

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации питания учащихся МБОУ Булатовской СОШ

возрастная категория: 7-11 лет (весенне-летний период)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***1 неделя*** |
| ***1 ДЕНЬ(понедельник)*** |
| ***завтрак*** |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 161,62 | 24,14 | 137,98 | 0,51 | 0,09 | 0,91 | 30,60 |
| 42 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 40/10/20 | 8,14 | 14,7 | 20,02 | 238,38 | 190,22 | 3,42 | 111,36 | 1,96 | 0,07 | 0,14 | 0,52 |
| 951 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 847 | Фрукт  | 150 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| ***обед*** |
| 200 | Суп картофельный на мясном бульоне | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81,00 | 20,68 | 24,90 | 61,44 | 0,94 | 0,11 | 9,6 | 0,00 |
| 304 | Плов | 200 | 20,30  | 17,00  | 35,69 | 377,00 | 45,10 | 47,50 | 199,30 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 45,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,90 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 42,81 | 42,37 | 160,02 | 1156,87 | 485,23 | 36,07 | 678,36 | 9,88 | 1,46 | 21,66 | 79,2 |
| ***2 ДЕНЬ(вторник)*** |
| ***завтрак*** |
| 168 | Каша молочная (геркулесовая) со сливочным маслом | 200 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166,00 | 9,40 | 73,50 | 111,10 | 2,49 | 0,11 | 0,00 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 40/10 | 3,5 | 8,8 | 20,02 | 165,18 | 14,22 | 26,42 | 11,36 | 1,76 | 0,06 | 0,00 | 59,00 |
| ***обед*** |
| 204 | Суп рисовый на мясном бульоне | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | 18,44 | 20,00 | 50,04 | 0,71 | 0,08 | 6,60 | 0,00 |
| 436 | Картофель тушеный с мясом | 200 | 17,91 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 19,44 | 41,06 | 210,63 | 2,52 | 0,13 | 5,61 | 15,00 |
| 17 | Соленый огурец | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,80 | 23,28 | 13,44 | 28,24 | 0,61 | 0,02 | 5,55 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 45,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,90 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 32,97 | 26,43 | 127,80 | 809,90 | 114,39 | 203,53 | 458,85 | 10,57 | 0,50 | 17,76 | 94 |
| ***3 ДЕНЬ(среда)*** |
| ***завтрак*** |
| 536 | Сосиска отварная | 80 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 19,20 | 16,00 | 127,20 | 1,44 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 951 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 41 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 40/10 | 3,5 | 8,8 | 20,02 | 165,18 | 14,22 | 26,42 | 11,36 | 1,76 | 0,06 | 0,00 | 59,00 |
| ***обед*** |
| 206 | Суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0,00 |
| 336 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 3,70 | 8,64 | 46,03 | 284,70 | 29,28 | 58,65 | 159,45 | 2,31 | 0,31 | 42,00 | 42,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 45,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,90 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 31,61 | 39,93 | 167,55 | 1050,47 | 222,89 | 145,87 | 441,38 | 8,58 | 0,58 | 5,12 | 80,08 |
| ***4 ДЕНЬ(четверг)*** |
| ***завтрак*** |
| 168 | Каша молочная (рисовая), с маслом сливочным | 200 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166,00 | 9,40 | 73,50 | 111,10 | 2,49 | 0,11 | 0,00 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 40/10 | 3,5 | 8,8 | 20,02 | 165,18 | 14,22 | 26,42 | 11,36 | 1,76 | 0,06 | 0,00 | 59,00 |
| ***обед*** |
| 187 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 200 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0,05 | 14,77 | 0,00 |
| 608 | Котлета из говядины | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 35,00 | 25,70 | 133,10 | 1,20 | 0,08 | 0,12 | 23,00 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 874 | Кисель из плодового концентрата | 200 | 0,20 | 0,00 | 32,60 | 132,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 45,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,90 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 32,68 | 32,13 | 164,21 | 1035,12 | 139,75 | 221,81 | 382,60 | 9,88 | 0,46 | 14,89 | 44,79 |
| ***5 ДЕНЬ(пятница)*** |
| ***завтрак*** |
| 463 | Сырники творожные со сметаной | 150/10 | 28,44 | 19,51 | 17,10 | 357,16 | 248,75 | 39,60 | 350,70 | 1,17 | 0,11 | 0,39 | 89,95 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ***обед*** |
| 208 | Суп вермишелевый на мясном бульоне | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 19,68 | 21,60 | 53,32 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 0,00 |
| 532 | Мясо отварное | 80 | 22,77 | 3,06 | 0,45 | 120,00 | 10,50 | 24,20 | 186,40 | 1,89 | 0,07 | 0,45 | 0,00 |
| 321 | Рагу из овощей | 150 | 2,29 | 11,00 | 14,44 | 166,00 | 23,90 | 27,80 | 61,80 | 0,98 | 0,07 | 8,67 | 31,00 |
| 868 | Компот из фруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 12,00 | 0,00 | 2,4 | 0,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 45,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,90 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 35,06 | 17,83 | 93,46 | 679,54 | 90,68 | 124,71 | 359,20 | 7,67 | 0,41 | 15,72 | 31,00 |
| ***2 неделя*** |
| ***6 ДЕНЬ(понедельник)*** |
| ***завтрак*** |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 161,62 | 24,14 | 137,98 | 0,51 | 0,09 | 0,91 | 30,60 |
| 42 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 40/10/20 | 8,14 | 14,7 | 20,02 | 238,38 | 190,22 | 33,42 | 111,36 | 1,96 | 0,07 | 0,14 | 109,00 |
| 951 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 847 | Фрукт  | 150 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 8,00 | 0,00 | 96,10 | 2,30 | 0,02 | 5,00 | 0,00 |
| ***обед*** |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,02 | 82,00 | 35,50 | 21,00 | 42,58 | 0,95 | 0,04 | 8,23 | 0,00 |
| 244 | Рыба припущенная с овощами | 80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42,00 | 10,30 | 8,00 | 67,40 | 0,43 | 0,04 | 0,77 | 3,00 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,50 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 45,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,90 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 31,27 | 31,92 | 144,53 | 960,12 | 500,23 | 150,42 | 634,50 | 9,24 | 0,53 | 33,22 | 168,18 |
| ***7 ДЕНЬ(вторник)*** |
| ***завтрак*** |
| 168 | Каша молочная (манная) со сливочным маслом | 200 | 3,40 | 3,96 | 27,83 | 161,00 | 8,60 | 5,90 | 29,40 | 0,36 | 0,03 | 0,00 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 40/10 | 3,5 | 8,8 | 20,02 | 165,18 | 14,22 | 26,42 | 11,36 | 1,76 | 0,06 | 0,00 | 59,00 |
| ***обед*** |
| 197 | Рассольник на мясном бульоне | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 | 21,16 | 20,72 | 57,56 | 0,78 | 0,08 | 6,03 | 0,00 |
| 286 | Тефтели из говядины | 80 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 43,90 | 21,60 | 106,70 | 0,96 | 0,06 | 0,85 | 39,00 |
| 679 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
| 874 | Кисель из плодового концентрата | 200 | 0,20 | 0,00 | 32,60 | 132,00 | 18,20 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 45,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,90 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 30,06 | 33,10 | 181,23 | 1008,92 | 142,47 | 171,25 | 465,29 | 12,45 | 0,51 | 6,88 | 118,02 |
| ***8 ДЕНЬ(среда)*** |
| ***завтрак*** |
| 536 | Сосиска отварная | 80 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 19,20 | 16,00 | 127,20 | 1,44 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 951 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 41 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 40/10 | 3,5 | 8,8 | 20,02 | 165,18 | 14,22 | 26,42 | 11,36 | 1,76 | 0,06 | 0,00 | 59,00 |
| ***обед*** |
| 87 | Суп рыбный | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 36,24 | 37,88 | 141,22 | 1,01 | 0,08 | 7,29 | 12,00 |
| 694 | Пюре картофельное с сосиской | 200/80 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 24,22 | 34,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 45,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,90 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 34,11 | 42,43 | 165,96 | 1076,47 | 228,67 | 155,51 | 513,86 | 7,97 | 0,48 | 7,76 | 92,08 |
| ***9 ДЕНЬ(четверг)*** |
| ***завтрак*** |
| 168 | Каша молочная (пшенная) со сливочным маслом | 200 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 4,70 | 16,40 | 50,60 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 40/10 | 3,5 | 8,8 | 20,02 | 165,18 | 14,22 | 26,42 | 11,36 | 1,76 | 0,06 | 0,00 | 59,00 |
| ***обед*** |
| 200 | Суп картофельный на мясном бульоне | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81,00 | 20,68 | 24,90 | 61,44 | 0,94 | 0,11 | 9,6 | 0,00 |
| 591 | Гуляш из говядины | 80 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 24,36 | 26,01 | 194,69 | 2,32 | 0,17 | 1,28 | 0,00 |
| 679 | каша рассыпчатая(рисовая) | 200 | 7,92 | 5,26 | 42,32 | 256,45 | 1,46 | 0,04 | 194,4 | 2,92 | 0,13 | 0,00 | 0,02 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 45,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,90 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 37,48 | 38,97 | 163,34 | 1012,52 | 95,03 | 122.88 | 559,97 | 10,78 | 0,59 | 10,88 | 79,02 |
| ***10 ДЕНЬ(пятница)*** |
| ***завтрак*** |
| 463 | Сырники творожные со сметаной | 150/10 | 28,44 | 19,51 | 17,10 | 357,16 | 248,75 | 39,60 | 350,70 | 1,17 | 0,11 | 0,39 | 89,95 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| ***обед*** |
| 187 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 200 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0,05 | 14,77 | 0,00 |
| 421 | Макароны с сыром | 180/10 | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,30 | 161,03 | 18,33 | 148,95 | 1,13 | 0,09 | 0,23 | 4,52 |
| 868 | Компот из фруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 12,00 | 0,00 | 2,4 | 0,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 45,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,90 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 47,56 | 46,38 | 190,07 | 1355,88 | 664,30 | 147,14 | 759,98 | 8,53 | 0,52 | 15,64 | 99 |



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации питания
 учащихся МБОУ Булатовской СОШ

возрастная категория: 12-17 лет (весенне-летний период)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***1 неделя*** |
| ***1 ДЕНЬ(понедельник)*** |
| ***завтрак*** |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 | 0,11 | 1,14 | 38,25 |
| 42 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 50/10/30 | 11,34 | 17,80 | 25,00 | 297,42 | 289,02 | 48,03 | 226,80 | 2,50 | 0,09 | 0,21 | 137,00 |
| 951 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 847 | Фрукт  | 150 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| ***обед*** |
| 200 | Суп картофельный на мясномбульоне | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 25,85 | 31,13 | 76,80 | 1,18 | 0,14 | 12,00 | 0,00 |
| 304 | Плов | 250 | 25,38 | 21,25  | 44,61 | 471,25 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 0,08 | 1,26 | 60,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,00 | 0,70 | 17,10 | 90,00 | 12,30 | 17,20 | 44,30 | 1,50 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 55,15 | 51.99 | 189,7 | 1407,87 | 642,58 | 214,92 | 898,11 | 12,61 | 0,62 | 24,61 | 235,33 |
| ***2 ДЕНЬ(вторник)*** |
| ***завтрак*** |
| 168 | Каша вязкая с сахаром, молочная (геркулесовая) | 250 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203,00 | 12,20 | 98,10 | 147,70 | 3,32 | 0,15 | 0,00 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 50/10 | 4,38 | 8,95 | 25,00 | 188,22 | 17,52 | 33,03 | 13,7 | 2,2 | 0,06 | 0,00 | 59,00 |
| ***обед*** |
| 204 | Суп рисовый на костном бульоне | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 23,05 | 25,00 | 62,55 | 0,89 | 0,10 | 8,75 | 0,00 |
| 436 | Картофель тушеный с мясом | 250 | 27,53 | 2,47 | 21,95 | 26500 | 31,10 | 65,70 | 337,00 | 4,03 | 0,21 | 8,97 | 24,00 |
| 17 | Соленый огурец | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,80 | 23,28 | 13,44 | 28,24 | 0,61 | 0,02 | 5,55 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,00 | 0,70 | 17,10 | 90,00 | 12,30 | 17,20 | 44,30 | 1,50 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 48,23 | 30,75 | 158,63 | 1028,22 | 135,45 | 274,47 | 641,29 | 14,80 | 0,71 | 22,77 | 103 |
| ***3 ДЕНЬ(среда)*** |
| ***завтрак*** |
| 536 | Сосиска отварная | 80 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 19,20 | 16,00 | 127,20 | 1,44 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 951 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 41 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 50/10 | 4,38 | 8,95 | 25,00 | 188,22 | 17,52 | 33,03 | 13,7 | 2,2 | 0,06 | 0,00 | 59,00 |
| ***обед*** |
| 206 | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0,00 |
| 336 | Капуста тушеная с мясом | 250 | 10,02 | 9,90 | 56,29 | 339,00 | 103,00 | 40,85 | 142,70 | 2,37 | 0,27 | 0,61 | 29,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,00 | 0,70 | 17,10 | 90,00 | 12,30 | 17,20 | 44,30 | 1,50 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 36,71 | 43,33 | 184,68 | 1150,62 | 237,1 | 171,38 | 467,88 | 11,39 | 1,75 | 6,41 | 88,08 |
| ***4 ДЕНЬ(четверг)*** |
| ***завтрак*** |
| 168 | Каша молочная (пшенная) со сливочным маслом | 250 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203,00 | 12,20 | 98,10 | 147,7 | 3.32 | 0,15 | 0,00 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 50/10 | 4,38 | 8,95 | 25,00 | 188,22 | 17,52 | 33,03 | 13,7 | 2,2 | 0,06 | 0,00 | 59,00 |
| ***обед*** |
| 187 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,80 | 0,06 | 18,46 | 0,00 |
| 608 | Котлета из говядины | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 874 | Кисель из плодового концентрата | 200 | 0,20 | 0,00 | 32,60 | 132,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,00 | 0,70 | 17,10 | 90,00 | 12,30 | 17,20 | 44,30 | 1,50 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 42,55 | 37,89 | 197,54 | 1254,77 | 170,58 | 252,87 | 481,36 | 13,25 | 0,65 | 18,61 | 135,75 |
| ***5 ДЕНЬ(пятница)*** |
| ***завтрак*** |
| 463 | Сырники творожные со сметаной | 160/10 | 33,64 | 22,81 | 20,52 | 421,20 | 280,44 | 46,80 | 410,58 | 1,39 | 0,13 | 0,45 | 102,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ***обед*** |
| 208 | Суп вермишелевый на мясномбульоне | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 24,60 | 27,00 | 66,65 | 1,09 | 0,11 | 8,25 | 0,00 |
| 532 | Мясо отварное | 100 | 28,46 | 3,83 | 0,56 | 150,00 | 13,13 | 30,25 | 233,00 | 2,36 | 0,09 | 0,56 | 0,00 |
| 321 | Рагу из овощей | 180 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,20 | 28,68 | 33,36 | 74,16 | 1,18 | 0,08 | 10,04 | 37,20 |
| 868 | Компот из фруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 12,00 | 0,00 | 2,4 | 0,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,00 | 0,70 | 17,10 | 90,00 | 12,30 | 17,20 | 44,30 | 1,50 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 43,90 | 21,77 | 107,63 | 804,85 | 142,44 | 151,81 | 502,76 | 9,83 | 0,50 | 18,85 | 37,20 |
| ***2 неделя*** |
| ***6 ДЕНЬ(понедельник)*** |
| ***завтрак*** |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 | 0,11 | 1,14 | 38,25 |
| 42 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 50/10/30 | 11,34 | 17,80 | 25,00 | 297,42 | 280,02 | 48,03 | 226,80 | 2,50 | 0,09 | 0,21 | 137,00 |
| 951 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 847 | Фрукт  | 150 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 8,00 | 0,00 | 96,10 | 2,30 | 0,02 | 5,00 | 0,00 |
| ***обед*** |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,53 | 102,50 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0,05 | 10,29 | 0,00 |
| 244 | Рыба припущенная с овощами | 110 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 | 12,88 | 10,00 | 84,25 | 0,54 | 0,05 | 0,96 | 3,75 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 24,22 | 34,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,00 | 0,70 | 17,10 | 90,00 | 12,30 | 17,20 | 44,30 | 1,50 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 40,97 | 40,13 | 171,92 | 1173,37 | 655,91 | 197,66 | 845,42 | 11,86 | 1,67 | 41,82 | 213,08 |
| ***7 ДЕНЬ(вторник)*** |
| ***завтрак*** |
| 168 | Каша молочная (манная) со сливочным маслом | 250 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,00 | 10,70 | 7,90 | 38,60 | 0,47 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 50/10 | 4,38 | 8,95 | 25,00 | 188,22 | 17,52 | 33,03 | 13,7 | 2,2 | 0,06 | 0,00 | 59,00 |
| ***обед*** |
| 197 | Рассольник на мясном бульоне | 250 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 26,45 | 25,90 | 71,95 | 0,98 | 0,10 | 7,54 | 0,00 |
| 286 | Тефтели из говядины | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51,00 |
| 679 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,00 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 874 | Кисель из плодового концентрата | 200 | 0,20 | 0,00 | 32,60 | 132,00 | 18,20 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,00 | 0,70 | 17,10 | 90,00 | 12,30 | 17,20 | 44,30 | 1,50 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 40,02 | 39,72 | 220,03 | 1361,68 | 177,07 | 224,43 | 600,04 | 14,13 | 0,68 | 8,67 | 130,02 |
| ***8 ДЕНЬ(среда)*** |
| ***завтрак*** |
| 536 | Сосиска отварная | 80 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 19,20 | 16,00 | 127,20 | 1,44 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 951 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 41 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 50/10 | 4,38 | 8,95 | 25,00 | 188,22 | 17,52 | 33,03 | 13,7 | 2,2 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| ***обед*** |
| 87 | Суп рыбный | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 45,30 | 47,35 | 176,53 | 1,26 | 0,10 | 9,11 | 15,00 |
| 694 | Пюре картофельное с сосиской | 200/80 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 24,22 | 34,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,00 | 0,70 | 17,10 | 90,00 | 12,30 | 17,20 | 44,30 | 1,50 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 39,83 | 46,45 | 182,69 | 1183,12 | 244,32 | 173,43 | 557,23 | 10,62 | 0,57 | 9,72 | 103,08 |
| ***9 ДЕНЬ(четверг)*** |
| ***завтрак*** |
| 168 | Каша молочная (рисовая) со сливочным маслом | 250 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,00 | 5,90 | 21,80 | 67,00 | 0,47 | 0,03 | 0,00 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 50/10 | 4,38 | 8,95 | 25,00 | 188,22 | 17,52 | 33,03 | 13,7 | 2,2 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| ***обед*** |
| 200 | Суп картофельный на мясном бульоне | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 25,85 | 31,13 | 76,80 | 1.18 | 0,14 | 12,00 | 0,00 |
| 591 | Гуляш из говядины | 100 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | 29,40 | 31,39 | 234,98 | 2,80 | 0,21 | 1,54 | 0,00 |
| 679 | Каша рассыпчатая(рисовая) | 250 | 8,80 | 5,84 | 47,02 | 284,94 | 1,62 | 0,04 | 216,00 | 3,24 | 0,14 | 0,00 | 0,02 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,00 | 0,70 | 17,10 | 90,00 | 12,30 | 17,20 | 44,30 | 1,50 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 49,71 | 42,41 | 193,08 | 1195,86 | 115,59 | 156,59 | 660,58 | 13,64 | 0,73 | 13,54 | 79,02 |
| ***10 ДЕНЬ(пятница)*** |
| ***завтрак*** |
| 463 | Сырники творожные со сметаной | 160/10 | 33,64 | 22,81 | 20,52 | 421,20 | 280,44 | 46,80 | 410,58 | 1,39 | 0,13 | 0,45 | 102,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ***обед*** |
| 187 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,80 | 0,06 | 18,46 | 0,00 |
| 421 | Макароны с сыром | 200/10 | 10,70 | 11,27 | 45,96 | 311,88 | 177,25 | 20,30 | 164,55 | 1,26 | 0,10 | 0,25 | 4,53 |
| 868 | Компот из фруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 12,00 | 0,00 | 2,4 | 0,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,90 | 0,50 | 16,6 | 75,45 | 7,00 | 22,00 | 7,80 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,00 | 0,70 | 17,10 | 90,00 | 12,30 | 17,20 | 44,30 | 1,50 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 65,96 | 51,06 | 202,93 | 1478,03 | 710,35 | 168,88 | 834,01 | 10,18 | 0,68 | 19,39 | 111,65 |