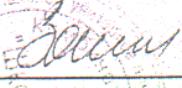




«Утверждаю»  
Директор МУП «КП «Школьный»  
г. Владимира  
Зайцева Н.А.

«Согласовано»  
Директор школы

«17» июня 2020г.


«31» августа 2020г.

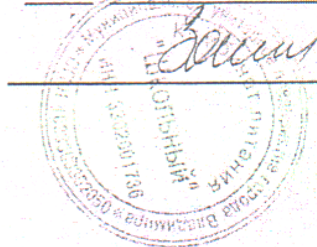
  


Примерное меню рационов питания  
учащихся с 5 по 11 классы  
общеобразовательных учреждений Ленинского района г.Владимира  
на 2020 - 2021гг.

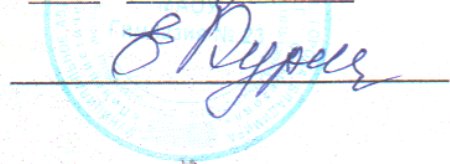
«Утверждаю»  
Директор МУП «КП «Школьный»  
г. Владимира  
Зайцева Н.А.

«Согласовано»  
Директор школы

«17» июня 2020г.

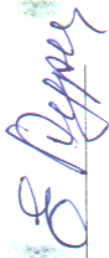


«31» августа 2020г.



Примерное меню рационов питания  
учащихся с 5 по 11 классы  
общеобразовательных учреждений Ленинского района г.Владимира  
на 2020 - 2021гг.

Согласовано  
Директор школы



МУП "КП "Школьный"

## Меню-2-ой день для учащихся с5-11 класс

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
3.02	Бутерброд с сыром	25/20	7.27	7.41	9.72	138	0.11	0.03	0.08	0.22	0.4	304.8	47.6	254	15.3	0.49
0	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/10	6.91	8.22	33.11	279	0.07	0.11	0.13	0.65	0.95	331.03	164.24	97.33	34.58	0.76
693	Какао с молоком	.200	3.7	3.7	24.3	190	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50	146	120	14	0.06
	<b>Итого:</b>		17.88	19.33	67.13	678.00	0.21	0.18	0.36	0.97	2.65	685.83	357.84	471.33	63.88	1.31
<b>Обед</b>																
576.16	Помидоры свежие	.100	1.1	0.2	5	23	0.72	0.04	0.03	0.32	15	4.8	174	8.4	12	0.53
132.16	Рассольник ленинградский с мясом птицы	250/20	10.27	4.74	28.73	177	0.75	0.07	0.05	0.94	13.4	806.02	385.2	22	21.53	0.8
467	Биточки по-белорусски	.100	15.6	26.7	8.16	257	0.06	0.04	0.13	2.31	1.12	935.68	25	14.65	2.49	0.25
534.02	Капуста тушеная	.180	5.5	6.9	38.4	182	0.34	0	0.01	0.12	2.1	1163.6	50.47	15.47	4.73	0.26
699	Напиток лимонный	.200	6.8	0	23.09	93	0	0.01	0	0.02	6.4	1.76	26.08	6.4	1.92	0.1
299	Хлеб пшеничный	.060	1.9	0.2	12.15	127	0	0.03	0.01	0.23	0	124.75	23.25	5	3.5	0.27
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
	<b>Итого:</b>		43.83	39.02	129.88	949.00	1.87	0.22	0.24	4.27	38.02	3211.26	716.55	78.92	51.07	2.59
	<b>Всего:</b>		61.71	58.35	197.01	1627.00	2.08	0.40	0.60	5.24	40.67	3897.09	1074.39	550.25	114.95	3.90

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством

Калькулятор \_\_\_\_\_ Графова М.Н.

Технолог \_\_\_\_\_ Катеева К. А.

Согласовано:  
Директор школы



МУП "КП "Школьный"

## Меню 3-ий день для учащихся с5-11 класс

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
45	Салат из квашеной капусты	.100	1.74	5.07	3.16	67	0	0.02	0.02	0.34	25.3	244.8	167.35	41.98	14.36	0.57
451	Котлета из говядины	.100	16.5	14.73	23.66	209	0	0.08	0.1	1.97	0	888.78	28.77	12.72	6.22	0.48
508.02	Каша гречневая	.180	8.7	7.8	42.6	239	0.05	0.08	0.05	1.39	0	563.74	264.26	19.83	138.94	4.69
648	Кисель плодоягодный	.200	5.6	0	19	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0.05	Фрукты	.100	0.2	0	5	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
	<b>Итого:</b>		35.40	27.88	107.77	678.00	0.05	0.21	0.18	4.03	25.30	1871.97	492.93	81.53	164.42	6.12

### Завтрак

28.08	Салат из огурцов с маслом	.100/5	0.57	4.99	1.85	55	0.04	0.02	0.03	0.14	7.1	392.78	100.2	20.01	10.16	0.46
116.08	Борщ с фасолью картофелем мясом	.250/20	12.43	9.01	24.82	229	0.79	0.05	0.08	1.36	9.36	788.56	258.55	28.51	17.52	0.87
489.1	Рагу из птицы	.250	34.84	15.05	65.93	380	1.3	0.15	0.1	1.61	24.64	1007.63	685.97	33.3	34.06	1.37
631.02	Компот из фруктов	.200	0.6	0	46.6	95	0.01	0.01	0	0.09	9.8	7.9	90.8	8.5	4.3	0.7
299.01	Хлеб пшеничный	.060	3.8	0.4	24.3	118	0	0.05	0.02	0.47	0	249.5	46.5	10	7	0.55
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
	<b>Итого:</b>		54.90	29.73	177.85	949.00	2.14	0.31	0.24	4.00	50.90	2621.02	1214.57	107.32	77.94	4.33
	<b>Всего:</b>		90.30	57.61	285.62	1627.00	2.19	0.52	0.42	8.03	76.20	4492.99	1707.50	188.85	242.36	10.45

### Обед

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством

Калькулятор \_\_\_\_\_ Графова М.Н.

Технолог \_\_\_\_\_ Катеева К.А.

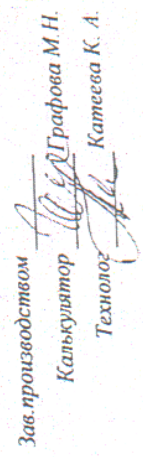
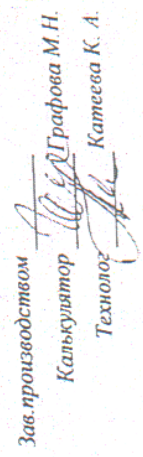
Директор  


МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

## Меню 4-ый день для учащихся с5-11класс

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																	
6	Бутерброд с ветчиной	30/50	4.32	3.16	9.72	159	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22	
366.08	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250/40	24.88	14.79	63.32	461	31.16	0.12	0.61	0.76	1.17	701.52	346.53	357.3	52.32	1.19	
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82	
	<b>Итого:</b>		29.40	17.95	88.04	678.00	31.16	0.14	0.63	1.02	1.27	801.72	389.93	366.25	59.52	2.23	
<b>Обед</b>																	
71.02	Винегрет овощной	.100	0.88	6.02	4.69	78	0.56	0.03	0.01	0.31	5.82	505.97	148.21	18.82	11.62	0.49	
143	Суп вермиш с картофелем и мясом птицы	250/20	4.28	2.09	15.69	164	0.77	0.07	0.04	0.77	9.56	789.14	278.93	20.38	15.95	0.73	
539.35	Шницель рыбный	100	7.8	5.3	9.1	262	0.07	0.03	0	0.32	0	1147.31	29.83	15.97	6.39	0.52	
520.09	Пюре картофельное	200	3.22	5.05	22	228	0.09	0.16	0.13	1.69	25.94	395.92	762.18	43.76	32.87	1.2	
634	Компот из свежих ягод	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38	
0	Хлеб ржаной	.060	3.04	0.32	19.44	95	0	0.04	0.01	0.37	0	199.6	37.2	8	5.6	0.44	
299.03	Хлеб пшеничный	.060	23.97	19.06	92.36	949.00	1.49	0.36	0.20	3.79	41.32	3212.59	1288.90	113.93	77.33	3.76	
	<b>Итого:</b>		53.37	37.01	180.40	1627.00	32.65	0.50	0.83	4.81	42.59	4014.31	1678.83	480.18	136.85	5.99	
	<b>Всего:</b>																

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством  
 Калькулятор  Графова М.Н.  
 Техноло  Катеева К.А.



МУП "КП "Школьный"

## Меню 5-ой день для учащихся с5-11 класс

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																	
286.02	Омлет запеченный с мясом	.250/5	17.23	21.2	35.65	475	0.17	0.17	0.31	1.35	0.55	1271.82	274.73	92.46	22.46	2.19	
686	Чай с лимоном	.200/5/15	0.66	0	1.61	60	0	0	0.01	0.08	2.1	0.95	32.95	6.95	5	0.85	
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38	
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32	
	<b>Итого:</b>		22.83	21.72	66.19	678.00	0.17	0.24	0.34	2.04	2.65	1597.12	368.13	112.41	36.56	3.74	
<b>Обед</b>																	
0	Овощи натуральные	.100	0.7	0	3.7	60	0.38	0.03	0.02	0.22	10.5	4.8	129.3	11.1	10.2	0.45	
134.05	Суп крестьянский с фрикадельками	.250/20	7.5	8.6	10.5	220	0.76	0.03	0.03	0.5	5.28	787.08	161.28	25.06	13.9	0.47	
490	Плов из птицы	.250	39.24	19	83.6	491	1.24	0.05	0.05	1.02	2.86	1149.14	122.95	26.54	33.93	0.86	
700	Напиток клюквенный	.200	5.46	0	18.85	97	0	0	0	0.02	2.4	1.92	19.04	2.24	1.28	0.1	
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38	
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32	
	<b>Итого:</b>		57.84	28.12	145.58	1011.00	2.38	0.18	0.12	2.37	21.04	2267.29	493.02	77.94	68.41	2.58	
	<b>Всего:</b>		80.67	49.84	211.77	1689.00	2.55	0.42	0.46	4.41	23.69	3864.41	861.15	190.35	104.97	6.32	

Руководитель Зайцева Н.А.

Зав. производством

Калькулятор Графова М.Н.

Технолог Катеева К.А.

Директор школы 

МУП "КП "Школьный"

## Меню 6-ый день для учащихся с5-11 класс

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fc	
<b>Завтрак</b>																	
576.16	Помидоры свежие	.100	1.1	0.2	5	23	0.72	0.04	0.03	0.32	15	4.8	174	8.4	12	0.53	
394.01	Теттели рыбные	.100/50	11.32	18.06	44.61	221	0.41	0.04	0.02	0.45	3.52	1823.22	119.67	30.97	10.66	0.66	
511.04	Рис отварной	.180	3.81	6.11	38.61	160	0.07	0.04	0.03	0.86	0	1261.15	55.3	17.05	27.74	0.64	
648	Кисель плодово-ягодный	.200	5.6	0	19	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0.05	Фрукты	.100	0.2	0	5	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38	
0	Хлеб пшеничный	.060	2.66	0.28	17.01	95	0	0.04	0.01	0.32	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38	
	<b>Итого:</b>		27.35	24.93	143.58	678.00	1.20	0.19	0.10	2.28	18.52	3438.47	414.07	70.42	60.20	2.59	

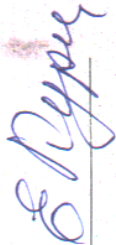
<b>Обед</b>																
49.03	Салат из моркови с курагой	.060	0.91	0	9.94	74	4.64	0.04	0.05	0.56	2.58	21.37	117.6	33.52	23.39	0.63
135.01	Суп из овощей с мясом	.200/10	10.39	7.69	23.99	230	0.75	0.07	0.08	1.33	9.8	810.12	263.32	19.12	15.06	0.58
478.02	Рулет картофельный с мясом с маслом	.230/5	29.55	29.32	74.01	422	0.1	0.37	0.3	5.59	49.6	2048.75	1404.87	51.08	62.38	2.71
634	Компот из свежих ягод	.200	2.09	0	7.09	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.03	Хлеб пшеничный	.040	3.04	0.32	19.44	95	0	0.04	0.01	0.37	0	199.6	37.2	8	5.6	0.44
	<b>Итого:</b>		48.64	37.61	148.82	949.00	5.49	0.55	0.45	8.18	61.98	3254.49	1855.54	118.72	111.33	4.74
	<b>Всего:</b>		75.99	62.54	292.40	1627.00	6.69	0.74	0.55	10.46	80.50	6692.96	2269.61	189.14	171.53	7.33

Руководитель Зайцева Н.А.

Зав. производством

 Калькулятор Фрафрова М.Н.

Технолог Катеева К.А.

Согласовано:  
 Директор школы  


МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

## Меню 7-ой день для учащихся с5-11 класс

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
0	Салат овощной	.100	1.4	20.02	7.08	60	2.29	0.06	0.05	0.68	8.5	1242.55	228.27	32.74	21.16	0.67
413	Колбаса отварная	.100	7.2	13.2	0	180	0	0.16	0.08	1.6	0	973.2	197.4	16.8	14.4	1.32
508.02	Каша гречневая	.180	8.7	7.8	42.6	237	0.05	0.08	0.05	1.39	0	563.74	264.26	19.83	138.94	4.69
685	Чай с сахаром	.200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	<b>Итого:</b>		22.44	41.54	93.61	678.00	2.34	0.37	0.21	4.36	8.60	3104.24	775.18	87.32	188.00	8.20

### Завтрак

### Обед

28.11	Салат из огурцов с маслом	.100/5	0.49	4.99	1.59	65	0.04	0.02	0.02	0.12	6.1	391.98	86.1	17.71	8.76	0.4
124.27	Щи с картофелем с фрикадельками	.250/10	6.57	5.4	25.17	240	0.72	0.03	0.03	0.41	6	784.04	166.5	16.32	10.12	0.4
493.02	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	.100/50	15.2	10.55	6.49	214	0.04	0.01	0.01	0.1	0.1	1330	31.75	25.68	2.6	0.18
516	Макаронные изделия отварные	.180	5.34	6.15	35.2	192	0.04	0.09	0.02	0.62	0	988.99	63.73	19.71	8.73	0.9
323.02	Компот из фруктов	.200	0.36	0	27.75	95	0.2	0.02	0.03	0.28	4	12.24	145.92	8.48	6.4	0.31
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	<b>Итого:</b>		32.90	27.61	125.13	889.00	1.04	0.24	0.13	2.14	16.20	3831.60	554.45	100.90	45.71	2.89
	<b>Всего:</b>		55.34	69.15	218.74	1567.00	3.38	0.61	0.34	6.50	24.80	6935.84	1329.63	188.22	233.71	11.09

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ Графова М.Н.

Технолог \_\_\_\_\_ Катеева К. А.



Согласовано

Директор школы

*Е. Вуриц*

МУП "КП "Школьный"

## Меню 8-ой день для учащихся с5-11 класс

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г				Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																			
0.41	Сыр плавленый	0.17,5/1шт	0.9	27	5	40	4.3	0.4	3	1.5	16	828	116	100	50	11				
726.01	Блины с джемом фруктовым	2.50/50	20.14	15.76	96.54	448	36	0.17	0.25	1.3	0.5	650.61	290.44	173.68	30.57	1.14				
693	Какао с молоком	2.00	3.7	3.7	24.3	190	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50	146	120	14	0.06				
	<b>Итого:</b>		24.74	46.46	125.84	678.00	40.33	0.61	3.40	2.90	17.80	1528.61	552.44	393.68	94.57	12.20				
	<b>Обед</b>																			
20	Салат из помидоров и огурцов с маслом	50/50/5	0.47	4.99	1.6	98	0.37	0.02	0.02	0.22	10.5	469.32	129.41	15.52	10.46	0.48				
135.06	Суп из овощей с мясом птицы	2.50/20	9.05	4.66	24.38	182	0.77	0.06	0.04	0.66	9.8	810.26	263.62	19.36	15.07	0.58				
436	Жаркое по-домашнему	2.50	20.97	14.8	28.52	410	0.06	0.15	0.18	3.3	17.75	798.7	489.58	18.86	21.24	0.91				
704	Компот из кураги	2.00	1.2	0	42	126	0.7	0.02	0.04	0.6	0.8	3.4	34.2	32	21	0.64				
0	Хлеб ржаной	0.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38				
299.05	Хлеб пшеничный	0.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32				
	<b>Итого:</b>		36.63	24.97	125.43	949.00	1.90	0.32	0.30	5.39	38.85	2406.03	977.26	98.74	76.87	3.31				
	<b>Всего:</b>		61.37	71.43	251.27	1627.00	42.23	0.93	3.70	8.29	56.65	3934.64	1529.70	492.42	171.44	15.51				

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_  
 Калькулятор *Графова М.И.*  
 Технолог *Катеева К.А.*

Согласовано:  
Директор школы



МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

## Меню 9-ый день для учащихся с5-11 класс

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	
43	Салат из капусты	.100	2.48	4.99	8.69	65	0.9	0.01	0.01	0.01	0.1	0.5	582.75	20.13	10.62	4.13	0.11
451.03	Биточки говяжьи	.100	18.85	16.52	31.99	204	0	0.08	0.1	1.99	0.8	890.22	42.77	15.2	7.34	0.54	
516	Макаронные изделия отварные	.180	5.34	6.15	35.2	208	0.04	0.09	0.02	0.62	0	988.99	63.73	19.71	8.73	0.9	
685	Чай с сахаром	.200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82	
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38	
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32	
	<b>Итого:</b>		31.81	28.18	119.81	678.00	0.94	0.25	0.16	3.40	1.40	2786.71	211.88	63.48	33.70	3.07	

### Завтрак

### Обед

369	Рыба отварная под маринадом	.100	2.45	6.21	9.43	135.5	2.88	0.02	0.03	0.38	3.56	165	107.58	21.05	14.83	0.37
161	Суп молочный рисовый	.250	6.8	6.85	23.99	210	0.05	0.05	0.16	0.29	1.3	516.07	158.34	125.57	20.27	0.21
478	Запеканка картофельная с мясом с маслом	.250/10	41.23	43.17	115.64	368	0.17	0.34	0.28	5.16	45.64	1885.38	1293.6	47.89	57.43	2.51
699	Напиток лимонный	.200	6.8	0	23.09	93	0	0.01	0	0.02	6.4	1.76	26.08	6.4	1.92	0.1
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	<b>Итого:</b>		62.22	56.75	201.08	949.00	3.10	0.49	0.49	6.46	56.90	2892.56	1646.05	213.91	103.55	3.89
	<b>Всего:</b>		94.03	84.93	320.89	1627.5	4.04	0.74	0.65	9.86	58.30	5679.27	1857.93	277.39	137.25	6.96

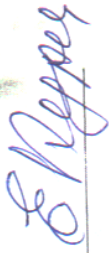
Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством

Калькулятор  Графова М.Н.

Технолог  Катеева К.А.

Согласовано:  
Директор школы



МУП "КП "Школьный"

## Меню 10-ый день для учащихся с5-1 класс

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
0	Салат овощной	.100	1.4	20.02	7.08	44	2.29	0.06	0.05	0.68	8.5	1242.55	228.27	32.74	21.16	0.67
607.11	Шницель рубленый из мяса птицы	0.100	19.5	7.79	30.14	277	0	0.03	0.01	0.3	0	1654.99	27.46	19.76	6.43	0.52
520.01	Пюре картофельное	.180	4.7	4.36	12.24	155	0.05	0	0.01	0	0	348.76	0.87	3.94	0.22	0.04
648	Кисель плодовая годный	.200	5.6	0	19	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	Итого:		36.14	32.69	97.39	678.00	2.34	0.16	0.09	1.59	8.50	3570.65	317.05	69.44	36.91	1.93
<b>Обед</b>																
46.03	Салат из моркови с сахаром	.100	0.75	2	5.5	52	5.18	0.03	0.04	0.58	2.88	12.1	115.2	29.38	21.89	0.4
110.24	Борщ с капустой картофельными фрикадельками	250/10	1.92	2.23	9.84	166.5	0.77	0.03	0.03	0.41	8.5	787.28	234.22	27.84	16.52	0.83
431.01	Печень по-строгановски соус сметанный	.100/70	28.01	20.79	4.89	221	13.88	0.45	3.28	13.54	50.48	1165.74	491.02	43.42	31.85	10.51
516.08	Макаронные изделия отварные	.180	6.2	8.4	48	208	0.06	0.11	0.04	0.74	0	1186.8	76.5	23.64	10.49	1.08
898.01	Компот из фруктов	.200	5.72	0	22.23	90	0.01	0.01	0	0.07	11.4	6.65	80.6	9.55	4.65	0.6
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	140	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	Итого:		47.54	33.94	119.39	949.5	19.90	0.70	3.41	15.95	73.26	3482.92	1057.99	146.83	94.50	14.12
	Всего:		83.68	66.63	216.78	1627.5	22.24	0.86	3.50	17.54	81.76	7053.57	1375.04	216.27	131.41	16.05

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав. производством

Калькулятор  Крафова М.Н.

Технолог  Катеева К.А.

Директор школы *Б. Рыжов*

МУП "КП "Школьный"

### Меню 11-ый день для учащихся с5-11 класс

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	
<b>.Завтрак</b>																	
6.32	Бутерброд с колбасой	35/30	5.56	8.04	14.58	164	0	0.08	0.04	0.82	0	474.1	93.7	11.6	9	0.77	
362.05	Пудинг творожный с джемом фруктовым	200/50	30.01	38.13	53.25	424	0.33	0.13	0.52	0.89	0.8	125.12	244.4	254.08	49.52	1.84	
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82	
0.05	Фрукты	100	0.2	0	5	32	0.33	0.21	0.57	1.79	0.90	599.62	362.90	270.63	62.92	3.43	
	<b>Итого:</b>		<b>35.97</b>	<b>46.17</b>	<b>87.83</b>	<b>678.00</b>											
<b>.Обед</b>																	
45.09	Салат из квашеной капусты	100	1.78	5.08	2.47	75	0	0.02	0.02	0.36	27.3	273	168.35	43.68	14.56	0.55	
133.04	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	8.63	8.25	29.28	185	0.74	0.11	0.09	1.69	19.2	817.52	592.38	26.67	29.8	1.09	
607	Шницель рубленый из мяса птицы	0.100	24.37	9.74	37.69	277	0	0.04	0.01	0.38	0	2068.74	34.33	24.7	8.04	0.65	
514.03	Пюре гороховое	180	16.09	5.45	35.52	102	0.06	0.63	0.14	1.66	0	1470.85	511.66	76.59	62.3	5.01	
639	Компот из сухофруктов	200	6.6	0	29.82	98	0	0	0.01	0.18	0.4	2.4	116	44.4	6	1.2	
0	Хлеб ржаной	035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38	
299.05	Хлеб пшеничный	060	2.28	0.24	14.58	140	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32	
	<b>Итого:</b>		<b>62.41</b>	<b>29.04</b>	<b>163.71</b>	<b>949.00</b>	<b>0.80</b>	<b>0.87</b>	<b>0.29</b>	<b>4.88</b>	<b>46.90</b>	<b>4956.86</b>	<b>1483.17</b>	<b>229.04</b>	<b>129.80</b>	<b>9.20</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>98.38</b>	<b>75.21</b>	<b>251.54</b>	<b>1627.00</b>	<b>1.13</b>	<b>1.08</b>	<b>0.86</b>	<b>6.67</b>	<b>47.80</b>	<b>5556.48</b>	<b>1846.07</b>	<b>499.67</b>	<b>192.72</b>	<b>12.63</b>	

Руководитель \_\_\_\_\_ Зайцева Н.А.

Зав.производством  
Калькулятор *Графоса М.Н.*  
Технолог *Катеева К.А.*

Директор школы  


МУП "КП "Школьный"

## Меню 12-ый день для учащихся с5-11 класс

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg


### Завтрак

0	Салат овощной	.100	1.4	20.02	7.08	54	2.29	0.06	0.05	0.68	8.5	1242.55	228.27	32.74	21.16	0.67
539.53	Биточки рыбные	.100	19.58	14.2	36.9	243	0.01	0.12	0.08	1.24	2.08	1085.84	253.69	34.3	30.45	1.04
520.24	Пюре картофельное	.180	3.87	6.06	26.41	180	0.1	0.19	0.16	2.03	31.13	475.1	914.61	52.52	39.45	1.45
685	Чай с сахаром	.200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6.4	4.2	0.32
	<b>Итого:</b>		29.99	40.80	114.32	678.00	2.40	0.44	0.32	4.64	41.81	3128.24	1481.82	137.51	104.56	4.68

### Обед

0	Овощи натуральные	.100	0.7	0	3.7	52	0.38	0.03	0.02	0.22	10.5	4.8	129.3	11.1	10.2	0.45
138.2	Суп картофельный с бобовыми и мясом	.250/10	8.58	6.33	23.32	210	0.81	0.09	0.07	1.34	13.2	863.46	334.28	23.16	20.31	0.77
312	Крупеник	.250	20.74	23.57	70.45	454	0.15	0.06	0.12	0.72	0.21	37.39	86.17	63.57	27.31	0.67
631	Компот из фруктов	.200	0.2	0	35.6	90	0.02	0.02	0.01	0.1	15.3	7.8	95	10	4.4	0.5
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	<b>Итого:</b>		35.16	30.42	162.00	949.00	1.36	0.27	0.24	2.99	39.21	1237.80	705.20	120.83	71.32	3.09
	<b>Всего:</b>		65.15	71.22	276.32	1627.00	3.76	0.71	0.56	7.63	81.02	4366.04	2187.02	258.34	175.88	7.77

Руководитель \_\_\_\_\_ Запирева Н.А.

Зав. производством  
Калькулятор  Графова М.Н.  
Технолог Катеева К.А.