

**"СОГЛАСОВАНО"**

**Директор МАОУ «Усть-качкинская средняя школа»**



**Байдина Т.Г.**

**"УТВЕРЖДАЮ"**

**Индивидуальный предприниматель**



**Штебе Ж.В.**

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Период: ВЕСНА-ЛЕТО 2026 год**

**2 ступень: (с 5-11 класс)**

**Подразделение: МАОУ «Усть-качкинская средняя школа»**

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2018)

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2012)

**"СОГЛАСОВАНО"**  
**ДИРЕКТОР МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"**

\_\_\_\_\_/БАЙДИНА Т.Г./  
 м.п.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

ИП Штебе Ж.В.

\_\_\_\_\_  
 м.п.

1 День		МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
275/2012	КАША "ДРУЖБА"250	250	6,64	14,14	35,36	301,25	0,13	0,22	1,66	75,50	161,38	178,47	38,57	0,73
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
114/2012	СЫР 10	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,36</b>	<b>17,15</b>	<b>69,44</b>	<b>487,53</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>1,83</b>	<b>98,50</b>	<b>269,63</b>	<b>271,72</b>	<b>53,57</b>	<b>2,13</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
105/2012	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ	50	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45
275/2012	КАША "ДРУЖБА"250	250	6,64	14,14	35,36	301,25	0,13	0,22	1,66	75,50	161,38	178,47	38,57	0,73
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>14,85</b>	<b>17,57</b>	<b>85,16</b>	<b>564,03</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>1,83</b>	<b>98,50</b>	<b>275,33</b>	<b>291,22</b>	<b>57,47</b>	<b>2,49</b>
<b>ОБЕД</b>														
128/2012	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ-ПР) 100	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	0,03	9,60	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80
169/2012	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250	250	2,69	6,78	14,31	130,30	0,08	0,06	20,15	15,00	38,62	68,60	22,89	1,05
399/2012	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 90/30	120	14,19	15,74	11,28	244,96	0,09	0,18	3,90	31,65	70,97	186,65	27,58	2,41
432/2012	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,77	7,40	43,21	266,49	0,11	0,03	0,00	32,00	24,59	57,89	10,45	1,08
526/2012	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	26,77	116,88	0,00	0,01	0,40	0,00	22,65	15,40	6,00	1,25
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>33,65</b>	<b>36,24</b>	<b>138,31</b>	<b>1024,53</b>	<b>0,35</b>	<b>0,32</b>	<b>34,05</b>	<b>78,65</b>	<b>196,83</b>	<b>384,54</b>	<b>85,52</b>	<b>7,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
523/2012	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	107,00	0,02	0,01	7,80	0,00	11,40	7,04	5,34	1,20
568/2012	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 100	100	6,40	12,47	51,66	345,53	0,09	0,07	0,07	71,70	21,59	62,87	9,96	1,03
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>6,66</b>	<b>12,68</b>	<b>76,73</b>	<b>452,53</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>7,87</b>	<b>71,70</b>	<b>32,99</b>	<b>69,91</b>	<b>15,30</b>	<b>2,23</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>2270</b>	<b>67,52</b>	<b>83,64</b>	<b>369,64</b>	<b>2528,62</b>	<b>0,84</b>	<b>0,95</b>	<b>45,58</b>	<b>347,35</b>	<b>774,78</b>	<b>1017,39</b>	<b>211,86</b>	<b>13,88</b>

2 День		МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
281/2012	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 250	250	9,03	9,13	37,09	273,56	0,23	0,26	1,92	44,30	198,09	260,14	70,32	1,56
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,29</b>	<b>9,54</b>	<b>77,88</b>	<b>454,27</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>4,87</b>	<b>44,30</b>	<b>220,54</b>	<b>296,83</b>	<b>81,86</b>	<b>3,04</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
422/2012	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	14,40	17,51	12,57	266,33	0,05	0,08	0,90	16,92	43,31	82,35	11,83	0,73
252/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,47	9,33	47,34	315,25	0,36	0,17	5,96	32,00	18,48	249,14	165,60	5,56
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>29,67</b>	<b>27,45</b>	<b>103,72</b>	<b>781,49</b>	<b>0,48</b>	<b>0,27</b>	<b>9,76</b>	<b>48,92</b>	<b>86,84</b>	<b>380,28</b>	<b>191,07</b>	<b>7,86</b>
<b>ОБЕД</b>														
60/2012	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	100	1,46	5,09	8,54	85,79	0,02	0,04	9,70	0,00	35,89	41,81	21,34	1,36
156/2012	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	250	9,26	10,31	9,18	167,88	0,10	0,12	31,58	30,20	55,42	115,34	29,75	1,33
416/2012	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 300	300	40,53	48,82	21,42	687,18	0,33	0,34	6,13	77,68	52,01	429,66	84,69	3,87
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>59,61</b>	<b>65,82</b>	<b>89,22</b>	<b>1189,00</b>	<b>0,49</b>	<b>0,51</b>	<b>47,51</b>	<b>107,88</b>	<b>161,57</b>	<b>621,06</b>	<b>145,78</b>	<b>7,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
533/2012	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65
554/2012	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 100	100	5,97	4,29	69,11	343,14	0,10	0,06	0,25	12,91	21,42	60,38	12,36	1,41
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>6,65</b>	<b>4,57</b>	<b>93,74</b>	<b>446,90</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>200,25</b>	<b>12,91</b>	<b>33,87</b>	<b>63,78</b>	<b>15,76</b>	<b>2,06</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>2260</b>	<b>108,22</b>	<b>107,38</b>	<b>364,56</b>	<b>2871,66</b>	<b>1,35</b>	<b>1,17</b>	<b>262,39</b>	<b>214,01</b>	<b>502,82</b>	<b>1361,95</b>	<b>434,47</b>	<b>20,83</b>

3 День		МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
270/2012	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 250	250	9,60	14,47	43,00	347,09	0,21	0,26	1,79	77,50	221,60	319,74	47,55	1,23
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	118,00	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 20	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01	0,00	13,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	<i>Итого:</i>	<b>510</b>	<b>17,36</b>	<b>19,64</b>	<b>95,75</b>	<b>640,39</b>	<b>0,31</b>	<b>0,43</b>	<b>3,09</b>	<b>110,50</b>	<b>358,25</b>	<b>453,14</b>	<b>70,15</b>	<b>2,02</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
47/2012	ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ 100	100	1,86	0,12	3,90	24,12	0,07	0,03	6,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
311/2012	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	200	17,81	22,60	4,57	296,50	0,12	0,66	0,99	353,70	160,55	306,19	25,35	3,16
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	118,00	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 40	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<b>580</b>	<b>29,13</b>	<b>30,15</b>	<b>75,16</b>	<b>696,82</b>	<b>0,31</b>	<b>0,87</b>	<b>8,29</b>	<b>399,70</b>	<b>317,40</b>	<b>494,19</b>	<b>63,55</b>	<b>4,57</b>
<b>ОБЕД</b>														
121/2012	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ 100	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
142/2012	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	250	5,33	5,75	13,15	126,70	0,07	0,09	20,50	15,00	49,01	89,10	29,62	1,62
356/2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	14,11	4,50	10,74	140,48	0,11	0,13	1,33	36,42	51,75	209,13	45,55	0,98
441/2012	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,90	7,92	26,09	200,50	0,19	0,16	30,61	37,76	57,12	117,14	39,14	1,45
532/2012	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	7,80	1,80	24,00	143,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	<i>Итого:</i>	<b>970</b>	<b>36,68</b>	<b>20,67</b>	<b>127,24</b>	<b>852,58</b>	<b>0,48</b>	<b>0,44</b>	<b>61,44</b>	<b>89,18</b>	<b>206,88</b>	<b>492,37</b>	<b>144,71</b>	<b>8,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
507/2012	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	14,44	77,18	0,02	0,08	0,75	10,00	70,16	53,25	11,40	0,91
564/2012	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100	100	8,11	8,03	49,98	304,63	0,13	0,08	0,06	56,00	34,60	83,52	13,31	1,00
	<i>Итого:</i>	<b>300</b>	<b>9,56</b>	<b>9,28</b>	<b>64,42</b>	<b>381,81</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,81</b>	<b>66,00</b>	<b>104,76</b>	<b>136,77</b>	<b>24,71</b>	<b>1,91</b>
	<i>Всего за день:</i>	<b>2360</b>	<b>92,73</b>	<b>79,74</b>	<b>362,57</b>	<b>2571,60</b>	<b>1,25</b>	<b>1,90</b>	<b>73,63</b>	<b>665,38</b>	<b>987,29</b>	<b>1576,47</b>	<b>303,12</b>	<b>16,61</b>

4 День		МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
282/2012	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	9,84	10,27	46,21	323,16	0,27	0,24	1,82	52,80	183,17	244,36	61,10	1,52
508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	20,08	128,60	0,04	0,16	1,30	20,00	124,29	109,65	26,75	0,81
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
	<i>Итого:</i>	<b>500</b>	<b>16,67</b>	<b>13,62</b>	<b>91,83</b>	<b>571,16</b>	<b>0,35</b>	<b>0,41</b>	<b>3,17</b>	<b>72,80</b>	<b>316,86</b>	<b>380,91</b>	<b>94,15</b>	<b>2,90</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
109/2012	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ	50	1,78	0,28	29,98	132,08	0,03	0,01	0,15	0,00	8,00	15,70	4,70	0,63
282/2012	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	9,84	10,27	46,21	323,16	0,27	0,24	1,82	52,80	183,17	244,36	61,10	1,52
508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	20,08	128,60	0,04	0,16	1,30	20,00	124,29	109,65	26,75	0,81
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<b>540</b>	<b>18,41</b>	<b>13,90</b>	<b>115,31</b>	<b>676,24</b>	<b>0,38</b>	<b>0,42</b>	<b>3,27</b>	<b>72,80</b>	<b>323,46</b>	<b>395,71</b>	<b>98,15</b>	<b>3,40</b>
<b>ОБЕД</b>														
58/2012	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30	0,00	41,98	31,11	14,36	0,57
148/2012	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	8,49	7,33	17,83	175,13	0,13	0,12	17,20	15,00	30,34	127,57	34,70	1,79
422/2012	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	14,48	14,00	9,06	221,21	0,09	0,14	1,64	31,34	54,40	141,43	19,10	1,19
252/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,47	9,33	47,34	315,25	0,36	0,17	5,96	32,00	18,48	249,14	165,60	5,56
526/2012	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	26,77	116,88	0,00	0,01	0,40	0,00	22,65	15,40	6,00	1,25
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	7,80	1,80	24,00	143,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<b>920</b>	<b>46,44</b>	<b>42,97</b>	<b>147,29</b>	<b>1174,48</b>	<b>0,64</b>	<b>0,47</b>	<b>50,50</b>	<b>78,34</b>	<b>175,85</b>	<b>590,65</b>	<b>245,36</b>	<b>10,80</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
526/2012	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63
567/2012	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100	100	11,08	11,80	59,10	392,57	0,23	0,21	14,24	78,60	84,40	166,17	34,35	1,80
	<i>Итого:</i>	<b>300</b>	<b>11,54</b>	<b>11,90</b>	<b>82,24</b>	<b>487,87</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>14,24</b>	<b>78,60</b>	<b>100,70</b>	<b>191,97</b>	<b>42,75</b>	<b>2,43</b>
	<i>Всего за день:</i>	<b>2260</b>	<b>93,06</b>	<b>82,39</b>	<b>436,67</b>	<b>2909,75</b>	<b>1,63</b>	<b>1,53</b>	<b>71,18</b>	<b>302,54</b>	<b>916,87</b>	<b>1559,24</b>	<b>480,41</b>	<b>19,53</b>

5 День		МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
277/2012	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	7,84	8,81	39,78	276,01	0,11	0,22	1,72	51,30	168,37	153,84	25,48	0,55
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
310/2012	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	59,00	1,20	1,90	0,00	0,02
	<i>Итого:</i>	<b>500</b>	<b>11,05</b>	<b>17,46</b>	<b>73,94</b>	<b>503,33</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>1,82</b>	<b>110,30</b>	<b>187,82</b>	<b>189,99</b>	<b>35,48</b>	<b>1,88</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
408/2012	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 90	90	15,45	12,45	5,57	196,16	0,26	1,85	27,60	6874,20	30,81	274,72	16,99	5,88
432/2012	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,77	7,40	43,21	266,49	0,11	0,03	0,00	32,00	24,59	57,89	10,45	1,08
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<b>510</b>	<b>25,38</b>	<b>20,25</b>	<b>82,86</b>	<b>615,20</b>	<b>0,41</b>	<b>1,89</b>	<b>27,70</b>	<b>6906,20</b>	<b>73,65</b>	<b>366,86</b>	<b>37,44</b>	<b>8,27</b>
<b>ОБЕД</b>														
121/2012	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ 100	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
161/2012	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,20	8,32	21,18	200,34	0,15	0,12	18,04	13,30	26,74	121,00	31,95	1,49
422/2012	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	14,40	17,51	12,57	266,33	0,05	0,08	0,90	16,92	43,31	82,35	11,83	0,73
435/2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	4,19	6,85	18,27	151,43	0,08	0,10	89,06	32,00	108,44	78,70	38,20	1,53
533/2012	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	7,80	1,80	24,00	143,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	<i>Итого:</i>	<b>940</b>	<b>41,81</b>	<b>35,46</b>	<b>130,91</b>	<b>1014,76</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>313,00</b>	<b>62,22</b>	<b>225,94</b>	<b>348,45</b>	<b>107,78</b>	<b>5,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91
580/2012	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 100	100	9,93	2,07	57,93	291,89	0,16	0,10	0,52	8,00	66,35	109,55	19,13	1,06
	<i>Итого:</i>	<b>300</b>	<b>9,99</b>	<b>2,08</b>	<b>73,18</b>	<b>353,20</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>3,42</b>	<b>8,00</b>	<b>79,40</b>	<b>119,34</b>	<b>24,37</b>	<b>1,97</b>
	<i>Всего за день:</i>	<b>2250</b>	<b>88,23</b>	<b>75,25</b>	<b>360,89</b>	<b>2486,49</b>	<b>1,10</b>	<b>2,63</b>	<b>345,94</b>	<b>7086,72</b>	<b>566,81</b>	<b>1024,64</b>	<b>205,07</b>	<b>17,78</b>

6 День		МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
283/2012	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	7,00	9,02	41,61	282,57	0,09	0,24	1,92	53,50	181,70	192,30	39,90	0,56
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
<i>Итого:</i>		<b>500</b>	<b>10,20</b>	<b>9,42</b>	<b>82,19</b>	<b>462,12</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>2,07</b>	<b>53,50</b>	<b>201,35</b>	<b>227,45</b>	<b>50,60</b>	<b>2,00</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
105/2012	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ	50	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45
283/2012	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	7,00	9,02	41,61	282,57	0,09	0,24	1,92	53,50	181,70	192,30	39,90	0,56
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
126/2012	ЯБЛОКИ	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
<i>Итого:</i>		<b>570</b>	<b>14,03</b>	<b>12,65</b>	<b>91,69</b>	<b>551,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,32</b>	<b>12,09</b>	<b>76,50</b>	<b>307,65</b>	<b>303,05</b>	<b>65,00</b>	<b>4,30</b>
<b>ОБЕД</b>														
128/2012	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ-ПР) 100	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	0,03	9,60	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80
156/2012	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	250	9,26	10,31	9,18	167,88	0,10	0,12	31,58	30,20	55,42	115,34	29,75	1,33
399/2012	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 90/30	120	14,19	15,74	11,28	244,96	0,09	0,18	3,90	31,65	70,97	186,65	27,58	2,41
252/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,47	9,33	47,34	315,25	0,36	0,17	5,96	32,00	18,48	249,14	165,60	5,56
526/2012	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	26,77	116,88	0,00	0,01	0,40	0,00	22,65	15,40	6,00	1,25
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
<i>Итого:</i>		<b>930</b>	<b>43,92</b>	<b>41,70</b>	<b>137,31</b>	<b>1110,87</b>	<b>0,62</b>	<b>0,52</b>	<b>51,44</b>	<b>93,85</b>	<b>207,52</b>	<b>622,53</b>	<b>247,53</b>	<b>11,79</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
507/2012	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	14,44	77,18	0,02	0,08	0,75	10,00	70,16	53,25	11,40	0,91
580/2012	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 100	100	9,93	2,07	57,93	291,89	0,16	0,10	0,52	8,00	66,35	109,55	19,13	1,06
<i>Итого:</i>		<b>300</b>	<b>11,38</b>	<b>3,32</b>	<b>72,37</b>	<b>369,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>1,27</b>	<b>18,00</b>	<b>136,51</b>	<b>162,80</b>	<b>30,53</b>	<b>1,97</b>
<i>Всего за день:</i>		<b>2300</b>	<b>79,53</b>	<b>67,09</b>	<b>383,56</b>	<b>2493,21</b>	<b>1,11</b>	<b>1,27</b>	<b>66,87</b>	<b>241,85</b>	<b>853,03</b>	<b>1315,83</b>	<b>393,66</b>	<b>20,06</b>

7 День		МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
180/2012	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	250	7,28	5,63	24,51	186,00	0,10	0,27	2,28	39,80	214,15	175,26	27,70	0,50
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	118,00	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
310/2012	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	59,00	1,20	1,90	0,00	0,02
<i>Итого:</i>		<b>500</b>	<b>13,39</b>	<b>16,79</b>	<b>63,40</b>	<b>471,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,44</b>	<b>3,58</b>	<b>118,80</b>	<b>343,80</b>	<b>293,16</b>	<b>47,30</b>	<b>1,11</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
422/2012	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	14,40	17,51	12,57	266,33	0,05	0,08	0,90	16,92	43,31	82,35	11,83	0,73
432/2012	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,77	7,40	43,21	266,49	0,11	0,03	0,00	32,00	24,59	57,89	10,45	1,08
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	118,00	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
<i>Итого:</i>		<b>530</b>	<b>28,81</b>	<b>28,02</b>	<b>104,11</b>	<b>789,42</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>2,20</b>	<b>68,92</b>	<b>200,35</b>	<b>269,24</b>	<b>44,68</b>	<b>2,62</b>
<b>ОБЕД</b>														
60/2012	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	100	1,46	5,09	8,54	85,79	0,02	0,04	9,70	0,00	35,89	41,81	21,34	1,36
148/2012	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	8,49	7,33	17,83	175,13	0,13	0,12	17,20	15,00	30,34	127,57	34,70	1,79
416/2012	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 300	300	40,53	48,82	21,42	687,18	0,33	0,34	6,13	77,68	52,01	429,66	84,69	3,87
523/2012	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	107,00	0,02	0,01	7,80	0,00	11,40	7,04	5,34	1,20
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Итого:</i>		<b>930</b>	<b>59,10</b>	<b>63,05</b>	<b>107,90</b>	<b>1243,10</b>	<b>0,54</b>	<b>0,52</b>	<b>40,83</b>	<b>92,68</b>	<b>137,64</b>	<b>632,08</b>	<b>151,67</b>	<b>8,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
524/2012	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 180	180	0,48	0,20	21,15	90,60	0,03	0,02	27,00	0,00	18,85	12,50	7,90	0,83
567/2012	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100	100	11,08	11,80	59,10	392,57	0,23	0,21	14,24	78,60	84,40	166,17	34,35	1,80
<i>Итого:</i>		<b>280</b>	<b>11,56</b>	<b>12,00</b>	<b>80,25</b>	<b>483,17</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>41,24</b>	<b>78,60</b>	<b>103,25</b>	<b>178,67</b>	<b>42,25</b>	<b>2,63</b>
<i>Всего за день:</i>		<b>2240</b>	<b>112,86</b>	<b>119,86</b>	<b>355,66</b>	<b>2986,86</b>	<b>1,25</b>	<b>1,47</b>	<b>87,85</b>	<b>359,00</b>	<b>785,04</b>	<b>1373,15</b>	<b>285,90</b>	<b>15,02</b>

8 День		МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
282/2012	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	9,84	10,27	46,21	323,16	0,27	0,24	1,82	52,80	183,17	244,36	61,10	1,52
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
	<i>Итого:</i>	<b>500</b>	<b>13,04</b>	<b>10,67</b>	<b>86,79</b>	<b>502,71</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>1,97</b>	<b>52,80</b>	<b>202,82</b>	<b>279,51</b>	<b>71,80</b>	<b>2,96</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
109/2012	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ	50	1,78	0,28	29,98	132,08	0,03	0,01	0,15	0,00	8,00	15,70	4,70	0,63
282/2012	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	9,84	10,27	46,21	323,16	0,27	0,24	1,82	52,80	183,17	244,36	61,10	1,52
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<b>540</b>	<b>14,78</b>	<b>10,95</b>	<b>110,27</b>	<b>607,79</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>2,07</b>	<b>52,80</b>	<b>209,42</b>	<b>294,31</b>	<b>75,80</b>	<b>3,46</b>
<b>ОБЕД</b>														
121/2012	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ 100	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
161/2012	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,20	8,32	21,18	200,34	0,15	0,12	18,04	13,30	26,74	121,00	31,95	1,49
345/2012	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	11,46	3,34	6,82	105,57	0,09	0,15	0,95	26,90	87,00	192,38	39,85	0,65
441/2012	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,90	7,92	26,09	200,50	0,19	0,16	30,61	37,76	57,12	117,14	39,14	1,45
524/2012	КОМПОТ С ЯБЛОКАМИ 200	200	0,08	0,08	11,94	50,32	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20	1,80	0,47
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<b>920</b>	<b>33,34</b>	<b>20,76</b>	<b>115,33</b>	<b>798,63</b>	<b>0,57</b>	<b>0,48</b>	<b>56,60</b>	<b>77,96</b>	<b>217,36</b>	<b>521,72</b>	<b>140,74</b>	<b>5,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
554/2012	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 100	100	5,97	4,29	69,11	343,14	0,10	0,06	0,25	12,91	21,42	60,38	12,36	1,41
526/2012	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63
	<i>Итого:</i>	<b>300</b>	<b>6,43</b>	<b>4,39</b>	<b>92,25</b>	<b>438,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>12,91</b>	<b>37,72</b>	<b>86,18</b>	<b>20,76</b>	<b>2,04</b>
	<i>Всего за день:</i>	<b>2260</b>	<b>67,59</b>	<b>46,77</b>	<b>404,64</b>	<b>2347,57</b>	<b>1,35</b>	<b>1,07</b>	<b>60,89</b>	<b>196,47</b>	<b>667,32</b>	<b>1181,72</b>	<b>309,10</b>	<b>14,22</b>

9 День		МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
283/2012	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	7,00	9,02	41,61	282,57	0,09	0,24	1,92	53,50	181,70	192,30	39,90	0,56
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
	<i>Итого:</i>	<b>500</b>	<b>10,26</b>	<b>9,43</b>	<b>82,40</b>	<b>463,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>4,87</b>	<b>53,50</b>	<b>204,15</b>	<b>228,99</b>	<b>51,44</b>	<b>2,04</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
323/2012	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 200	250	16,68	11,88	58,35	431,01	0,09	0,27	0,69	108,69	142,47	223,75	42,64	1,00
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<i>Итого:</i>	<b>540</b>	<b>24,15</b>	<b>17,94</b>	<b>127,49</b>	<b>791,97</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>3,59</b>	<b>141,19</b>	<b>184,02</b>	<b>303,04</b>	<b>60,98</b>	<b>2,85</b>
<b>ОБЕД</b>														
58/2012	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30	0,00	41,98	31,11	14,36	0,57
158/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,74	4,82	21,89	157,09	0,25	0,09	17,75	20,00	45,32	117,83	43,28	2,15
408/2012	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 90	90	15,45	12,45	5,57	196,16	0,26	1,85	27,60	6874,20	30,81	274,72	16,99	5,88
433/2012	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180	180	6,44	8,16	40,25	260,18	0,12	0,05	4,23	36,00	28,69	71,97	20,27	1,25
532/2012	СОК ПОРЦ.	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>	<b>820</b>	<b>39,17</b>	<b>37,32</b>	<b>127,02</b>	<b>1003,84</b>	<b>0,73</b>	<b>2,04</b>	<b>76,88</b>	<b>6930,20</b>	<b>165,80</b>	<b>541,63</b>	<b>107,30</b>	<b>11,91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
507/2012	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	14,44	77,18	0,02	0,08	0,75	10,00	70,16	53,25	11,40	0,91
568/2012	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 100	100	6,40	12,47	51,66	345,53	0,09	0,07	0,07	71,70	21,59	62,87	9,96	1,03
	<i>Итого:</i>	<b>300</b>	<b>7,85</b>	<b>13,72</b>	<b>66,10</b>	<b>422,71</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,82</b>	<b>81,70</b>	<b>91,75</b>	<b>116,12</b>	<b>21,36</b>	<b>1,94</b>
	<i>Всего за день:</i>	<b>2160</b>	<b>81,43</b>	<b>78,41</b>	<b>403,01</b>	<b>2681,80</b>	<b>1,16</b>	<b>2,75</b>	<b>86,16</b>	<b>7206,59</b>	<b>645,72</b>	<b>1189,78</b>	<b>241,08</b>	<b>18,74</b>

10 День		МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
263/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250	250	11,81	8,46	42,79	300,52	0,33	0,33	6,28	40,84	167,57	307,54	146,15	4,43
508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	20,08	128,60	0,04	0,16	1,30	20,00	124,29	109,65	26,75	0,81
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 20	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01	0,00	13,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,30</b>	<b>14,07</b>	<b>95,85</b>	<b>604,42</b>	<b>0,43</b>	<b>0,51</b>	<b>7,58</b>	<b>73,84</b>	<b>308,06</b>	<b>460,59</b>	<b>181,50</b>	<b>5,88</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
263/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250	250	11,81	8,46	42,79	300,52	0,33	0,33	6,28	40,84	167,57	307,54	146,15	4,43
508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	20,08	128,60	0,04	0,16	1,30	20,00	124,29	109,65	26,75	0,81
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 40	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>22,00</b>	<b>16,33</b>	<b>109,79</b>	<b>687,32</b>	<b>0,45</b>	<b>0,52</b>	<b>7,58</b>	<b>86,84</b>	<b>316,26</b>	<b>477,99</b>	<b>184,50</b>	<b>6,08</b>
<b>ОБЕД</b>														
121/2012	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ 100	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
142/2012	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	250	5,33	5,75	13,15	126,70	0,07	0,09	20,50	15,00	49,01	89,10	29,62	1,62
422/2012	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	14,48	14,00	9,06	221,21	0,09	0,14	1,64	31,34	54,40	141,43	19,10	1,19
424/2012	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	8,01	10,70	40,11	288,79	0,29	0,07	0,00	32,40	44,84	216,85	84,14	2,42
533/2012	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	7,80	1,80	24,00	143,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>40,26</b>	<b>33,03</b>	<b>131,69</b>	<b>987,16</b>	<b>0,52</b>	<b>0,39</b>	<b>227,14</b>	<b>78,74</b>	<b>191,70</b>	<b>500,78</b>	<b>155,86</b>	<b>6,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
564/2012	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100	100	8,11	8,03	49,98	304,63	0,13	0,08	0,06	56,00	34,60	83,52	13,31	1,00
524/2012	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 180	180	0,48	0,20	21,15	90,60	0,03	0,02	27,00	0,00	18,85	12,50	7,90	0,83
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>8,59</b>	<b>8,23</b>	<b>71,13</b>	<b>395,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>27,06</b>	<b>56,00</b>	<b>53,45</b>	<b>96,02</b>	<b>21,21</b>	<b>1,83</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>2240</b>	<b>91,15</b>	<b>71,66</b>	<b>408,46</b>	<b>2674,13</b>	<b>1,56</b>	<b>1,52</b>	<b>269,36</b>	<b>295,42</b>	<b>869,47</b>	<b>1535,38</b>	<b>543,07</b>	<b>20,71</b>