

Пропиновано, пронумеровано и скреплено  
печатью: 10/09/2022 листов. \_\_\_\_\_  
Директор МОУ СОШ с.Кипцы \_\_\_\_\_  
(листов)



"Утверждаю"

Директор школы МОУ СОШ с.Кипцы

Н.А.Зязина /

"31" 09 2022г

*Приказ № 164*

**Примерное меню  
МОУ СОШ с. Кипцы  
на 10 дней (11 лет и старше)**

День 1																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	20,74	7,9	14,7	59,1	400,3	195,0	43,1	96,0	0,6	0,1	0,1	0	0,9
3	2	Бутерброд с маслом с сыром	5/15/30г	17,19	5,9	8,5	14,2	157,0	80,0	0	0	0,5	0	0	0	0
382	3	Какао с молоком	200г	10,68	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
Всего				48,61	17,6	26,40	100,0	708,1	454,4	69,2	275,0	2,0	0,1	11,2	0,2	2,8
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	18,41	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель )	250г	8,45	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	50/5	31,32	8,8	12,1	3,2	157,0	10,2	11,5	181,7	3,9	5,1	1,4	5,0	18,1
198	4.	Каша гороховая	155г	8,55	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	5,42	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный	60г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				75,65	29,7	23,1	119,1	803,7	219,1	60,8	227,7	11,6	6,5	3,8	5,6	31,5
ИТОГО:				124,26	47,3	49,5	219,1	1511,8	673,5	130,0	502,7	13,6	6,6	15,0	5,8	34,3



**День 2**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20г	74,22	37,6	30,0	25,6	524,0	331,7	52,8	467,6	1,6	118,8	0,1	0	0,5
	2.	Хлеб пшеничный в/с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
376	3.	Чай с сахаром	200/15г	1,55	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
<b>Всего</b>				<b>77,52</b>	<b>40,1</b>	<b>30,40</b>	<b>53,2</b>	<b>647,6</b>	<b>343,6</b>	<b>62,7</b>	<b>493,7</b>	<b>4,2</b>	<b>118,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100г	27,35	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	7,52	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
268	3.	Шницель из говядины	100г	38,88	14,8	19,4	22,2	322,0	43,7	32,1	166,4	1,0	28,7	0,1	0	0,1
321	4.	Капуста тушеная	200г	26,18	4,0	7,2	21,2	166,0	93,2	30,7	62,3	1,2	0,4	19,2	1,3	80,7
	5.	Напиток с вит. С " Витошка "	200г	11,00	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>116,18</b>	<b>31,5</b>	<b>33</b>	<b>111,5</b>	<b>868,4</b>	<b>226,94</b>	<b>98,5</b>	<b>229,2</b>	<b>15,7</b>	<b>29,1</b>	<b>19,4</b>	<b>1,4</b>	<b>103</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>193,70</b>	<b>71,6</b>	<b>63,4</b>	<b>164,7</b>	<b>1516,0</b>	<b>570,5</b>	<b>161,2</b>	<b>722,9</b>	<b>19,9</b>	<b>147,9</b>	<b>19,6</b>	<b>1,9</b>	<b>103,5</b>

**День 3**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1.	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	220/10г	20,30	6,7	12,4	36,8	286,0	211,4	25,8	171,7	0,3	40,4	0,1	0	1,2
14	3.	Масло сливочное	10г	8,20	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	4.	Хлеб пшеничный в/с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
379	6.	Кофейный напиток с молоком	200г	12,00	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
<b>Всего</b>				<b>42,25</b>	<b>12,8</b>	<b>23,70</b>	<b>77,8</b>	<b>576,4</b>	<b>319,2</b>	<b>47,4</b>	<b>272,8</b>	<b>1,0</b>	<b>40,4</b>	<b>4,9</b>	<b>0,6</b>	<b>2,3</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1.	Икра кабачковая	100г	15,75	2,0	9,0	8,5	122,0	41,0	15,0	37,0	0,7	0	0	0	7,0
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	11,59	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
260	3.	Гуляш из говядины.	75/50	76,91	19,2	8,0	4,7	167,5	19,7	21,0	157,0	1,7	0	0,3	0	1,0
304	4.	Рис отварной	200г	13,96	5,1	8,1	55,2	314,3	187,7	153,6	522,8	4,8	0	57,1	6,0	0
348	5.	Компот из чернослив	200г	13,87	0,6	0	37,0	150,4	11,2	0	0	0,5	0	0	0	0,4
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>137,33</b>	<b>35,1</b>	<b>31,0</b>	<b>153,9</b>	<b>1035,6</b>	<b>355,8</b>	<b>204,3</b>	<b>751,0</b>	<b>10,1</b>	<b>1,0</b>	<b>62,9</b>	<b>6,7</b>	<b>17,9</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>179,58</b>	<b>47,9</b>	<b>54,7</b>	<b>231,7</b>	<b>1612,0</b>	<b>675,0</b>	<b>251,7</b>	<b>1023,8</b>	<b>11,1</b>	<b>41,4</b>	<b>67,8</b>	<b>7,3</b>	<b>20,2</b>



**День 4**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
309	1.	Макаронные изделия отварные с маслом	200г	9,92	7,2	8,4	48,8	300,0	3,1	27,5	146,8	3,1	0	34,4	2,0	0
	2.	Хлеб пшеничный в/с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
376	3.	Чай с сахаром	200/15г	1,55	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
<b>Всего</b>				<b>13,22</b>	<b>9,7</b>	<b>8,8</b>	<b>76,4</b>	<b>423,6</b>	<b>15,0</b>	<b>37,4</b>	<b>172,9</b>	<b>5,7</b>	<b>0,0</b>	<b>34,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	100г	8,38	1,7	6,0	11,0	104,0	35,2	20,8	41,0	1,3	0	0	0,2	9,5
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	35/250г	30,38	9,5	6,6	23,3	191,0	69,9	28,0	67,7	1,5	0,8	10,0	1,4	21,1
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	30,41	14,8	18,8	11,6	274,0	139,3	0	0	1,0	0	0,2	0	6,8
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	200г	21,56	4,0	10,6	39,7	270,4	39,7	0	0	2,1	0	0,5	0	47,8
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	5,42	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>101,40</b>	<b>36,7</b>	<b>43,0</b>	<b>144,4</b>	<b>1111,6</b>	<b>324,6</b>	<b>78,9</b>	<b>140,6</b>	<b>7,8</b>	<b>1,0</b>	<b>10,7</b>	<b>2,0</b>	<b>86,0</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>114,62</b>	<b>46,4</b>	<b>51,8</b>	<b>220,8</b>	<b>1535,2</b>	<b>339,6</b>	<b>116,3</b>	<b>313,5</b>	<b>13,5</b>	<b>1,0</b>	<b>45,2</b>	<b>4,5</b>	<b>86,0</b>

**День 5**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	1	Каша вязкая молочная из риса и пшена ( Дружба) с маслом сливочным	220/10г	20,28	6,7	13,2	38,3	299,0	134,7	0	0	0,9	0	0,2	0	0,2
	2.	Хлеб пшеничный в/с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
382	3.	Какао с молоком	200г	10,68	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
<b>Всего</b>				<b>32,71</b>	<b>12,9</b>	<b>16,80</b>	<b>77,6</b>	<b>513,4</b>	<b>321,0</b>	<b>36,0</b>	<b>205,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>11,4</b>	<b>0,7</b>	<b>2,1</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100г	30,68	1,2	0,2	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
108	2.	Суп картофельный с клецками	250г	10,20	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
291	3.	Плов из птицы (курица)	50/100г	36,58	14,9	19,0	24,1	327,0	32,2	33,9	142,4	1,6	34,3	0,0	0	0,7
	4.	Сок фруктовый	200г	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0,0	0	2,8	0	0	0	4,0
	5	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>92,04</b>	<b>28,9</b>	<b>26,5</b>	<b>119,1</b>	<b>832,7</b>	<b>167,2</b>	<b>61,4</b>	<b>157,1</b>	<b>7,4</b>	<b>35,5</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>24,1</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>124,75</b>	<b>41,8</b>	<b>43,3</b>	<b>196,7</b>	<b>1346,1</b>	<b>488,2</b>	<b>97,4</b>	<b>362,2</b>	<b>9,8</b>	<b>35,5</b>	<b>13,8</b>	<b>1,0</b>	<b>26,2</b>



**День 6**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
309	1.	Макаронные изделия отварные с маслом	200г	9,92	7,2	8,4	48,8	300,0	3,1	27,5	146,8	3,1	0	34,4	2,0	0
	2.	Хлеб пшеничный в/с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
379	3.	Кофейный напиток с молоком	200г	12,00	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
<b>Всего</b>				<b>23,67</b>	<b>13,2</b>	<b>11,5</b>	<b>89,7</b>	<b>515,4</b>	<b>110,3</b>	<b>49,1</b>	<b>247,9</b>	<b>3,8</b>	<b>0</b>	<b>39,2</b>	<b>2,6</b>	<b>1,1</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1.	Икра кабачковая	100г	15,75	2,0	9,0	8,5	122,0	41,0	15,0	37,0	0,7	0	0	0	7,0
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной .	250г	11,40	1,8	4,9	15,2	112,3	85,9	10,6	21,8	0,9	1,0	5,0	0,3	12,9
288	3.	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	100/5г	64,92	22,4	21,7	1,7	292,1	38,5	19,8	141,3	1,7	19,8	0	0	0
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	200г	19,14	8,4	13,3	62,2	401,3	182,3	1,9	29,6	1,6	1,6	0,1	0	0
	5.	Напиток " Витошка"	200г	11,00	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный в/с , ржаной	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>127,46</b>	<b>41,4</b>	<b>49,9</b>	<b>128,5</b>	<b>1128,3</b>	<b>368,9</b>	<b>47,5</b>	<b>230,2</b>	<b>13,3</b>	<b>22,4</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,9</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>151,13</b>	<b>54,6</b>	<b>61,4</b>	<b>218,2</b>	<b>1643,7</b>	<b>479,2</b>	<b>96,6</b>	<b>478,1</b>	<b>17,1</b>	<b>22,4</b>	<b>44,4</b>	<b>3,0</b>	<b>27,0</b>

**День 7**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1.	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	220/10г	20,30	6,7	12,4	36,8	286,0	211,4	25,8	171,7	0,3	40,4	0,1	0	1,2
15	2	Сыр в/сорт	30г	20,48	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0,2
	3.	Хлеб пшеничный в/с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,55	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
<b>Всего</b>				<b>46,08</b>	<b>17</b>	<b>20,8</b>	<b>65,4</b>	<b>516,6</b>	<b>707,4</b>	<b>233,9</b>	<b>568,9</b>	<b>38</b>	<b>40,4</b>	<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>8,7</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	100г	8,38	1,7	6,0	11,0	104,0	35,2	20,8	41,0	1,3	0	0	0,2	9,5
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	8,30	2,0	2,7	20,9	116,3	23,1	25,0	62,6	0,9	0	0,1	0	8,3
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	30,41	14,8	18,8	11,6	274,0	139,3	0	0	1,0	0	0,2	0	6,8
142	4.	Картофель и овощи, тушеные в соусе.	200г	21,56	4,0	10,6	39,7	270,4	39,7	0	0	2,1	0	0,5	0	47,8
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	5,42	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный в/с , ржаной	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>79,32</b>	<b>29,2</b>	<b>39,1</b>	<b>142,0</b>	<b>1036,9</b>	<b>277,8</b>	<b>75,9</b>	<b>135,5</b>	<b>7,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>73,2</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>125,40</b>	<b>46,2</b>	<b>59,9</b>	<b>207,4</b>	<b>1553,5</b>	<b>985,2</b>	<b>309,8</b>	<b>704,4</b>	<b>45,2</b>	<b>40,6</b>	<b>2,3</b>	<b>4,7</b>	<b>81,9</b>



**День 8**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	164г	45,65	16,4	33,1	17,4	433,3	124,5	21,3	284,0	3,3	371,5	0,2	0	0,3
14	2.	Масло сливочное	10г	8,20	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	4.	Хлеб пшеничный в/с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
382	5.	Какао с молоком	200г	10,68	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
<b>Всего</b>				<b>66,28</b>	<b>22,7</b>	<b>44,90</b>	<b>56,8</b>	<b>722,7</b>	<b>311,4</b>	<b>57,3</b>	<b>489,1</b>	<b>4,8</b>	<b>371,5</b>	<b>11,4</b>	<b>0,7</b>	<b>2,2</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100г	30,68	1,2	0,2	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель )	250г	8,45	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	120/50г	47,63	12,7	20,9	18,8	313,7	61,4	30,2	150,2	1,3	54,2	0	0	1,3
143	4.	Рагу из овощей	200/10г	24,84	2,8	16,4	21,0	242,0	32,4	37,7	83,7	1,4	42,0	0,1	0	11,8
348	5.	Компот из кураги	200г	9,22	1,0	0	34,0	140,2	32,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>126,07</b>	<b>27,0</b>	<b>41,3</b>	<b>139,6</b>	<b>1039,0</b>	<b>243,8</b>	<b>95,1</b>	<b>248,0</b>	<b>6,4</b>	<b>97,4</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>33,3</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>192,35</b>	<b>49,7</b>	<b>86,2</b>	<b>196,4</b>	<b>1761,7</b>	<b>555,2</b>	<b>152,4</b>	<b>737,1</b>	<b>11,2</b>	<b>468,9</b>	<b>13,9</b>	<b>1,0</b>	<b>35,5</b>



**День 9**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20г	74,22	37,6	30,0	25,6	524,0	331,7	52,8	467,6	1,6	118,8	0,1	0	0,5
	2.	Хлеб пшеничный в/с.	60г	3,50	4,8	0,8	25,2	127,2	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,2	1,0	0
376	3.	Чай с сахаром	200/15г	1,55	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
<b>Всего</b>				<b>79,27</b>	<b>42,5</b>	<b>30,8</b>	<b>65,8</b>	<b>711,2</b>	<b>350,5</b>	<b>72,6</b>	<b>519,8</b>	<b>4,8</b>	<b>118,8</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100г	27,35	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	7,52	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
289	3.	Рагу из птицы (курица)	50/125г	40,79	14,1	17,9	18,4	291,0	36,8	38,9	108,2	1,9	0	0,2	4,2	11,3
1041	4.	Напиток апельсиновый	200г	5,90	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>86,81</b>	<b>26,7</b>	<b>24,3</b>	<b>109,7</b>	<b>764,0</b>	<b>150,1</b>	<b>74,4</b>	<b>108,2</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,3</b>	<b>40,4</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>166,08</b>	<b>69,2</b>	<b>55,1</b>	<b>175,5</b>	<b>1475,2</b>	<b>500,6</b>	<b>147,0</b>	<b>628,0</b>	<b>13,4</b>	<b>118,8</b>	<b>0,5</b>	<b>5,3</b>	<b>40,9</b>

День 10

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	220/10г	20,93	9,4	13,6	50,4	361,4	72,4	20,8	87,5	0,5	0,1	8,9	0,4	0,7
15	2.	Сыр в/сорт	30г	20,48	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0,2
	3.	хлеб пшеничный в/с	30г	4,75	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200г	12,00	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
		<b>Всего</b>		<b>58,16</b>	<b>24,7</b>	<b>25,0</b>	<b>99,7</b>	<b>721,2</b>	<b>448,2</b>	<b>49</b>	<b>206,0</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>13,9</b>	<b>1,3</b>	<b>2,0</b>

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100г	30,68	1,2	0,2	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	11,59	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
268	3.	Биточки из говядины	100г	38,88	14,8	19,4	22,2	322,0	43,7	32,1	166,4	1,0	28,7	0,1	0	0,1
198	4.	Каша гороховая	210г	14,13	17,6	10,0	57,4	390,1	114,5	0	0	6,8	0	0	0	0,3
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	5,42	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
		<b>Всего</b>		<b>105,95</b>	<b>41,9</b>	<b>35,5</b>	<b>154,5</b>	<b>1107,1</b>	<b>287,9</b>	<b>96,9</b>	<b>232,5</b>	<b>11,5</b>	<b>30</b>	<b>5,6</b>	<b>1</b>	<b>28,2</b>
		<b>ИТОГО:</b>		<b>164,11</b>	<b>66,6</b>	<b>60,5</b>	<b>254,2</b>	<b>1828,3</b>	<b>736,1</b>	<b>145,9</b>	<b>438,5</b>	<b>13,4</b>	<b>30,0</b>	<b>19,5</b>	<b>2,3</b>	<b>30,2</b>

общая сумма завтрак:

497,06



*Handwritten signature*



№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Средняя общеобразовательная школа с. Кипчи				Итого
			А	Б	В	Г	
1	Иванов Иван Иванович	12.05.1985	1	0	0	0	1
2	Петров Петр Петрович	08.03.1990	0	1	0	0	1
3	Сидоров Сергей Сергеевич	22.07.1988	0	0	1	0	1
4	Смирнов Александр Александрович	15.02.1992	0	0	0	1	1
5	Климов Дмитрий Дмитриевич	01.09.1987	1	0	0	0	1
6	Васильев Владимир Владимирович	18.11.1991	0	1	0	0	1
7	Попов Павел Павлович	05.04.1989	0	0	1	0	1
8	Морозов Михаил Михайлович	28.12.1993	0	0	0	1	1
9	Кузнецов Кирилл Кириллович	10.06.1986	1	0	0	0	1
10	Лебедев Лев Леонидович	25.08.1994	0	1	0	0	1
11	Зиничев Захар Захарович	03.01.1988	0	0	1	0	1
12	Березин Борис Борисович	14.05.1995	0	0	0	1	1
13	Рябенко Роман Романович	07.10.1987	1	0	0	0	1
14	Степанов Степан Степанович	19.03.1996	0	1	0	0	1
15	Соловьев Софья Софьевна	02.11.1989	0	0	1	0	1
16	Соболев Софья Софьевна	11.07.1997	0	1	0	0	1
17	Сухов Сергей Сергеевич	24.09.1985	1	0	0	0	1
18	Тихонов Тимофей Тимофеевич	06.02.1998	0	1	0	0	1
19	Толкачев Тимур Тимурович	13.04.1986	0	0	1	0	1
20	Труфанов Тимур Тимурович	21.06.1999	0	1	0	0	1
21	Труфанов Тимур Тимурович	09.08.1987	1	0	0	0	1
22	Труфанов Тимур Тимурович	17.10.1990	0	1	0	0	1
23	Труфанов Тимур Тимурович	25.12.1993	0	1	0	0	1
24	Труфанов Тимур Тимурович	03.01.1988	1	0	0	0	1
25	Труфанов Тимур Тимурович	11.03.1991	0	1	0	0	1
26	Труфанов Тимур Тимурович	19.05.1994	0	1	0	0	1
27	Труфанов Тимур Тимурович	27.07.1986	1	0	0	0	1
28	Труфанов Тимур Тимурович	05.09.1989	0	1	0	0	1
29	Труфанов Тимур Тимурович	13.11.1992	0	1	0	0	1
30	Труфанов Тимур Тимурович	21.01.1995	0	1	0	0	1
31	Труфанов Тимур Тимурович	29.03.1987	1	0	0	0	1
32	Труфанов Тимур Тимурович	07.05.1990	0	1	0	0	1
33	Труфанов Тимур Тимурович	15.07.1993	0	1	0	0	1
34	Труфанов Тимур Тимурович	23.09.1985	1	0	0	0	1
35	Труфанов Тимур Тимурович	01.11.1988	0	1	0	0	1
36	Труфанов Тимур Тимурович	09.01.1991	0	1	0	0	1
37	Труфанов Тимур Тимурович	17.03.1994	0	1	0	0	1
38	Труфанов Тимур Тимурович	25.05.1986	1	0	0	0	1
39	Труфанов Тимур Тимурович	03.07.1989	0	1	0	0	1
40	Труфанов Тимур Тимурович	11.09.1992	0	1	0	0	1
41	Труфанов Тимур Тимурович	19.11.1995	0	1	0	0	1
42	Труфанов Тимур Тимурович	27.01.1987	1	0	0	0	1
43	Труфанов Тимур Тимурович	05.03.1990	0	1	0	0	1
44	Труфанов Тимур Тимурович	13.05.1993	0	1	0	0	1
45	Труфанов Тимур Тимурович	21.07.1985	1	0	0	0	1
46	Труфанов Тимур Тимурович	29.09.1988	0	1	0	0	1
47	Труфанов Тимур Тимурович	07.11.1991	0	1	0	0	1
48	Труфанов Тимур Тимурович	15.01.1994	0	1	0	0	1
49	Труфанов Тимур Тимурович	23.03.1986	1	0	0	0	1
50	Труфанов Тимур Тимурович	01.05.1989	0	1	0	0	1
51	Труфанов Тимур Тимурович	09.07.1992	0	1	0	0	1
52	Труфанов Тимур Тимурович	17.09.1995	0	1	0	0	1
53	Труфанов Тимур Тимурович	25.11.1987	1	0	0	0	1
54	Труфанов Тимур Тимурович	03.01.1990	0	1	0	0	1
55	Труфанов Тимур Тимурович	11.03.1993	0	1	0	0	1
56	Труфанов Тимур Тимурович	19.05.1985	1	0	0	0	1
57	Труфанов Тимур Тимурович	27.07.1988	0	1	0	0	1
58	Труфанов Тимур Тимурович	05.09.1991	0	1	0	0	1
59	Труфанов Тимур Тимурович	13.11.1994	0	1	0	0	1
60	Труфанов Тимур Тимурович	21.01.1986	1	0	0	0	1
61	Труфанов Тимур Тимурович	29.03.1989	0	1	0	0	1
62	Труфанов Тимур Тимурович	07.05.1992	0	1	0	0	1
63	Труфанов Тимур Тимурович	15.07.1995	0	1	0	0	1
64	Труфанов Тимур Тимурович	23.09.1987	1	0	0	0	1
65	Труфанов Тимур Тимурович	01.11.1990	0	1	0	0	1
66	Труфанов Тимур Тимурович	09.01.1993	0	1	0	0	1
67	Труфанов Тимур Тимурович	17.03.1985	1	0	0	0	1
68	Труфанов Тимур Тимурович	25.05.1988	0	1	0	0	1
69	Труфанов Тимур Тимурович	03.07.1991	0	1	0	0	1
70	Труфанов Тимур Тимурович	11.09.1994	0	1	0	0	1
71	Труфанов Тимур Тимурович	19.11.1986	1	0	0	0	1
72	Труфанов Тимур Тимурович	27.01.1989	0	1	0	0	1
73	Труфанов Тимур Тимурович	05.03.1992	0	1	0	0	1
74	Труфанов Тимур Тимурович	13.05.1995	0	1	0	0	1
75	Труфанов Тимур Тимурович	21.07.1987	1	0	0	0	1
76	Труфанов Тимур Тимурович	29.09.1990	0	1	0	0	1
77	Труфанов Тимур Тимурович	07.11.1993	0	1	0	0	1
78	Труфанов Тимур Тимурович	15.01.1985	1	0	0	0	1
79	Труфанов Тимур Тимурович	23.03.1988	0	1	0	0	1
80	Труфанов Тимур Тимурович	01.05.1991	0	1	0	0	1
81	Труфанов Тимур Тимурович	09.07.1994	0	1	0	0	1
82	Труфанов Тимур Тимурович	17.09.1986	1	0	0	0	1
83	Труфанов Тимур Тимурович	25.11.1989	0	1	0	0	1
84	Труфанов Тимур Тимурович	03.01.1992	0	1	0	0	1
85	Труфанов Тимур Тимурович	11.03.1995	0	1	0	0	1
86	Труфанов Тимур Тимурович	19.05.1987	1	0	0	0	1
87	Труфанов Тимур Тимурович	27.07.1990	0	1	0	0	1
88	Труфанов Тимур Тимурович	05.09.1993	0	1	0	0	1
89	Труфанов Тимур Тимурович	13.11.1985	1	0	0	0	1
90	Труфанов Тимур Тимурович	21.01.1988	0	1	0	0	1
91	Труфанов Тимур Тимурович	29.03.1991	0	1	0	0	1
92	Труфанов Тимур Тимурович	07.05.1994	0	1	0	0	1
93	Труфанов Тимур Тимурович	15.07.1986	1	0	0	0	1
94	Труфанов Тимур Тимурович	23.09.1989	0	1	0	0	1
95	Труфанов Тимур Тимурович	01.11.1992	0	1	0	0	1
96	Труфанов Тимур Тимурович	09.01.1995	0	1	0	0	1
97	Труфанов Тимур Тимурович	17.03.1987	1	0	0	0	1
98	Труфанов Тимур Тимурович	25.05.1990	0	1	0	0	1
99	Труфанов Тимур Тимурович	03.07.1993	0	1	0	0	1
100	Труфанов Тимур Тимурович	11.09.1985	1	0	0	0	1