b>Обед:</b>													
95	Борщ с с капустой с картофелем со	310	2,2	5,28	8,28	89,42	43,81	27,72	0	0,05	9,54	2,8	58,42	13,11
353	сосиски,сардельки,колбаса вареная	100	10,5	17	0,2	197	32,3	15,9	0	0,14	0	0,4	118	1,36
256	макаронные изд. отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	14,4	9	37,8	0,07	0	0,9	54	1,26
487	компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
542	булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
		<b>880</b>	<b>22,06</b>	<b>28,87</b>	<b>70,17</b>	<b>630,22</b>	<b>113,91</b>	<b>78,32</b>	<b>37,80</b>	<b>0,35</b>	<b>12,84</b>	<b>4,89</b>	<b>308,62</b>	<b>18,21</b>
			<b>37,99</b>	<b>47,47</b>	<b>116,53</b>	<b>1047,22</b>	<b>613,51</b>	<b>135,22</b>	<b>166,9</b>	<b>0,48</b>	<b>15,34</b>	<b>5,36</b>	<b>690,02</b>	<b>19,8</b>
<b>Четверг - 2 неделя</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
230	каша манная молочная жидкая с маслом	255	7,73	9,2	97,15	259,97	212,7	25,37	50	0,09	1,72	0,65	152,25	0,56

466	кофейный напиток на сгущ молоко	200	2,6	3,2	19	115	105	11,6	15,2	0,02	0,2	0,08	70,7	0,07
63	бутерброд с маслом и сыром	55	8,43	11	12,2	182	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45
267	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
		<b>550</b>	<b>23,86</b>	<b>28</b>	<b>128,65</b>	<b>619,97</b>	<b>591,4</b>	<b>59,07</b>	<b>240,9</b>	<b>0,15</b>	<b>2,04</b>	<b>1,29</b>	<b>464,95</b>	<b>2,09</b>
	<b>Обед:</b>													
148	помидоры свежие	100	0,7	0,01	1,9	11,00	17,8	14,1	0,00	0,01	3,5	0,1	30,3	0,50
113	суп картофельный с бобовыми	300	3,12	3,96	9,24	84,9	26,7	26,4	21	0,1	6,3	0,24	70,2	0,09
307	котлеты рыбные	100	12,86	1,57	10	105,71	52,86	25,71	18,57	0,07	0	1,43	175,71	0,6
377	картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126	45	28,8	36	0,14	4,32	0,18	88,2	0,98
504	кисель витаминный"витошка"	200	0	0	24	95	0	0	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
		<b>910</b>	<b>23,94</b>	<b>13,19</b>	<b>67,61</b>	<b>485,01</b>	<b>152,26</b>	<b>114,81</b>	<b>75,70</b>	<b>0,69</b>	<b>34,22</b>	<b>4,99</b>	<b>434,61</b>	<b>3,49</b>
			<b>47,8</b>	<b>41,19</b>	<b>196,26</b>	<b>1104,98</b>	<b>743,66</b>	<b>173,88</b>	<b>316,6</b>	<b>0,84</b>	<b>36,26</b>	<b>6,28</b>	<b>899,56</b>	<b>5,58</b>
<b>Пятница - 2 неделя</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
235	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	255	11,09	9,25	44,43	298,03	163,95	58,21	48,51	23,63	1,62	0,19	227,38	1,49
460	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
63	бутерброд с маслом и сыром	90	15,33	20	22,18	230	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45
		<b>545</b>	<b>28,02</b>	<b>30,55</b>	<b>78,11</b>	<b>592,03</b>	<b>474,75</b>	<b>85,81</b>	<b>133,71</b>	<b>23,69</b>	<b>2,04</b>	<b>0,55</b>	<b>438,28</b>	<b>2,81</b>
	<b>обед:</b>													
148	огурцы свежие	100	0,7	0,01	1,9	11,00	17,8	14,1	0,00	0,01	3,5	0,1	30,3	0,50
116	суп с макаронными изделиями и	300	3,36	4,98	14,64	117,3	19,2	20,4	2,56	0,08	4,56	2,34	56,1	0,98
339	котлеты мясные	100	13	8	15	184	50	20	4,2	0,14	0	1,36	129	1,75
385	рис отварной	180	4,51	6,52	46,62	263,16	17,1	32,58	32,4	0,04	0,04	0	100,44	0,11
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
542	булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
		<b>970</b>	<b>28,77</b>	<b>26,76</b>	<b>138,09</b>	<b>910,86</b>	<b>143,8</b>	<b>126,98</b>	<b>77,96</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>5,59</b>	<b>436,04</b>	<b>5,80</b>
			<b>56,79</b>	<b>57,31</b>	<b>216,2</b>	<b>1502,89</b>	<b>618,55</b>	<b>212,79</b>	<b>211,67</b>	<b>24,09</b>	<b>10,34</b>	<b>6,14</b>	<b>874,32</b>	<b>8,61</b>
<b>Суббота - 2 неделя</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
148	огурцы свежие	100	0,7	0,01	1,9	11,00	17,8	14,1	0,00	0,01	3,5	0,1	30,3	0,50

328	жаркое по-домашнему	230	21,62	16,45	29,33	353,05	35,65	62,1	27,6	0,21	17,25	0,69	240,35	3,86	
501	сок фруктовый	200			26	104									
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32	
		<b>560</b>	<b>24,72</b>	<b>16,91</b>	<b>69,26</b>	<b>530,45</b>	<b>63,35</b>	<b>96</b>	<b>27,60</b>	<b>0,29</b>	<b>20,75</b>	<b>1,48</b>	<b>340,85</b>	<b>5,68</b>	
	Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов ( на 100 г. продукта)														
	<b>Продукты</b>	<b>Б.</b>	<b>У.</b>	<b>ккал</b>											
	бананы	1,5	21	89											
	груша	0,4	9,5	42											
	яблоки	0,4	9,8	45											
	апельсин	0,9	8,1	40											
	мандарин	0,8	8,1	40											
	печенье сахарное	7,5	74,4	436											
	печенье затяжное	8,3	75,6	418											
	печенье сдобное	10,4	78,6	458											
	крекеры	9,2	66,1	439											
	вафли	3,2	80,1	350											
	пряники	4,8	77,7	350											
	огурцы парниковые	0,7	1,9	11											
	помидоры	1,1	3,8	23											

Для расчёта меню были использованы: "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов,школ,..."  
сост.А.Я. Первалов,Н.В.Терешкина. - Изд-е 4-е доп. И испр.- Пермь 2021г -410с.