ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1b ac 89 0c 6e 55 68 ed 3b 27
Владелец: Селимов Халид Исаевич
Действителен: с 15.09.21 по 15.09.26

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ села Лорино»
Х.И.Селимов

Десятидневное цикличное меню.

2023 год (на 1 сентября 2023г)
МБОУ «СОШ села Лорино» 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						1-й день								
завтрак														
112	Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	20,00	34,00	22,00	0,20
165	Суп молочный с макаронными издел	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	64,40	138,60	21,00	0,36
554	булочка "Пермская"	90	8,35	10,79	24,77	221,50	0,10	4,00	0,05	0,70	45,00	83,00	18,00	0,90
496	Какао на молоке	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	38,00	110,00	27,00	0,80
	всего за завтрак:		**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	**0,34**	**82,22**	**0,11**	**1,36**	**167,40**	**365,60**	**88,00**	**2,26**
обед														
19	Салат из свеж помид. и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	17,00	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
155	Суп из перловой крупы	200	1,28	2,05	15,64	96,20	0,00	0,10	0,00	1,38	8,00	8,00	12,20	0,28
362	мясо тушеное	100	15,27	15,40	12,30	227,00	0,03	0,48	0,00	0,46	12,65	83,20	11,80	0,30
422	овощи отварные	200	2,80	3,90	12,70	107,30	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40
504	Кисель из варенья	200	0,10	0,00	39,61	154,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	7,00	2,00	0,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	**0,41**	**26,98**	**0,04**	**6,64**	**117,65**	**554,20**	**145,00**	**8,68**
полдник														
82	бутерброд с колбасой	70	7,60	7,90	18,50	175,00	10,40	18,70	0,20	211,00	0,22	0,00	0,00	0,30
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
			7,70	**7,90**	**33,50**	**235,00**	**10,40**	**18,70**	**0,20**	**211,00**	**11,22**	**3,00**	**1,00**	**0,60**
	всего за 1-й день:		**53,90**	**55,30**	**234,50**	**1645,00**	**0,90**	**45,00**	**0,53**	**7,50**	**825,00**	**1237,50**	**187,50**	**9,00**

завтрак **2-ой день**

267	Каша пшеная молочная	200	7,00	7,55	39,80	266,90	0,19	1,46	0,06	0,16	104,60	193,00	43,00	1,20
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	18,85	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	40,00	0,00	0,20	14,00	23,00	13,00	0,30
100	сыр порциями	20	5,12	4,22	0,00	68,60								
93	Хлеб пшеничный с маслом	80	6,13	7,78	17,00	148,00	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
	всего за завтрак:		**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	**0,26**	**44,26**	**0,26**	**1,06**	**142,80**	**252,00**	**63,00**	**2,40**
обед														
58	салат из зел. горошка с луком и свек	100	1,70	5,30	7,30	93,00	0,04	5,70	0,00	1,80	28,00	42,00	18,00	1,20
139	Щи из квашеной капусты с картофел	200	1,24	3,95	4,70	59,40	0,09	9,43	0,02	0,50	31,50	119,00	32,25	1,03
240	каша рисовая рассыпчатая	150	3,76	6,10	37,30	165,80	0,08	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	3,20
368	Гуляш из говядины	120	12,25	11,10	15,55	228,10	0,08	1,60	0,06	0,80	13,00	238,00	37,00	3,30
503	сок яблочный	200	1,40	0,00	19,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	154,20	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	**0,47**	**16,73**	**0,08**	**5,56**	**96,10**	**604,60**	**145,05**	**12,73**
полдник														
576	Ватрушка "Лакомка"	75	2,40	3,20	23,90	117,30	0,04	0,10	0,15	0,70	79,00	122,00	14,00	0,50
300	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,05	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
505	компот	200	0,20	0,10	9,30	54,70	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	всего за полдник:		**7,70**	**7,90**	**33,50**	**235,00**	**0,11**	**1,40**	**0,22**	**0,90**	**225,00**	**309,00**	**46,00**	**2,30**
	всего за 2-й день:		**53,90**	**55,30**	**234,50**	**1645,00**	**0,90**	**45,00**	**0,53**	**7,50**	**825,00**	**1237,50**	**187,50**	**9,00**

3-й день

завтрак

№ рец	Прием пищи,наименование блюд	масса порции, г.	пищевые вещества, г. белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамины, мг. B1	C	A	E	минеральн. вещества, мг. Ca	P	Mg	Fe
313	Запеканка из творога	100	19,00	19,35	58,70	479.5	0,07	0,60	0,20	0,20	297,00	347,00	38,00	1,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	яблоко св.	100	0,40	0,40	9,85	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	всего за завтрак:		**19,50**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	**0,10**	**13,40**	**0,20**	**0,40**	**327,20**	**362,00**	**49,00**	**3,60**
обед														
17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	4,60	3,80	36,00	0,03	3,10	0,05	0,50	48,00	61,20	23,00	0,90
128	Борщ с капуст и картоф	250	3,50	4,00	10,52	56,80	0,10	11,20	0,00	2,60	138,00	98,60	105,00	4,80
380	Котлета из говядины домашняя	100	6,75	8,60	28,30	264,60	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	96,40	30,00	2,50
242	Каша перлоая рассыпчатая	100	8,90	9,05	28,13	235,10	0,30	0,00	0,05	0,82	19,00	170,00	180,40	6,06
507	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	13,10	56,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	**0,70**	**28,30**	**0,17**	**6,12**	**279,00**	**600,20**	**399,40**	**19,26**
полдник														
10	Салат из моркови с изюмом	100	1,43	0,10	9,50	56,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90
521	Напиток из лимонов	200	0,14	0,02	7,00	31,00	0,01	6,00	0,00	0,03	6,45	3,30	1,80	0,09
93	Хлеб пшеничный с маслом	80	6,13	7,78	17,00	148,00	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
			7,70	**7,90**	**33,50**	**235,00**	**0,09**	**9,40**	**0,20**	**1,13**	**55,45**	**91,30**	**39,80**	**1,49**
	всего за 3-й день:		**54,15**	**55,30**	**234,50**	**1645,00**	**0,90**	**45,00**	**0,53**	**7,50**	**825,00**	**1237,50**	**187,50**	**9,00**

4-й день

завтрак														
112	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	11,00	12,00	2,50
93	Хлеб пшеничный с маслом	80	6,13	7,78	17,00	148,00	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
268	Каша рисовая молочная	200	5,54	5,57	32,40	139,00	0,06	1,50	0,05	0,18	143,40	22,00	11,60	0,44
Кефир	Кефир	150	5,68	5,00	8,15	172,50	0,08	1,40	4,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
495	Чай с молоком	200	1,50	1,10	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	63,00	13,40	0,40
	всего за завтрак:		**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	**0,23**	**9,20**	**4,26**	**1,28**	**539,40**	**308,00**	**70,00**	**4,04**
обед														
22	Салат из помидоров	100	1,00	6,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	2,10	13,00	24,00	18,00	0,80
147	Суп картофельный с макаронными и	250	2,16	2,05	28,06	171,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
365	говядина,тушеная с капустой	150	16,69	18,00	29,19	271,50	0,08	1,60	0,06	0,80	23,00	238,00	37,00	3,30
507	Компот из вишни	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	**0,40**	**29,00**	**0,06**	**5,60**	**85,20**	**486,80**	**135,20**	**9,86**
полдник														
78	Салат из моркови с курагой	100	1,10	0,10	10,10	38,00	0,06	3,60	0,00	0,40	43,00	57,00	40,00	0,80
589	Пряники	100	5,60	7,60	18,20	106,00	0,08	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80
518	Яблочный сок	200	1,00	0,20	5,20	91,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
			7,70	**7,90**	**33,50**	**235,00**	**0,16**	**7,60**	**0,00**	**3,00**	**68,00**	**121,00**	**57,00**	**4,40**
	всего за 4-й день:		**53,90**	**55,30**	**234,50**	**1645,00**	**0,90**	**45,00**	**0,53**	**7,50**	**825,00**	**1237,50**	**187,50**	**9,00**

5-й день

завтрак														
295	Макароны с сыром	200	9,52	8,67	51,55	325,50	0,08	0,10	0,07	1,00	107,00	168,00	20,00	1,10
496	Какао на молоке	200	3,60	3,30	15,20	114,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
93	Хлеб пшеничный с маслом	80	6,13	7,78	17,00	148,00	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
	всего за завтрак:		**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	**0,15**	**1,40**	**0,29**	**1,70**	**241,00**	**310,00**	**52,00**	**2,40**
обед														
39	Салат из редьки	100	1,50	4,10	5,30	99,00	0,03	7,50	0,00	2,20	35,00	36,00	16,00	1,00
149	Суп с мясными фрикадельками	250	3,85	5,10	17,35	119,50	0,08	4,32	0,02	0,60	51,00	132,60	38,60	1,00
349	Тефтели рыбные	100	8,70	6,55	11,60	138,00	0,05	0,80	0,09	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
195	Рагу из овощей	200	4,90	10,70	31,10	180,00	0,09	9,30	0,02	2,90	68,00	105,00	39,00	1,40
503	Кисель плодово-ягодный из концентр	200	1,40	0,00	18,50	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	**0,43**	**21,92**	**0,13**	**7,60**	**191,00**	**539,60**	**156,60**	**8,90**
полдник														
96	бутерброд с джемом	80	2,00	3,20	33,40	134,40	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
518	Йогурт	200	5,70	4,70	0,10	100,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
			7,70	**7,90**	**33,50**	**235,00**	**0,02**	**0,10**	**0,03**	**0,20**	**17,00**	**15,00**	**4,00**	**0,70**
	всего за 5-й день:		**53,90**	**55,30**	**234,50**	**1645,00**	**0,90**	**45,00**	**0,53**	**7,50**	**825,00**	**1237,50**	**187,50**	**9,00**

6-й день

завтрак														
93	Хлеб пшеничный с маслом	70	2,90	4,95	24,98	145,10	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
112	Апельсин	200	0,90	0,20	8,43	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
257	Каша вязкая пшеничная с тыквой	200	9,65	9,60	40,74	293,40	0,13	81,90	0,02	2,80	41,00	89,00	37,00	1,30
515	молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,30
	всего за завтрак:		**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	**0,28**	**144,50**	**0,26**	**3,70**	**325,00**	**324,00**	**83,00**	**2,40**
обед														
1	Салат из белокачанной капусты	100	1,10	6,10	9,30	98,60	4,60	0,00	1,23	2,50	36,00	43,00	21,00	0,80
134	Рассольник Ленинградский со сметан	250	3,75	4,20	21,10	144,50	0,00	5,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,70
372	Голубцы ленивые	100	7,50	8,00	4,00	105,00	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,50	8,01	30,15	217,20	0,30	0,00	0,05	0,80	19,00	270,20	180,40	6,06
514	Компот из плодов консервированных	200	0,50	0,14	19,30	83,20	0,00	2,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	**5,12**	**19,54**	**1,30**	**7,08**	**152,40**	**640,60**	**296,40**	**14,46**
полдник														
102	колбаса вареная	20	2,14	1,20	2,20	29,90	0,22	0,00	0,00	0,30	31,00	149,00	18,00	1,60
93	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,46	6,70	16,30	145,10	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
			7,70	**7,90**	**33,50**	**235,00**	**0,25**	**0,00**	**0,20**	**1,00**	**52,00**	**184,00**	**24,00**	**2,40**
	всего за 6-й день:		**53,90**	**55,30**	**234,50**	**1645,00**	**0,90**	**45,00**	**0,53**	**7,50**	**825,00**	**1237,50**	**187,50**	**9,00**

7-й день

завтрак														
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	4,10	6,75	48,92	338,40	0,18	1,46	0,08	0,80	104,60	241,60	67,00	1,70
493	Чай с сахаром	200	0,10	0	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
90	Бутерброд с сыром	150	15,05	13	19,83	189,10	0,06	0,20	0,16	0,80	170,00	264,00	26,00	0,80
	всего за завтрак:		**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	**0,24**	**1,66**	**1,70**	**19,00**	**65,00**	**508,60**	**94,00**	**2,80**
обед														
26	Салат из сырых овощей	100	1,15	7,87	5,50	99,60	0,05	15,80	0,00	2,60	39,00	44,00	21,00	0,70
145	Суп картофельный с бобовыми	250	5,80	4,26	23,15	128,60	0,10	2,66	0,00	1,20	33,20	110,20	30,60	1,44
370	Плов с мясом	280	12,90	14,32	38,20	310,30	0,07	1,40	0,06	0,80	23,00	227,00	53,00	2,80
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	**0,41**	**20,36**	**0,06**	**6,00**	**138,20**	**558,20**	**158,60**	**10,34**
	Полдник:													
637	пирожок печеный с яблоком	120	7,60	7,90	20,50	139,00	0,05	2,04	2,60	1,70	17,98	33,66	6,82	0,76
502	кисель из клюквы	200	0,10	0,00	13,00	96,00	0,01	4,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
	всего за полдник:		**7,70**	**7,90**	**33,50**	**235,00**	**0,06**	**6,04**	**2,60**	**1,73**	**24,58**	**36,96**	**8,62**	**0,87**
	всего за 7-й день:		**53,90**	**55,30**	**234,50**	**1645,00**	**0,90**	**45,00**	**0,53**	**7,50**	**825,00**	**1237,50**	**187,50**	**9,00**

8-й день

завтрак														
112	Грейпфрут	100	0,70	0,44	6,60	35,00	0,05	45,00	0,00	0,30	23,00	18,00	10,00	0,50
262	Каша манная молочная жидкая	200	9,05	8,46	35,99	253,40	0,08	1,30	0,05	0,30	32,80	121,20	20,20	0,44
93	Хлеб пшеничный с маслом	70	2,90	4,95	24,96	155,10	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
300	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,05	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	97,20	93,00	15,00	0,40
	всего за завтрак:		**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	**0,23**	**47,60**	**0,31**	**1,50**	**185,00**	**341,20**	**55,20**	**2,84**
обед														
76	Винегрет овощной	100	1,30	4,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	2,60	23,00	40,00	18,00	0,80
155	Суп картофельный с пшенной крупой	250	6,05	4,06	10,64	178,20	0,00	0,60	0,00	1,88	6,00	33,20	12,20	0,28
235	Голубцы овощные	200	5,10	8,84	23,20	107,00	0,08	20,50	0,02	0,60	41,00	110,00	40,00	1,30
379	тефтели из говядины	100	7,70	8,65	29,11	135,30	0,07	0,20	0,02	0,50	38,00	188,00	24,00	2,40
513	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	14,10	98,00	0,01	2,10	0,00	0,20	11,00	8,00	7,00	0,70
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	**0,38**	**31,80**	**0,04**	**7,18**	**154,00**	**537,20**	**148,20**	**9,38**
полдник														
493	чай с медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00								
642	творожники песочные	90	7,60	7,90	20,50	175,00	0,04	0,00	0,05	1,30	12,00	34,00	6,00	0,60
			7,70	**7,90**	**35,50**	**235,00**	**0,04**	**0,00**	**0,05**	**1,30**	**12,00**	**34,00**	**6,00**	**0,60**
	всего за 8-й день:		**53,90**	**55,30**	**236,50**	**1645,00**	**0,90**	**45,00**	**0,53**	**7,50**	**825,00**	**1237,50**	**187,50**	**9,00**

9-й день

завтрак														
316	Запеканка рисовая с творогом с пови	200	9,55	5,75	32,75	161,50	0,05	0,10	0,01	0,40	33,00	133,00	25,00	0,80
500	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,00	15,90	101,50	0,02	0,40	0,01	0,00	31,20	87,00	13,00	0,80
491	Желе из смородины	200	3,60	0,70	15,10	81,40	0,00	18,08	0,00	0,00	10,40	25,40	11,60	0,50
93	Хлеб пшеничный с маслом	150	3,20	11,30	20,00	243,10	0,04	0,00	0,04	0,80	12,00	34,00	6,00	0,60
	всего за завтрак:		**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	**0,11**	**18,58**	**1,20**	**1,20**	**86,60**	**279,40**	**55,60**	**2,70**
обед														
56	Салат из свеклы с сыром и чесн	100	2,00	8,30	11,40	113,50	0,03	10,10	0,02	1,03	35,00	142,00	24,00	1,40
128	Борщ с капуст и картоф	250	6,65	4,00	18,12	76,00	0,19	41,20	0,00	3,60	28,00	212,00	105,00	4,80
366	Бефстроганов из говядины в томатно	110	6,70	9,90	23,60	191,00	0,07	1,00	0,01	0,70	40,00	237,00	29,00	3,30
242	Каша перловая рассыпчатая	200	3,60	4,25	11,73	146,00	0,08	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	3,20
503	Кисель плодово-ягодный из концентр	200	1,40	0,00	19,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	**0,55**	**52,30**	**0,03**	**7,79**	**126,60**	**796,60**	**215,80**	**16,70**
полдник														
588	Вафли	100	7,10	7,80	19,50	176,00	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
522	Напиток морковно-яблочный	200	0,60	0,10	14,00	59,00	0,02	1,10	0,00	0,20	13,00	21,00	15,00	0,50
			7,70	**7,90**	**33,50**	**235,00**	**0,05**	**1,10**	**0,00**	**0,90**	**29,00**	**57,00**	**25,00**	**2,00**
	всего за 9-й день:		**53,90**	**55,30**	**234,50**	**1645,00**	**0,90**	**45,00**	**0,53**	**7,50**	**825,00**	**1237,50**	**187,50**	**9,00**

10-й день

завтрак														
552	Шанежка наливная с яйцом	120	10,95	2,10	27,60	112,00	0,12	0,00	0,06	1,20	30,00	100,00	140,00	1,40
262	Каша манная молочная жидкая	200	5,00	6,35	20,95	171,40	0,08	1,30	0,05	0,30	32,80	121,20	20,20	0,44
93	Хлеб пшеничный с маслом	150	3,20	11,30	20,00	243,10	0,04	0,00	0,04	0,80	12,00	34,00	6,00	0,60
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	12,20	4,00	2,00	0,40
	всего за завтрак:		**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	**0,24**	**4,10**	**0,15**	**2,30**	**87,00**	**259,20**	**168,20**	**2,84**
обед														
52	Салат из свеклы с изюмом	100	1,5	7,9	11,8	124,0	0,04	5,4	0,00	2,80	40,00	50,00	27,00	1,50
156	Суп-лапша домашняя	250	2,55	6,55	33,90	211,50	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
340	рыба запеченая с картофелем	280	11,3	11,9	38,1	227,0	0,17	8,8	0,05	1,00	44,00	376,00	50,00	1,60
518	Сок яблочный	200	5,00	0,10	0,10	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	7,00	2,00	0,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	**0,47**	**22,60**	**0,05**	**6,30**	**121,20**	**641,80**	**145,20**	**7,86**
полдник														
517	Йогурт	100	6,30	7,50	18,50	159,00	0,03	0,60	0,02	0,00	98,00	91,00	14,00	0,10
112	Груша	100	1,40	0,40	15,00	76,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	11,00	12,00	2,50
			7,70	**7,90**	**33,50**	**235,00**	**0,05**	**5,60**	**0,02**	**0,40**	**117,00**	**102,00**	**26,00**	**2,60**
	всего за 10-й день:		**53,90**	**55,30**	**234,50**	**1645,00**	**0,90**	**45,00**	**0,53**	**7,50**	**825,00**	**1237,50**	**187,50**	**9,00**
	ИТОГО за 10 дней		**539,25**	**553,00**	**2347,00**	**16450,00**	**9,00**	**450,00**	**5,30**	**75,00**	**8250,00**	**12375,00**	**1875,00**	**90,00**

Медсестра МБОУ СОШ с.Лорино Майнывуквувье О.Н.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профобразования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, составители профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкин Н.В. и др, , Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013