

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

« 28 » сентября 2020 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ № 13 г. Зеленокумска»

 О.Н. Панфилова

« 28 » сентября 2020 года

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов МОУ «СОШ № 13 г. Зеленокумска»
зимне-весенний период 2020 - 21 учебного года

1-я и 2-я возрастные группы.

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

№№ рек.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
Понедельник 1 неделя															
Завтрак:															
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,78	0,06	-	0,22	49,5	193	10,6	2,25		
183	Каша вязкая молочная из риса 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	
377	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4	
	Итого за прием:	672	17,72	23,66	90,92	664,76	0,23	24,34	118	52,3	574	323,5	60,35	6,15	
Обед:															
71	Овощи соленые(огурцы)	60	0,64	0	3,28	16	0	0,05	6	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,2	0,73	34,45	1,72	
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/90	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1	
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,4	8,34	3,94	0,07	
	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 (ржанно- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
	Итого за прием:	890	24,83	18,91	91,41	671,71	0,4	41,5	9,31	4,81	194	429,36	169,79	5,38	
	Итого за день:	42,55	42,57	182,3	1336,47	0,62	65,84	128	57,1	768	752,86	230,14	11,53		
Вторник 1 неделя															
Завтрак:															
219	Омлет с зеленым горошком отварным	106/10/50	13,04	16,14	16,8	264	0,14	1,4	244	4,4	126	243,2	30,21	2,6	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	126	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	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49	
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2	
	Итого за прием:	606	20,45	27,39	84,72	669,3	0,44	22,7	304,2	6,32	283,9	416	132,01	4,44	
Обед:															
71	Овощи соленые(огурцы)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,8	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	42,7	88,1	35,57	2,05	
295	Биточки рубленые из бройлер-цаплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09	
143	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9	
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8	
	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 (ржанно- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
	Итого за прием:	790	24,15	20,38	82,5	875,81	0,44	35,37	140	31,8	182	319,17	110,13	8,07	
	Итого за день:	44,6	49,82	167,2	1545,11	0,88	58,07	444	38,1	465	735,17	242,14	12,51		
Среда 1 неделя															
Завтрак:															
47	Кашенная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02	
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/90	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1	
377	Чай с лимоном	200/7	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	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49	
	Хлеб (ржанно- пшеничный)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,05	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7	
338	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:	782	27,27	27,73	75,87	664,65	0,55	42,3	49,5	3,85	197	472,69	187,13	14,75	
Обед:															
75	Икра свекольная	50	2,18	4,14	5,17	66,23	0,02	3,4	-	35,5	36,6	18,08	1,02	0,17	
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87	
250	Бефстроганов из мяса говядины	90/50	19,76	30	6,65	377	0,06	1,79	0	8,72	56,3	222,5	29,18	3,12	

203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,6	38,8	8,4	0,84
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	25	11,56	6,32	0,9
	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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	33,18	43,18	108,1	963,14	0,29	13,74	22,1	48,2	170	395,91	85,39	6,96
	Итого за день:	60,45	70,91	183,9	1627,79	0,83	56,04	71,7	82	366	868,6	272,52	21,71	
	Четверг 1 неделя													
	Завтрак:													
224	Запеканка из творога с яблоками со ступенным молоком	200/40	26,03	24,68	81,78	653,57	0,16	2	109	2	429	439,5	67,39	1,68
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152	124,4	21,3	0,48
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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Фрукты свежие (апельсины)	200	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
	Итого за прием	490	32,77	36,27	128,2	973,17	0,41	13,59	173	2,71	606	603,1	107,59	4,95
	Обед:													
71	Овощи соевые(огурцы)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,3	49	22,1	0,82
291	Плов из птицы (бройлер-цыплят)	90/180	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,3	227,2	64,7	2,24
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,2	4,4	5,1	0,95
	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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	830	27,48	16,17	106,7	692,71	0,34	30,5	33,6	9,99	133	354,8	118	5,24
	Итого за день:	60,25	52,44	234,9	1665,88	0,75	44,09	207	12,7	739	957,9	225,59	10,19	
	Пятница 1 неделя													
	Завтрак:													
206	Макаронные отварные с сыром (российский)	180	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
295	Биточки рубленные из бройлер-цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
377	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
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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
338	Фрукты свежие (бананы)	150	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
	Итого за прием:	660	22,86	33,86	76,97	840,51	0,26	14,05	213	6,94	145	228,47	51,69	5,61
	Обед:													
71	Овощи соевые(огурцы)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жирности	250/6	2,02	5,09	11,98	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,2	56,7	24,17	0,92
260	Гуляш из мяса говядины	90/50	20,84	21,97	6,64	312,88	0,08	2,68	0	3,81	16,8	236,4	31,76	3,42
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,4	8,34	3,94	0,07
	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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	29,99	32,23	90,73	808,29	0,42	37,41	0	7,23	124	462,23	113,67	6,64
	Итого за день:	52,85	66,09	167,7	1648,8	0,674	51,46	213,3	14,17	268,9	690,7	165,36	12,25	
	Суббота 1 неделя													
	Завтрак:													
47	Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
291	Плов из птицы (бройлер-цыплят)	90/180	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,3	227,2	64,7	2,24
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	25	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Итого за прием:	760	26,33	15,96	114,8	717,92	0,252	30,9	33,6	8,57	161,8	319,36	91,85	8,13
	Итого за день:	760	26,33	15,96	115	717,92	25	30,9	33,6	8,57	162	319,36	91,85	8,13
	Понедельник 2 неделя													
	Завтрак:													
182	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,78	0,06	-	0,22	49,5	193	10,6	2,25	
14	Каша молочная из пшенной крупы	200	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	2,4	138	184,37	47,6	1,23
15	Масло сладко-сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
378	Сыр (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,8	127	92,8	15,4	0,41

№№ рек.	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник 1 недели														
Завтрак:														
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,78	0,06	-	0,22	49,5	193	10,6	2,25	
209	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
183	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
14	Сыр (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
377	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Итого за прием:	672	17,72	23,66	90,92	664,76	0,23	24,34	118	52,3	574	323,5	60,35	6,15
Обед:														
71	Овощи соленные(огурцы)	60	0,64	0	3,28	16	0,02	6	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,2	0,73	34,45	1,72
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/100	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,4	8,34	3,94	0,07
	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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	890	24,83	18,91	91,41	671,71	0,4	41,5	9,31	4,81	194	429,36	169,79	5,38
	Итого за день:	42,55	42,57	182,3	1336,47	0,62	65,84	128	57,1	768	752,86	230,14	11,53	
Вторник 1 недели														
Завтрак:														
219	Омлет с зеленым горошком отварным	106/10/50	13,04	16,14	16,8	264	0,14	1,4	244	4,4	126	243,2	30,21	2,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	126	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	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	606	20,45	27,39	84,72	669,3	0,44	22,7	304,2	6,32	283,9	416	132,01	4,44
Обед:														
71	Овощи соленные(огурцы)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,8	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	42,7	88,1	35,57	2,05
295	Биточки рубленные из бройлер-цыплят	100/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
143	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	790	24,15	20,38	82,5	875,81	0,44	35,37	140	31,8	182	319,17	110,13	8,07
	Итого за день:	44,6	49,82	167,2	1545,11	0,88	58,07	444	38,1	465	735,17	242,14	12,51	
Среда 1 недели														
Завтрак:														
47	Капешная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/100	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
377	Чай с лимоном	200/7	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	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржанно-пшеничный)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,05	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
338	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:	782	27,27	27,73	75,87	664,65	0,55	42,3	49,5	3,85	197	472,69	187,13	14,75
Обед:														
75	Икра свекольная	50	2,18	4,14	5,17	66,23	0,02	3,4	-	35,5	36,6	18,08	1,02	0,17
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
250	Бифстроганив из мяса говядины	100/50	19,76	30	6,65	377	0,06	1,79	0	8,72	36,3	222,5	29,18	3,12

203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,6	38,8	8,4	0,84
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	25	11,56	6,32	0,9
	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 (ржанно- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	33,18	43,18	108,1	963,14	0,29	13,74	22,1	48,2	170	395,91	85,39	6,96
	Итого за день:	60,45	70,91	183,9	1627,79	0,83	56,04	71,7	52	366	868,6	272,52	21,71	
	Четверг 1 неделя													
	Завтрак:													
224	Запеканка из творога с яблоками со стуженным молоком	220/40	26,03	24,68	81,78	653,57	0,16	2	109	2	429	439,5	67,39	1,68
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152	124,4	21,3	0,48
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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Фрукты свежие (апельсины)	200	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
	Итого за прием:	490	32,77	36,27	128,2	973,17	0,41	13,59	173	2,71	606	603,1	107,59	4,95
	Обед:													
71	Овощи соленые(огурцы)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,3	49	22,1	0,82
291	Плов из птицы (бройлер- шпикт)	100/200	23,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,3	227,2	64,7	2,24
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,2	4,4	5,1	0,95
	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 (ржанно- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	830	27,48	16,17	106,7	692,71	0,34	30,5	33,6	9,99	133	354,8	118	5,24
	Итогоза день:	60,25	52,44	234,9	1665,88	0,75	44,09	207	12,7	739	957,9	225,59	10,19	
	Пятница 1 неделя													
	Завтрак:													
206	Макаронн отварные с смром (российский)	200	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
295	Биточки рубленные из бройлер- шпикт	100/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
377	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
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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
338	Фрукты свежие (бананы)	150	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
	Итого за прием:	660	22,86	33,86	76,97	840,51	0,26	14,05	213	6,94	145	228,47	51,69	5,61
	Обед:													
71	Овощи соленые(огурцы)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17
96	Распольни ленинградский со сметной 15% жирности	250/6	2,02	5,09	11,98	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,2	56,7	24,17	0,92
260	Гуши из мяса говядины	910/50	20,84	21,97	6,64	312,88	0,08	2,68	0	3,81	16,8	236,4	31,76	3,42
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,4	8,34	3,94	0,07
	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 (ржанно- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	29,99	32,23	90,73	808,29	0,42	37,41	0	7,23	124	462,23	113,67	6,64
	Итого за день:	52,85	66,09	167,7	1648,8	0,674	51,46	213,3	14,17	268,9	690,7	165,36	12,25	
	Суббота 1 неделя													
	Завтрак:													
47	Кашенца капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
291	Плов из птицы (бройлер- шпикт)	100/200	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,3	227,2	64,7	2,24
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	25	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Итого за прием:	760	26,33	15,96	114,8	717,92	0,252	30,9	33,6	8,57	161,8	319,36	91,85	8,13
	Итого за день:	760	26,33	15,96	115	717,92	25	30,9	33,6	8,57	162	319,36	91,85	8,13
	Понедельник 2 неделя													
	Завтрак:													
182	Явля вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,78	0,06	-	0,22	49,5	193	10,6	2,25	
14	Каша молочная из пшенной крупы	220	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	2,4	138	184,37	47,6	1,23
15	Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
378	Сыр (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,8	127	92,8	15,4	0,41

Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
Яблоко сезонное калиброванное I шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
Итого за прием:	452	20,92	29,91	86,97	650,29	0,46	22,71	186	55,1	763	487,97	85,75	6,93
75 Обед:													
99 Икра свекольная	50	2,18	4,14	5,17	66,23	0,02	3,4	-	35,5	36,6	18,08	1,02	0,17
279 Суп из овощей со сметаной 15% жирности	250/15	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,9	49,27	20,75	0,77
171 Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	28	98,26	19,5	0,81
342 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,4	210,35	140,5	4,73
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,2	4,4	5,1	0,95
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 (ржаной- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого за прием:	860	24,9	28,96	117,1	837,86	0,44	15,15	79	45,7	152	429,36	204,57	8,49
Итого за день:		45,82	58,87	204,1	1488,15	0,9	37,86	265	101	915	917,33	290,32	15,42
Вторник 2 недели													
219 Завтрак:													
Пш.пер Омлет натуральный	106/10	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
382 Икра кабачковая для детского питания	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
14 Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152	124,4	21,3	0,48
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	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
Хлеб (ржаной- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	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:	561	23,56	30,91	53,16	586,12	0,57	19,09	64,8	5,51	272	415,8	112,8	4,66
71 Обед:													
112 Овощи соленые(огурцы)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17
220 Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
305 Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/100	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,3	259,5	77,6	1,36
389 Каша рисовая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
Сок фруктовый или ягодный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
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 (ржаной- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого за прием:	880	26,51	15,49	107,8	690,21	0,31	22,04	9,31	4,33	135	466	154,5	6
Итого за день:		50,07	46,4	161	1276,33	0,88	41,13	74,1	9,84	407	881,8	267,3	10,66
Среда 2 недели													
321 Завтрак:													
268 Капустя свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
203 Котлеты из мяса говядины	100/5	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
377 Вермишель отварная с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,6	38,8	8,4	0,84
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
318 Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
Итого за прием:	745	16,84	27,15	64,36	513,11	0,42	2,68	196	5,53	552	498,51	95,05	2,73
47 Обед:													
84 Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
290 Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,2	99,5	34,4	1,7
303 Пшца (бройлер-цельнозерн), тушенная в соусе сметанном с луком	100/50	15,52	13,16	4,56	198,9	0,06	2,71	48,8	8,29	51,8	121,56	19,63	1,31
342 Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
Компот из свежемороженных ягод	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,2	4,4	5,1	0,95
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 (ржаной- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого за прием:	850	28,14	27,19	103,6	787,81	0,33	13,11	48,8	11,6	203	408,76	109,26	6,74
Итого за день:		44,98	54,34	168	1300,92	0,75	15,79	245	17,2	755	907,27	204,31	9,47
Четверг 2 недели													
224 Завтрак:													
379 Запеканка из творога со сливочным молоком	220/40	26,03	24,68	81,78	653,57	0,16	2	109	2	429	439,5	67,39	1,68
Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	126	90	14	0,13
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого за прием:	470	31,02	27,76	111,7	821,49	0,25	3,3	129	3,39	561	554,7	91,29	2,38

