



**Десятидневное меню
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
с.Барнуковка Балтайского муниципального района
Саратовской области
для возрастной категории 5-11 классы
на 2021-2022 учебный год**

2021-2022 учебный год

Понедельник

| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 14 | 150 | Макароны отварные с маслом с/с | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 |
| 17 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 2,24 | 2,1 | 25,03 | 118,8 | 69,2 | 6 | 168 | 0,35 | 0,08 | 0,02 | 0 |
| | 1/25 | Печенье порционное | 1,635 | 4,122 | 16,155 | 109,6 | 7,25 | 5 | 0,475 | 0,525 | 2,75 | 0,02 | 0,475 |
| | 30 | Хлеб пшеничный | 0,8 | 0 | 7 | 45 | 3,2 | 12,1 | 21,2 | 0,2 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| | Итого | | 10,475 | 6,302 | 79,185 | 428,4 | 85,35 | 44,1 | 342,675 | 1,875 | 2,83 | 0,12 | 1,875 |
| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 0 | 80 | Икра из кабачков. | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 250 | Суп рисовый с мясом | 33,1 | 26,04 | 32,62 | 356,39 | 44,38 | 28,25 | 53,23 | 1,19 | 0,00 | 0,05 | 0,1 |
| 9 | 200 | Каша гречневая с маслом. | 4,89 | 13,41 | 20,37 | 216,7 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 |
| 32 | 80 | Сосиски отварные | 7,15 | 15,53 | 1,04 | 172 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 43 | 0,05 | 0 |
| 24 | 200 | Чай с сахаром | 0,2 | | 19,99 | 81,52 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| 59 | 80 | соус том с овощами | 0,28 | 8,27 | 2,64 | 126 | 1,94 | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 0,04 | 0 |
| | 100 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 |
| | Итого | | 48,67 | 68,73 | 98,36 | 1106,69 | 109,61 | 57,21 | 301,4 | 8,78 | 43 | 0,18 | 0,5 |

всего 59,145 75,032 177,545 1535,09 194,96 101,31 644,075 10,655 45,83 0,3 2,375

Вторник

| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------|--------------|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 28 | 200 | Каша пшеничная с молоком | 9,86 | 9,35 | 50,6 | 250,14 | 67,13 | 0 | 0 | 0,91 | 0 | 0,09 | 0 |
| 19 | 200 | Какао | 4,2 | 3,6 | 17,3 | 110,7 | 110,57 | 0 | 0 | 0,35 | 0 | 0,24 | 0 |
| | 30 | Хлеб пшеничный | 0,8 | 0 | 7 | 45 | 3,2 | 12,1 | 21,2 | 0,2 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| | Итого | | 14,86 | 12,95 | 74,9 | 405,84 | 180,9 | 12,1 | 21,2 | 1,46 | 0 | 0,35 | 0,1 |
| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 39 | 100 | Салат из моркови с зеленым горошком | 17,93 | 6,76 | 17,02 | 204,12 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 |
| 37 | 250 | щи из св. капусты на м/к бульоне | 1,81 | 4,91 | 125,5 | 162,5 | 30,67 | 3,88 | 13,69 | 0,39 | 0,39 | 0,05 | 0,24 |
| 36 | 200 | Рожки отварные с маслом | 6,32 | 9,47 | 44 | 340,33 | 31,1 | 65,7 | 3,37 | 4,03 | 0 | 0,16 | 0 |
| 15 | 80 | Гуляш с отваной говядиной | 25,66 | 18,47 | 3,14 | 260,54 | 1,94 | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 0,04 | 0 |
| 24 | 200 | напиток из шиповника | 0,4 | 0,2 | 19 | 180 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | 50 | хлеб ржаной | 2,21 | 0,4 | 12,83 | 80,25 | 1,21 | 22,8 | 0,008 | 1,8 | 0,0012 | 0,022 | 0 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 56,13 | 40,21 | 234,49 | 1292,74 | 60,73 | 54,56 | 56,678 | 4,19 | 4,2412 | 12,622 | 0,78 |
| | | всего | 70,99 | 53,16 | 309,39 | 1698,58 | 241,63 | 66,66 | 77,878 | 5,65 | 4,2412 | 12,972 | 0,88 |

Среда

| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------|--------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|---------------|----------------|-------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 10 | 200 | Каша молочная рисовая | 6,46 | 7,62 | 34,32 | 255,5 | 4,7 | 0 | 0 | 0,46 | 0 | 0,02 | 0 |
| 21 | 200 | Кисель | 0 | 0 | 10 | 120 | 0,2 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| | 30 | Хлеб пшеничный | 0,8 | 0 | 7 | 49 | 3,2 | 12,1 | 21,2 | 0,2 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| | Итого | | 7,26 | 7,62 | 51,32 | 424,5 | 8,1 | 12,1 | 21,2 | 0,68 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 26 | 100 | Салат из св капусты с кукурузой | 6 | 6,5 | 7,3 | 112,5 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 |
| 3 | 250 | Суп гороховый с мясом | 16,94 | 5,2 | 29,86 | 250,1 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 0,95 | 15 | 0,12 |
| 7 | 250 | Овоши тушеные с мясом | 23,38 | 21,25 | 44,61 | 451,25 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 60 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 200 | Компот из сухофруктов | 0,73 | 0 | 56,04 | 214,1 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 |
| | 50 | хлеб ржаной | 2,21 | 0,4 | 12,83 | 80,25 | 1,21 | 22,8 | 0,008 | 1,8 | 0,0012 | 0,022 | 0 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 |
| | Итого | | 51,06 | 33,35 | 163,64 | 1173,2 | 119,65 | 157,83 | 467,778 | 7,59 | 60,9912 | 15,112 | 0,58 |
| | | всего | 58,32 | 40,97 | 214,96 | 1597,7 | 111,55 | 169,93 | 488,978 | 8,27 | 60,9912 | 15,152 | 0,68 |

Четверг

| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------|--------------|--|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|--------|---------|------|----------|------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 11 | 200 | Каша молочная Дружба | 6,3 | 10,2 | 26,3 | 227,2 | 66,05 | 19,02 | 79,86 | 0,5 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | 200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 |
| | 60 | Булочка | 0,8 | 0 | 7 | 45 | 3,2 | 12,1 | 21,2 | 0,2 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| | Итого | | 7,5 | 10,2 | 49,8 | 400,2 | 76,25 | 39,12 | 121,06 | 0,85 | 0,04 | 0,03 | 0,16 |
| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 36 | 100 | Салат из свеклы и зеленым горошком, | 1 | 2,51 | 4,49 | 106,7 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 |
| 44 | 250 | Суп с макаронами и мясом | 13,35 | 9,67 | 23,51 | 252,49 | 23,5 | 12,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 |
| 12 | 200 | Плов | 31,04 | 47,5 | 48,4 | 351,5 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,2 | 0 |
| 25 | 200 | какао с молоком | 4,2 | 3,6 | 17,3 | 118,7 | 110,57 | 0 | 0 | 0,35 | 0 | 0,01 | 0,06 |
| | 50 | хлеб ржаной | 2,21 | 0,4 | 12,83 | 80,25 | 1,21 | 22,8 | 0,008 | 1,8 | 0,0012 | 0,24 | 0,08 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0 | 10 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 53,3 | 63,68 | 116,53 | 974,64 | 159,86 | 69,54 | 189,688 | 8,24 | 0,0012 | 0,63 | 0,54 |
| | | всего | 60,8 | 73,88 | 166,33 | 1374,84 | 236,11 | 108,66 | 310,748 | 9,09 | 0,0412 | 0,66 | 0,7 |

пятница

| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------|--------------|--|---------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 9 | 250 | Каша молочная манная | 6,26 | 8,13 | 31,4 | 224,24 | 199 | 34 | 0 | 167 | 0 | 0,22 | 0 |
| 19 | 200 | Какао | 4,2 | 3,6 | 17,3 | 118,7 | 221,14 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0,24 | 0 |
| | 30 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 |
| | 25 | Печенье порционное | 1,635 | 4,122 | 16,155 | 109,6 | 7,25 | 5 | 0,475 | 0,525 | 2,75 | 0,02 | 0,475 |
| | итог | | 13,895 | 15,852 | 77,855 | 517,54 | 433,79 | 55,5 | 43,975 | 168,725 | 2,75 | 0,53 | 0,875 |
| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 39 | 100 | Салат из моркови с зеленым горошком | 17,93 | 6,76 | 17,02 | 204,12 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 |
| 4 | 250 | Щи из свежей капусты с мясом | 33,56 | 25,73 | 24,74 | 381,79 | 30,67 | 3,88 | 13,69 | 0,39 | 0,39 | 0,01 | 0,24 |
| 33 | 200 | каша гороховая | 19,47 | 11,89 | 47,02 | 372,9 | 40,95 | 24,59 | 60,06 | 0,98 | 0,03 | 0,15 | 0 |
| 27 | 80 | Рыба тушеная с овощами | 13,21 | 15,9 | 19,03 | 272,31 | 52,11 | 59,71 | 238,46 | 0,96 | 0,01 | 0,1 | 0 |
| 21 | 200 | Кисель | 0 | 0 | 13,08 | 52,7 | 0,2 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| | 50 | хлеб ржаной | 2,21 | 0,4 | 12,83 | 80,25 | 1,21 | 22,8 | 0,008 | 1,8 | 0,0012 | 0,022 | 0 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 |
| | Итого | | 88,18 | 60,68 | 146,72 | 1429,07 | 144,65 | 135,26 | 379,728 | 4,99 | 4,2812 | 12,632 | 0,78 |
| | | всего | 102,08 | 76,532 | 224,575 | 1946,61 | 578,44 | 190,76 | 423,703 | 173,715 | 7,0312 | 13,162 | 1,655 |

понедельник

| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------|--------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 10 | 200 | Каша молочная рисовая | 6,46 | 7,62 | 34,32 | 223,18 | 4,7 | 0 | 0 | 0,46 | 0 | 0,02 | 0 |
| 21 | 200 | Кисель | 0 | 0 | 10 | 119 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| | 30 | Хлеб пшеничный | 0,8 | 0 | 7 | 45 | 3,2 | 12,1 | 21,2 | 0,2 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| | 10 | Масло сливочное | 0,03 | 0,9 | 0 | 87 | 0,003 | 0,01 | 0,004 | 0,003 | 0,008 | 0 | 0 |
| | Итого | | 7,26 | 7,62 | 51,32 | 474,18 | 8 | 12,1 | 21,2 | 0,67 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| | 80 | Икра из кабачков. | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 250 | Суп гороховый с мясом | 16,94 | 5,2 | 29,86 | 250,1 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 0,95 | 15 | 0,12 |
| 36 | 200 | Рожки отварные с маслом | 6,32 | 9,47 | 44 | 340,33 | 31,1 | 65,7 | 3,37 | 4,03 | 0 | 0,16 | 0 |
| 32 | 65 | Сосиски отварные | 7,15 | 15,53 | 1,04 | 172 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 43 | 0,05 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | 80 | соус томат с овощами | 0,28 | 8,27 | 2,64 | 126 | 1,94 | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 0,04 | 0 |
| | 100 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 |
| | Итого | | 33,74 | 43,95 | 99,24 | 1042,51 | 126,09 | 86,42 | 309,73 | 4,89 | 43,95 | 15,3 | 0,52 |

всего

41 51,57 150,56 1516,69 134,09 98,52 330,93 5,56 43,95 15,34 0,62

вторник

| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------|--------------|--|--------------|-------------|---------------|----------------------------|----------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 5 | 200 | Суп молочный с вермишелью | 6,6 | 9 | 20,6 | 200 | 191,77 | 0 | 0 | 0,598 | 0 | 0,094 | 0 |
| 20 | 200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 135 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 |
| | 60 | Булочка ванильная | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 |
| | Итого | | 9 | 9 | 50,1 | 400 | 205,17 | 24,5 | 63,5 | 1,248 | 0,04 | 0,154 | 0,46 |
| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 36 | 100 | Салат из свеклы и зеленым горошком, | 1 | 2,51 | 4,49 | 16,76 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 |
| 37 | 250 | Щи из свежей капусты на м/к | 1,81 | 4,91 | 125,5 | 102,5 | 30,67 | 3,88 | 13,69 | 0,39 | 0,39 | 0,01 | 0,24 |
| 15 | 80 | Гуляш с отваной говядиной | 25,66 | 18,47 | 3,14 | 260,54 | 1,94 | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 0,04 | 0 |
| 9 | 200 | Каша гречневая с маслом. | 4,89 | 13,41 | 20,37 | 216,7 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 |
| 23 | 200 | кофейный напиток | 0 | 0 | 10 | 119 | 0,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| | 50 | хлеб ржаной | 2,21 | 0,4 | 12,83 | 106 | 1,21 | 22,8 | 0,008 | 1,8 | 0,0012 | 0,022 | 0 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 |
| | Итого | | 37,37 | 39,7 | 189,33 | 886,5 | 58,8 | 61,12 | 203,378 | 8,75 | 0,3912 | 0,172 | 0,64 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|----------------|--------------|-------------|
| Итого | | | 47,47 | 37,82 | 157,29 | 1201,34 | 111,25 | 130,12 | 337,818 | 6,28 | 60,0412 | 0,212 | 0,46 |
| всего | | | 54,73 | 45,44 | 208,61 | 1588,52 | 119,35 | 142,22 | 359,018 | 6,96 | 60,0412 | 0,252 | 0,56 |

четверг

| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------|--------------|--|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|-------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 11 | 250 | Каша молочная Дружба | 6,3 | 10,2 | 26,3 | 230 | 66,05 | 19,02 | 79,86 | 0,5 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | 200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 130 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 |
| | 30 | Хлеб пшеничный | 0,8 | 0 | 7 | 45 | 3,2 | 12,1 | 21,2 | 0,2 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| | Итого | | 7,7 | 10,2 | 49,8 | 405 | 76,25 | 39,12 | 121,06 | 0,85 | 0,04 | 0,03 | 0,16 |
| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 39 | 100 | Салат из моркови с зеленым горошком | 17,93 | 6,76 | 17,02 | 204,12 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 |
| 1 | 250 | Суп рисовый с мясом | 33,1 | 26,04 | 32,62 | 356,39 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0,00 | 0,05 | 0,1 |
| 27 | 80 | Рыба тушеная с овощами | 13,21 | 15,9 | 19,03 | 272,31 | 52,11 | 59,71 | 238,46 | 0,96 | 0,01 | 0,1 | 0 |
| 33 | 200 | каша гороховая | 19,47 | 11,89 | 47,02 | 372,9 | 40,95 | 24,59 | 60,06 | 0,98 | 0,03 | 0,15 | 0 |
| 24 | 200 | напиток из шиповника | 0,4 | 0,2 | 19 | 180 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | 50 | хлеб ржаной | 2,21 | 0,4 | 12,83 | 106 | 1,21 | 22,8 | 0,008 | 1,8 | 0,0012 | 0,022 | 0 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| Итого | | | 55,02 | 35,15 | 160,52 | 1556,72 | 121,18 | 134,98 | 381,638 | 4,98 | 3,8912 | 12,57 | 0,54 |
| всего | | | 62,72 | 45,35 | 210,32 | 1961,72 | 197,43 | 174,1 | 502,698 | 5,83 | 3,9312 | 12,6 | 0,7 |

пятница

| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------|--------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 9 | 200 | Каша молочная манная | 6,26 | 8,13 | 31,4 | 224,24 | 199 | 34 | 0 | 167 | 0 | 0,22 | 0 |
| 17 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 2,24 | 2,1 | 25,03 | 118,8 | 69,2 | 6 | 168 | 0,35 | 0,08 | 0,02 | 0 |
| | 30 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 |
| | 10 | Сыр твердый порционный | 2,50 | 2,63 | 0 | 34,50 | 0,02 | 0,001 | 0,02 | 0,007 | 0,002 | 0,012 | 0,02 |
| | Итого | | 12,8 | 12,86 | 69,43 | 442,54 | 274,62 | 56,501 | 211,52 | 167,857 | 0,082 | 0,302 | 0,42 |
| № реп | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP |
| 36 | 100 | Салат из свеклы и зеленым горошком, | 1 | 2,51 | 4,49 | 16,76 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 |
| 4 | 250 | щи из св капусты с мясом | 33,56 | 25,73 | 24,74 | 381,79 | 30,67 | 3,88 | 13,69 | 0,39 | 0,39 | 0,05 | 0,24 |
| 12 | 200 | Плов | 31,04 | 47,5 | 48,4 | 351,5 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,05 | 1,6 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | 50 | хлеб ржаной | 2,21 | 0,4 | 12,83 | 106 | 1,21 | 22,8 | 0,008 | 1,8 | 0,0012 | 0,022 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | 50 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 |
| | Итого | | 71,21 | 76,14 | 103,46 | 921,05 | 56,46 | 61,12 | 203,378 | 7,98 | 0,3912 | 0,202 | 2,24 |
| | всего | | 84,01 | 89 | 172,89 | 1363,59 | 331,08 | 117,621 | 414,898 | 175,837 | 0,4732 | 0,504 | 2,66 |

Утверждаю

Барнукова

И. Панюхина

8 05 31. 08. 21.

-



| |
|-------|
| |
| C |
| 0,015 |
| 0,045 |
| 27,5 |
| 0 |
| 27,56 |
| |
| C |
| 11,89 |
| 0 |
| 1,2 |
| 0,02 |
| 68 |
| 0,4 |
| 0 |

81,51

109,07

| |
|--------|
| |
| C |
| 0,27 |
| 1,08 |
| 0 |
| 1,35 |
| |
| C |
| 12,2 |
| 1,21 |
| 8,71 |
| 0,4 |
| 160 |
| 0 |
| 0 |
| |
| 182,52 |
| 183,87 |

| |
|------|
| |
| C |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| |
| C |
| 5,88 |
| 0 |
| 0 |
| |
| 6,8 |
| 0 |
| 0 |

12,68

12,68

| |
|------|
| |
| C |
| 0 |
| 6,8 |
| 0 |
| 6,8 |
| |
| C |
| 5,88 |
| 8,3 |
| 1,02 |
| 6,8 |
| 1,04 |
| 0 |
| |

23,04

29,84

| |
|-------|
| |
| C |
| 2 |
| 1,08 |
| 0 |
| 27,5 |
| 30,58 |
| |
| C |
| 12,2 |
| 1,21 |
| 0 |
| 3,35 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |

16,76

47,34

| |
|-------|
| |
| C |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| |
| C |
| 11,89 |
| 0 |
| 8,71 |
| 0,02 |
| |
| 0,4 |
| 0 |

21,02

21,02

| |
|------|
| |
| C |
| 1,95 |
| 6,8 |
| 0 |
| 8,75 |
| |
| C |
| 5,88 |
| 1,21 |
| 0,4 |
| 1,2 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |

8,69

17,44

| |
|------|
| |
| C |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 27,5 |
| 0 |
| |
| C |
| 5,88 |
| 8,3 |
| 0 |
| 6,8 |
| 0 |
| 0 |
| |

20,98

20,98

| |
|-------|
| |
| C |
| 0 |
| 6,8 |
| 0 |
| 6,8 |
| |
| C |
| 12,2 |
| 10,29 |
| 3,35 |
| 0 |
| 160 |
| 0 |
| 0 |

185,84

192,64

| |
|-------|
| |
| C |
| 2 |
| 0,45 |
| 0 |
| 0,007 |
| 2,457 |
| |
| C |
| 5,88 |
| 1,21 |
| 1,02 |
| |
| |
| 0 |

0

8,11

10,567