

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по
Ставропольскому краю в городе Георгиевске и
Георгиевском районе


Г.Н. Басова

« 30 » 08 2023 г.

Утверждаю:

ИП Тягунов А.В.

« 30 » 08 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов МОУ «СОШ № 6 с.Солдато-Александровского Советского района» осеней - зимний период 2023-2024 учебного года

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях » / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

210	Омлет натуральный с маслом	106/10	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	745	26,81	33,28	143,4	1034,16	0,338	26,2	76,2	10,6	113,11	172,45	144,56	6,526
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
82	Борщ из свежей капусты	200	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
268	Котлеты из мяса говядины	90/5	9,96	11,14	13,04	192,18	0,06	0,92	43,17	3,81	112,5	112,5	23,33	1,1
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
376	Чай с сахаром	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	867	25,12	18,05	84	605,56	0,298	36,3	0	3,26	172,37	213,16	138,44	4,48
	Итого за день:		51,93	51,33	227,4	1639,72	0,636	62,6	76,2	13,8	285,48	385,61	283	11,006
	3 день													
	Завтрак													
182	Каша вязкая молочная манная с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	665	20,04	32,73	116,4	855,98	0,228	23,5	142,4	2,54	627,5	627,7	68,23	6,23
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17

289	Птица (бройлер-цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	90/50	16,75	15,98	3,9	198	0,06	2,71	48,75	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
303	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	710	30,32	25,25	84,79	710,7	0,278	21,4	71,09	18,27	136,01	261,51	108,41	4,9
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жирности	200	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72
295	Биточек куриные	90/5	6,99	5,8	9,97	120	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
303	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,2	151	0,01	2,16	0	0,12	14,2	8,4	3,4	0,06
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	857	17,56	20,32	87,04	616,21	0,388	43,2	9,33	4,89	208,84	440	171,05	5,79
	Итого за день:		47,88	45,57	171,8	1326,91	0,666	64,6	80,42	23,16	344,85	701,51	279,46	10,69
	6 день													
	Завтрак													
234	Тефтели рыбные с соусом томатным	90/50	15,36	8,1	8,1	166,5	0	5,65	0	0	54,7	0	62,46	1,18
309	Макаронны отварные с маслом	180	24,3	12,07	94,5	403,2	0	7,84	0	0	43,31	0	64,72	2,24
	Кондитерское изделие	125	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
376	Чай с сахаром	200												
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	560	28,21	16,49	145,9	668,72	0,072	10,9	0	0,77	129,79	70,16	91,77	3,73
	Итого за день:		56,74	30,26	249,1	1327,63	0,44	37	33,6	11,27	240,08	441,53	213,34	10,87

	7 день													
	Завтрак													
295	Биточек рубленый из бройлер цыплят	90/50	11,3	11,1	5,15	299	0,01	0,8	70,4	5,9	42,9	75,5	16,07	1,09
203	Макароны отварные с маслом	180/10	5,66	6,33	31,87	202	0,07	0	22,1	1,5	12,5	38,8	8,8	0,26
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт		0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Итого за прием:	620	12,65	24,6	79,81	597,95	0,228	23,3	154,1	2,54	125,38	479,43	28,31	6,61
	Обед													
71	Овощи свежие	30	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,02	5,09	11,98	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,15	56,7	24,17	0,92
295	Биточек рубленый и бройлер-цыплят	90/5	5,02	13	14,13	195	0,04	1,5	84,34	0,94	109,23	87,01	32,28	0,63
303	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	846	21,63	30,26	127,2	876,94	0,498	23,6	129,3	48,5 4	224,85	449,2	237,94	9,05
	Итого за день:		34,28	54,86	207	1474,89	0,726	46,9	283,5	51,0 8	350,23	928,63	266,25	15,66
	8 день													
	Завтрак													
182	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57

	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	705	22,8	26,72	114,1	801,58	0,338	22,8	238,2	4,39	506,8	509,3	154,4	3,72
	Обед													
71	Овощи свежие	30	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
82	Борщ со свежей капустой	200	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99,5	34,4	1,7
279	Тефтели говяжьи с соусом томатным	90/50	16,75	15,98	3,9	198	0,06	2,71	48,75	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
309	Макароны отварные	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	820	30,68	29,52	92,87	744,01	0,288	13,6	70,89	12,08	172,55	330,46	87,94	5,28
	Итого за день:		53,48	56,24	206,9	1545,59	0,626	36,5	309,1	16,47	679,35	839,76	242,34	9
	9 день													
	Завтрак													
279	Тефтели из говядины	90/5	13,32	17,46	19,98	289	0	0	0	0	14,78	0	23,92	2,33
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,79	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	2,28	3,92	164,4	23,74	0,86
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	735	22,22	24	116,9	778,65	0,168	33,8	0	44,62	101,88	231,49	63,37	9,28
	Обед													
71	Овощи свежие	30	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
112	Суп картофельный с макаронами изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
291	Плов из птицы	180/90	21,6	10,7	43,7	358	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49

	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	816	16,53	13,8	86,17	548,21	0,418	39,4	9,31	4,77	169,46	482,39	157,6	4,05
	Итого за день:		38,75	37,8	203,1	1326,86	0,586	73,1	9,31	49,39	271,34	713,88	220,97	13,33
	10 День													
	Завтрак													
204	Макароны отварные с сыром (российский)	180/10	9,6	16,3	30,87	308,8	0,07	0,47	114,4	1,92	69,8	121,7	15,9	1,26
376	Чай с сахаром	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	605	28,99	31,84	97,92	794,15	0,418	15,3	142	3,41	471,7	482,8	124,44	2,78
	Обед													
71	Овощи свежие	30	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
102	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
290	Птица тушенная в сметанном соусе	90/50	24,3	12,07	94,5	403,2	0	7,84	0	0	43,31	0	64,72	2,24
309	Вермишель отварная	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
376	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	35,5	17,82	181,6	915,27	0,33	17,4	0	14,56	160,29	186,61	144,49	7,35
	Итого за день:		64,49	49,66	279,5	1709,42	0,748	32,7	142	17,97	631,99	669,41	268,93	10,13
	11 день													
	Завтрак													
182	Каша вязкая молочная манная с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5

14	Масло сладко-сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	630	31,37	42,21	97,89	922,91	0,468	18,1	131,6	12,2	135,79	390,72	237,64	8,39
	Обед													
71	Овощи свежие	30	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
88	Щи из свежей капусты	200	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
268	Котлеты говяжьи	90/5	13,32	17,46	19,98	289	0	0	0	0	14,78	0	23,92	2,33
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	812	27,2	32	118,1	877,51	0,238	13,9	36	4,06	138,08	190,07	87,88	5,666
	Итого за день:		58,57	74,21	216	1800,42	0,706	32	167,6	16,2	273,87	580,79	325,52	14,056
	12 день Завтрак													
239	Тефтели рыбные (минтай) с соусом	90/50	6,9	6,44	8,41	122	0,06	1,15	14,8	0,05	51,05	97,3	16,28	0,5
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
376	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко калиброванное сезонное 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	665	20,91	28,81	108	788,98	0,538	23	200,6	5,63	602,26	588,91	182,35	4,28
	Итого за весь период:		601,17	620,71	2673	18499,6	7,86	510	1738	247	5401,9	8246,2	3067,4	140,1
	В среднем 1 день		50,098	51,726	222,7	1541,64	0,655	42,5	144,8	20,5	450,16	687,18	255,61	11,675

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
	2-я возрастная группа		Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
	1 день													
	Завтрак													
273	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90/5	13,6	16,5	14,7	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,3	165,2	50,09	2,4
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,08	9,25	39,13	280	0,11	0	40	3,6	26,4	210,0	140,0	4,02
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,02	15,9	62	0	2,9	0	0,01	14,18	4,4	2,4	0,35
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,84	67	0,05	0	0	0,59	6,6	23,8	9,9	0,49
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Итого за прием:	576	13,18	25,71	60,81	534,2	0,28	23,3	43,7	4,18	140,16	545	31,34	7,93
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
289	Птица (бройлер-цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	90/50	16,75	15,98	3,9	198	0,06	2,71	48,75	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
309	Макароны отварные с маслом	200	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
342	Компот из свежих фруктов	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	782	34,66	45,83	116,9	1033,21	0,668	16	136,4	14,1	168,38	500,8	242,95	10,38
	Итого за день:		47,84	71,54	177,7	1567,41	0,948	39,3	180,1	18,3	308,54	1045,8	274,29	18,31
	2 день													
	Завтрак													
210	Омлет натуральный с маслом	106/10	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02

379	Кофейный напиток с молоком	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	745	26,81	33,28	143,4	1034,16	0,338	26,2	76,2	10,6	113,11	172,45	144,56	6,526
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
82	Борщ из свежей капусты	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
268	Котлеты из мясо говядины	90/5	9,96	11,14	13,04	192,18	0,06	0,92	43,17	3,81	112,5	112,5	23,33	1,1
312	Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	867	25,12	18,05	84	605,56	0,298	36,3	0	3,26	172,37	213,16	138,44	4,48
	Итого за день:		51,93	51,33	227,4	1639,72	0,636	62,6	76,2	13,8	285,48	385,61	283	11,006
	3 день													
	Завтрак													
182	Каша вязкая молочная манная с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	665	20,04	32,73	116,4	855,98	0,228	23,5	142,4	2,54	627,5	627,7	68,23	6,23
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
101	Суп вермишелевый картофельный	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
291	Плов из птицы (бройлер- цыплят)	90/180	24,3	12,07	94,5	403,2	0	7,84	0	0	43,31	0	64,72	2,24

348	Компот из свежих фруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	800	29,93	17,4	155,6	727,91	0,162	27	0	2,18	130,74	122,16	115,04	5,105
	Итого за день:		49,97	50,13	272	1583,89	0,39	50,6	142,4	4,72	758,24	749,86	183,27	11,335
	4 день													
	Завтрак													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/30	18,65	16,35	98,09	615,62	0,12	4	0	0	202,68	0	50,16	1,75
348	Компот из свежих фруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Кондитерское изделие	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	595	28,04	22,43	134,6	853,54	0,308	17,8	20,2	1,89	350,28	150,2	124,06	3,25
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
101	Суп картофельный с крупой	250	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,4	0	1,14	34,85	49,27	20,75	0,77
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90/5	11,3	11,4	5,46	299	0,01	0,8	70,4	5,81	42,54	75,5	16,8	1,42
309	Макароны отварные с маслом	200/10	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
376	Чай с маслом	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	835	24,74	26,05	121,6	854,98	0,432	13,3	83,17	13,3	228,98	450,95	222,64	9,07
	Итого за день:		52,78	48,48	256,1	1708,52	0,74	31,1	103,4	15,2	579,26	601,15	346,7	12,32
	5 День													
	Завтрак													
289	Птица (бройлер-цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	90/50	16,75	15,98	3,9	198	0,06	2,71	48,75	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
303	Каша пшеничная рассыпчатая	200	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36

	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	710	30,32	25,25	84,79	710,7	0,278	21,4	71,09	18,2	136,01	261,51	108,41	4,9
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жирности	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72
295	Биточек куриные	90/5	6,99	5,8	9,97	120	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
303	Каша пшеничная рассыпчатая	200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,2	151	0,01	2,16	0	0,12	14,2	8,4	3,4	0,06
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	857	17,56	20,32	87,04	616,21	0,388	43,2	9,33	4,89	208,84	440	171,05	5,79
	Итого за день:		47,88	45,57	171,8	1326,91	0,666	64,6	80,42	23,1	344,85	701,51	279,46	10,69
	6 день													
	Завтрак													
234	Тефтели рыбные с соусом томатным	100/50	15,36	8,1	8,1	166,5	0	5,65	0	0	54,7	0	62,46	1,18
309	Макароны отварные с маслом	200	24,3	12,07	94,5	403,2	0	7,84	0	0	43,31	0	64,72	2,24
	Кондитерское изделие	125	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
376	Чай с сахаром	200												
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	560	28,21	16,49	145,9	668,72	0,072	10,9	0	0,77	129,79	70,16	91,77	3,73
	Итого за день:		56,74	30,26	249,1	1327,63	0,44	37	33,6	11,2	240,08	441,53	213,34	10,87
	7 день													
	Завтрак													
295	Биточек рубленый из бройлер цыплят	90/50	11,3	11,1	5,15	299	0,01	0,8	70,4	5,9	42,9	75,5	16,07	1,09
203	Макароны отварные с маслом	200/10	5,66	6,33	31,87	202	0,07	0	22,1	1,5	12,5	38,8	8,8	0,26

376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт		0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Итого за прием:	620	12,65	24,6	79,81	597,95	0,228	23,3	154,1	2,54	125,38	479,43	28,31	6,61
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,02	5,09	11,98	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,15	56,7	24,17	0,92
295	Биточек рубленый и бройлер-цыплят	90/5	5,02	13	14,13	195	0,04	1,5	84,34	0,94	109,23	87,01	32,28	0,63
303	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	846	21,63	30,26	127,2	876,94	0,498	23,6	129,3	48,5	224,85	449,2	237,94	9,05
	Итого за день:		34,28	54,86	207	1474,89	0,726	46,9	283,5	51,0	350,23	928,63	266,25	15,66
	8 день													
	Завтрак													
182	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	705	22,8	26,72	114,1	801,58	0,338	22,8	238,2	4,39	506,8	509,3	154,4	3,72
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
82	Борщ со свежей капустой	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99,5	34,4	1,7

279	Тефтели говяжьи с соусом томатным	90/50	16,75	15,98	3,9	198	0,06	2,71	48,75	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
309	Макароны отварные	200	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	820	30,68	29,52	92,87	744,01	0,288	13,6	70,89	12,0	172,55	330,46	87,94	5,28
	Итого за день:		53,48	56,24	206,9	1545,59	0,626	36,5	309,1	16,4	679,35	839,76	242,34	9
	9 день													
	Завтрак													
279	Тефтели из говядины	90/5	13,32	17,46	19,98	289	0	0	0	0	14,78	0	23,92	2,33
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	4,79	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	2,28	3,92	164,4	23,74	0,86
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	735	22,22	24	116,9	778,65	0,168	33,8	0	44,6	101,88	231,49	63,37	9,28
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
112	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
291	Плов из птицы	180/90	21,6	10,7	43,7	358	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	816	16,53	13,8	86,17	548,21	0,418	39,4	9,31	4,77	169,46	482,39	157,6	4,05
	Итого за день:		38,75	37,8	203,1	1326,86	0,586	73,1	9,31	49,3	271,34	713,88	220,97	13,33
	10 День													
	Завтрак													
204	Макароны отварные с сыром (российский)	200/10	9,6	16,3	30,87	308,8	0,07	0,47	114,4	1,92	69,8	121,7	15,9	1,26

376	Чай с сахаром	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	605	28,99	31,84	97,92	794,15	0,418	15,3	142	3,41	471,7	482,8	124,44	2,78
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
290	Птица тушенная в сметанном соусе	90/50	24,3	12,07	94,5	403,2	0	7,84	0	0	43,31	0	64,72	2,24
309	Вермишель отварная	200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
376	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	35,5	17,82	181,6	915,27	0,33	17,4	0	14,5 6	160,29	186,61	144,49	7,35
	Итого за день:		64,49	49,66	279,5	1709,42	0,748	32,7	142	17,9	631,99	669,41	268,93	10,13
	11 день													
	Завтрак													
182	Каша вязкая молочная манная с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	630	31,37	42,21	97,89	922,91	0,468	18,1	131,6	12,2	135,79	390,72	237,64	8,39
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17

88	Щи из свежей капусты	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
268	Котлеты говяжьи	90/5	13,32	17,46	19,98	289	0	0	0	0	14,78	0	23,92	2,33
312	Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	812	27,2	32	118,1	877,51	0,238	13,9	36	4,06	138,08	190,07	87,88	5,666
	Итого за день:		58,57	74,21	216	1800,42	0,706	32	167,6	16,2	273,87	580,79	325,52	14,056
	12 день Завтрак													
239	Тефтели рыбные (минтай) с соусом	90/50	6,9	6,44	8,41	122	0,06	1,15	14,8	0,05	51,05	97,3	16,28	0,5
312	Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
376	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко калиброванное сезонное 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	665	20,91	28,81	108	788,98	0,538	23	200,6	5,63	602,26	588,91	182,35	4,28
	Итого за весь период:		601,17	620,71	2673	18499,6	7,86	510	1738	247		8246,2	3067,4	140,1
	В среднем 1 день		50,098	51,726	222,7	1541,64	0,655	42,5	144,8	20,5	450,16	687,18	255,61	11,675