

Утверждаю:

Директор МБОУ АСОШ №5



О.В. Санадзе  
ДОКУМЕНТОВ

2024 г.

**Двухнедельное цикличное меню  
рациона горячего двухразового питания  
обучающихся 5-11 классов МБОУ АСОШ №5  
2023-2024 у.год**

Составлено:  
Повар МБОУ АСОШ №5,  
Балахнина Н.П.

Неделя: первая

День: понедельник

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
<b>Затрак 5-11 класс</b>																
Каша пшеничная	4	250	10,50	9,50	46,00	314,28	16,25	67,50	251,50	1,80	47,75	0,00	0,22	0,00	0,25	1,55
Печенье	609	70	20,25	27,60	201,06	220,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		520	30,95	37,11	256,36	572,28	21,35	71,70	259,20	2,62	47,75	0,00	0,22	0,00	0,25	1,55
<b>Обед 5-11 класс</b>																
Салат из свежих помидоров с луком	17	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	12,25
Рассольник Петербургский (перлов)	197	250	2,10	5,11	16,59	106,25	26,45	25,90	71,95	0,98	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,54
Птица отварная	637	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	20,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Соус красный основной	833	80	0,77	2,24	6,09	41,84	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	1,60
Каша рассыпчатая (гречневая)	679	180	8,95	6,73	43,00	299,88	15,57	81,00	250,20	4,73	0,02	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		900	36,08	31,64	92,57	810,18	103,72	147,11	505,73	9,04	20,03	0,00	0,42	0,00	0,00	21,39
			67,03	68,75	348,93	1382,46	125,07	218,81	764,93	11,66	67,78	0,00	0,64	0,00	0,25	22,94

Неделя: первая

День: вторник

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
<b>Затрак 5-11 класс</b>																
Гуляш (курица)	588	100	12,00	11,00	5,00	177,00	17,00	17,00	18,00	1,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	4,50
Макаронные изделия отварные	256	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	25,20	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сок	445	200	1,00	0,00	18,20	76,00	16,00	10,00	18,00	0,40	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	16,00
Итого:		510	21,90	16,66	69,69	525,64	38,83	52,34	80,60	2,73	25,20	0,00	0,09	2,00	0,00	20,50
<b>Обед 5-11 класс</b>																
Салат из свежих огурцов	15	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,70
Борщ с капустой картофелем	95	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	10,29
Биточки из говядины	608	100	15,55	11,55	15,70	183,00	43,75	32,13	166,38	1,50	28,75	0,00	0,10	0,00	0,00	0,15
Горошница	211	150	16,47	5,25	29,73	195,15	96,93	0,13	0,10	1,50	0,40	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	859	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Итого:		790	36,77	25,80	209,17	701,53	210,17	66,49	246,12	5,33	29,15	0,00	0,41	0,00	0,00	16,14
			58,67	42,46	278,86	1227,17	249,00	118,83	326,72	8,06	54,35	0,00	0,50	2,00	0,00	36,64

Неделя: первая

День: среда

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
<b>Затрак 5-11 класс</b>																
Гуляш (говядина)	591	155	19,72	17,89	4,76	203,00	24,36	26,01	194,69	2,32	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	1,28
Пюре картофельное	377	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	30,60	0,00	0,16	0,00	0,00	21,80
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сырники творожные запеченные	286	100	19,73	5,20	21,26	210,70	146,26	21,53	206,70	0,66	39,00	0,00	0,05	0,00	0,40	0,80
Итого:		665	45,60	29,10	74,61	686,90	220,09	85,04	513,00	5,01	69,60	0,00	0,38	0,00	0,40	23,88
<b>Обед 5-11 класс</b>																
Салат из свежих помидор и огурцов	15	60	0,59	3,69	2,24	40,38	11,21	9,76	20,77	0,44	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,06
Суп картофельный с макаронными изделиями	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	8,25
Гуляш (курица)	588	100	12,00	11,00	5,00	177,00	17,00	17,00	18,00	1,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	4,50
Каша рассыпчатая (гречневая)	679	180	8,95	6,73	43,00	299,88	15,57	81,00	250,20	4,73	0,02	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сырники творожные запеченные	286	100	19,73	5,20	21,26	210,70	146,26	21,53	206,70	0,66	39,00	0,00	0,05	0,00	0,40	0,80
Итого:		920	46,44	29,71	112,70	941,21	219,74	160,49	570,02	8,74	39,02	0,00	0,41	2,00	0,40	23,61
			92,04	58,81	187,31	1628,11	439,83	245,53	1083,02	13,75	108,62	0,00	0,79	2,00	0,80	47,49

Неделя: первая

День: четверг

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)						Цинк	Йод	
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C			
<b>Затрак 5-11 класс</b>																			
Птица отварная	637	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	20,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные	256	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	25,20	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье 70 гр	609	70	5,50	27,60	53,60	334,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		580	35,70	46,87	109,39	850,89	49,93	49,54	195,30	3,95	45,20	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Обед 5-11 класс</b>																			
Винегрет овощной	45	60	0,82	3,71	5,06	52,20	13,92	12,45	26,98	0,51	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп крестьянский с крупой (пшено)	138	250	1,48	4,92	6,09	74,56	35,88	14,18	33,63	0,58	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00	9,88	0,85	3,27	
Печень по-строгановски	690	105	17,43	11,64	7,10	162,31	20,40	16,25	241,17	5,10	5,84	0,00	6,36	0,00	2,70	25,61	0,00	0,00	
Каша рассыпчатая (рисовая)	679	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,40	2,92	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье 70 гр	609	70	5,50	27,60	53,60	334,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		895	35,63	53,38	138,23	988,02	76,76	47,12	503,88	9,93	5,86	0,00	6,57	0,03	2,70	35,49	0,85	3,27	
			71,33	100,25	247,62	1838,91	126,69	96,66	699,18	13,88	51,06	0,00	6,68	0,03	2,70	35,49	0,85	3,27	

Неделя: первая

День: пятница

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)						Цинк	Йод
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C		
<b>Затрап 5-11 класс</b>																		
Биточки из говядины	608	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	28,75	0,00	0,10	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00
Каша рассыпчатая (рисовая)	679	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,40	2,92	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		510	25,95	17,06	82,08	593,70	50,31	36,37	368,48	5,24	28,77	0,00	0,23	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00
<b>Обед 5-11 класс</b>																		
Салат из свеклы	33	70	1,01	4,26	5,85	65,73	24,69	14,63	28,67	0,83	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00
Щи из свежей капусты с картофелем	103	250	1,75	4,89	8,49	120,00	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	18,46	0,00	0,00
Котлеты из говядины	608	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	28,75	0,00	0,10	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00
Пюре картофельное	377	180	3,67	5,76	24,53	180,00	44,37	33,30	103,91	1,21	30,60	0,00	0,16	0,00	0,00	21,80	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,06	0,01	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		830	24,32	26,71	89,43	748,98	176,24	116,71	365,79	5,03	59,35	0,00	0,35	0,00	0,00	47,01	0,00	0,00
			50,27	43,77	171,51	1342,68	226,55	153,08	734,27	10,27	88,12	0,00	0,58	0,00	0,00	47,16	0,00	0,00

Неделя: вторая

День: понедельник

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
<b>Затрак 5-11 класс</b>																
Каша рисовая	4	250	7,37	8,25	45,75	256,45	152,25	44,25	192,50	0,14	48,25	0,00	0,07	0,00	0,28	1,58
Печенье	609	70	5,50	27,60	53,60	220,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	859	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Итого:		520	13,07	36,05	121,65	586,45	164,25	44,25	194,90	0,94	48,25	0,00	0,09	0,00	0,28	1,58
<b>Обед 5-11 класс</b>																
Салат из свежих огурцов	15	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,70
Суп с рыбными консервами	87	250	8,61	8,40	14,34	191,50	45,30	47,35	176,53	1,26	15,00	0,00	0,10	0,00	0,00	9,11
Гуляш (курица)	588	100	12,00	11,00	5,00	177,00	17,00	17,00	18,00	1,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	4,50
Макаронные изделия отварные	256	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	25,20	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,06	0,01	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,20
Итого:		820	30,03	28,72	87,36	765,52	101,34	112,07	282,34	4,62	40,20	0,00	0,20	2,00	0,00	19,51
			43,10	64,77	209,01	1351,97	265,59	156,32	477,24	5,56	88,45	0,00	0,29	2,00	0,28	21,09

Неделя: вторая

День: вторник

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
<b>Затрак 5-11 класс</b>																
Гуляш (говядина)	591	155	19,72	17,89	4,76	197,50	24,36	26,01	194,69	2,32	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	1,28
Каша рассыпчатая (гречневая)	679	180	8,95	6,73	43,00	299,88	15,57	81,00	250,20	4,73	0,02	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		565	31,15	24,87	71,82	605,88	45,03	111,21	452,59	7,87	0,02	0,00	0,39	0,00	0,00	1,28
<b>Обед 5-11 класс</b>																
Салат из свежих помидор и огурцов	15	60	0,59	3,69	2,24	74,00	11,21	9,76	20,77	0,44	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,06
Свекольник со сметаной	34	250	1,92	6,33	10,05	93,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,35
Плов из отварной птицы	406	180	15,30	12,91	41,06	333,00	25,71	26,50	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,11
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	859	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Итого:		720	20,29	23,37	90,41	681,25	48,92	36,26	23,17	2,35	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	23,52
			51,44	48,24	162,23	1287,13	93,95	147,47	475,76	10,22	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00	24,80



Неделя: вторая

День: среда

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
<b>Затрак 5-11 класс</b>																
Сельдь с луком	316	100	9,10	21,00	4,70	244,00	52,90	25,80	160,00	0,88	10,10	0,00	0,03	0,00	7,90	3,00
Пюре картофельное	377	180	3,67	5,76	24,53	180,00	44,37	33,30	103,91	1,21	30,60	0,00	0,16	0,00	0,00	21,80
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		510	15,25	27,01	53,29	532,50	102,37	63,30	271,61	2,91	40,70	0,00	0,19	0,00	7,90	24,80
<b>Обед 5-11 класс</b>																
Салат из свеклы	33	70	1,01	4,26	5,85	65,73	24,69	14,63	28,67	0,83	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,40
Щи из свежей капусты с картофелем	103	250	1,75	4,89	8,49	120,00	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	18,46
Жаркое по-домашнему (говядина)	436	150	17,21	4,67	13,72	380,00	19,44	41,06	210,63	2,52	15,00	0,00	0,13	0,00	0,00	5,61
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		700	22,45	14,07	52,12	674,23	92,56	82,14	294,63	4,97	15,00	0,00	0,21	0,00	0,00	30,47
			37,70	41,08	105,41	1206,73	194,93	145,44	566,24	7,88	55,70	0,00	0,40	0,00	7,90	55,27

Неделя: вторая

День: четверг

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
<b>Затрак 5-11 класс</b>																
Птица отварная	637	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	20,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Горошница	211	150	16,47	5,25	29,73	195,15	96,93	0,13	0,10	1,50	0,40	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Бутерброд с маслом и сыром	3	60	6,92	14,34	14,86	217,85	177,00	16,90	128,10	0,26	111,00	0,00	0,11	0,00	0,25	0,14
Итого:		510	44,69	33,20	53,89	657,25	318,03	41,23	278,90	4,38	131,40	0,00	0,37	0,00	0,25	0,14
<b>Обед 5-11 класс</b>																
Салат из свежих помидоров с луком	17	60	0,68	3,71	2,83	75,00	10,55	10,67	19,73	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	12,25
Борщ с капустой картофелем	95	250	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	23,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,12
Рагу из птицы	376	200	17,00	21,00	14,00	350,00	31,00	43,00	153,00	2,30	61,00	0,00	0,14	0,00	0,00	8,70
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Бутерброд с маслом и сыром	3	60	6,92	14,34	14,86	217,85	177,00	16,90	128,10	0,26	111,00	0,00	0,11	0,00	0,25	0,14
Итого:		770	37,24	48,30	53,55	863,85	258,65	100,47	441,63	5,08	195,00	0,00	0,37	0,00	0,25	21,21
			81,93	81,50	107,44	1521,10	576,68	141,70	720,53	9,46	326,40	0,00	0,74	0,00	0,50	21,35

Неделя: вторая  
 День: пятница

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
<b>Затрап 5-11 класс</b>																
Гуляш (курица)	588	100	12,00	11,00	5,00	177,00	17,00	17,00	18,00	1,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	4,50
Каша рассыпчатая (гречневая)	679	180	8,95	6,73	43,00	299,88	15,57	81,00	250,20	4,73	0,02	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье 70 гр	609	70	5,50	27,60	53,60	334,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		580	28,93	45,58	125,66	919,38	37,67	102,20	275,90	6,55	0,02	0,00	0,22	2,00	0,00	4,50
<b>Обед 5-11 класс</b>																
Винегрет овощной	45	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Суп картофельный с бобовыми (горох)	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	5,81
Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	486	150	13,87	7,85	6,53	171,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,01	0,00	0,10	0,00	0,00	3,35
Пюре картофельное	377	180	3,67	5,76	24,53	180,00	44,37	33,30	103,91	1,21	30,60	0,00	0,16	0,00	0,00	21,80
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье 70 гр	609	70	5,50	27,60	53,60	334,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		940	31,83	50,45	130,11	985,13	153,58	145,02	464,23	5,53	30,61	0,00	0,53	0,00	0,00	30,96
			60,76	96,03	255,77	1904,51	191,25	247,22	740,13	12,08	30,63	0,00	0,75	2,00	0,00	35,46