

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 »  2020 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ № 13 г. Зеленокумска»

 О.Н. Панфилова

« 25 »  2020 года

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11 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.

№№ реп.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	День 1															
	Завтрак:															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/10	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	65,2	3,62	184	245,75	99,23	2,9		
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02		
15	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3		
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		
	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:	455	15,23	24,45	74,5	590,38	0,38	4,68	183	6,07	471	428,35	122,03	4,15		
	Обед:															
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, тушенная в томате с овощами	80/80	15,5	8,36	6,47	162,32	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		
376	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,04	6	4,2	2,7	0,49		
	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57		
	Итого за прием:	810	24,24	19,13	71,05	565,3	0,37	33,46	9,31	4,68	172	400,02	160,15	5,63		
	Итого за день:		39,47	43,58	145,6	1155,68	0,75	38,14	193	10,7	644	828,37	282,18	9,78		
	День 2															
	Завтрак:															
210	Омлет натуральный	160	16,17	28,8	3,06	336	0,6	0,3	377	0	120	261,9	18,73	3,06		
306	Зеленый горошек отварной консерв.	30	0,72	0,68	1,44	14,8	0,01	2,4	3,5	0,3	5,98	15,3	5,04	0,17		
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		
	Хлеб (ржано- 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:	405	21,88	32,56	34,46	518,72	0,698	4	400	1,69	258,2	392,4	47,67	3,93		
	Обед:															
102	Суп картофельный с бобовыми	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- цыплат	80	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		
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		
	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57		
	Итого за прием:	790	22,64	20,4	74,22	837,01	0,42	28,2	140	31,4	168	284,37	96,13	5,46		
	Итого за день:		44,52	49,82	108,7	1355,73	1,12	32,2	540	33,1	426	676,77	143,8	9,39		
	День 3															

	Завтрак:																		
71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	30	0,32	0	1,64	8	0,01	3	0	0,25	6,9	12,6	4,2	0,08					
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/80	15,5	8,36	6,47	162,32	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					
	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)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,05	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7					
	Итого за прием:	570	21,65	13,54	60,65	452,21	0,33	27	9,31	3,58	132	413,89	130,5	13,99					
	Обед:																		
75	Икра свекольная	50	2,18	4,14	5,17	66,23	0,016	3,4	-	35,53	36,55	18,08	1,02	0,08					
101	Суп картофельный с 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					
280	Фрикадельки в соусе	80/50	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,1	3,96	37,9	122,84	19,55	8,36					
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 (ржано- 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	24,56	27,15	112,3	804,71	0,26	8,73	48,2	7,89	115	278,17	74,74	12,11					
	Итого за день:	46,21	40,69	172,9	1256,92	0,59	35,73	57,5	11,5	246	692,06	205,24	26,1						
	День 4																		
	Завтрак:																		
224	Запеканка из творога с морковью с соусом сметанным	200/50	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					
	Итого за прием	490	30,11	28,22	99,36	772,17	0,22	3,59	133	2,1	581	563,9	88,69	2,16					
	Обед:																		
71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	60	0,32	0	1,64	8	0,01	3	0	0,25	6,9	12,6	4,2	0,08					
88	Щи 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	80/160	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 (ржано- 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:	800	27,16	16,17	105	684,71	0,35	27,5	33,6	10,2	126	342,2	113,8	5,15					
	Итого за день	57,27	44,39	204,4	1456,88	0,57	31,09	167	12,3	707	906,1	202,49	7,31						
	День 5																		
	Завтрак:																		
71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	30	0,32	0	1,64	8	0,01	3	0	0,25	6,9	12,6	4,2	0,08					
206	Макароны запеченные с яйцом и сыром	180	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37					
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 (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02					
15	Сыр (порциями)	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	570	15,15	26,15	58,76	541,09	0,24	6,46	221	2,87	357	304,7	41,32	2,7
	Обед:													
321	Капуста 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
96	Рассольник ленинградский	250	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 говядины	80/50	23,28	26,86	4,62	353,6	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
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 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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	32,96	38,04	80,61	805,19	0,4	43,74	0	46,3	158	458,82	107,83	8,41
	Итого за день:		48,11	64,19	139,4	1346,28	0,636	50,2	220,7	49,2	515,1	763,52	149,15	11,11
	День 6													
	Завтрак:													
182	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
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
378	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
	Итого за прием:	452	15,04	24,51	67,09	493,51	0,4	2,71	186	5,64	538	455,37	83,4	2,53
	Обед:													
75	Икра свекольная	50	2,18	4,14	5,17	66,23	0,016	3,4	-	35,53	36,55	18,08	1,02	0,08
99	Суп из овощей	250	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,9	49,27	20,75	0,77
279	Тефтели из говядины с сосом томатным	80/50	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	28	98,26	19,5	0,81
171	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
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 (ржано- 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	22,72	24,82	111,9	771,63	0,43	11,75	79	10,2	116	411,28	203,55	8,4
	Итого за день:		37,76	49,33	179	1265,14	0,83	14,46	265	15,8	654	866,65	286,95	10,93
	День 7													
	Завтрак:													
210	Омлет натуральный	160	16,17	28,5	3,06	336	0,12	0,3	377	4,32	120	261,9	18,72	3,06
	Икра кабачковая пром. производства для д/ питания	60	1,64	4,31	8,73	80,28	8,9	2,8	0	0,68	54,4	33,5	10,86	0,45
350	Кисель из ягод замороженных	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,4	8,34	3,94	0,07
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57

	Итого за прием:	494	25,27	44,42	60,31	777,3	9,25	5,47	495	7,86	467	505,74	61,72	4,96
	Обед:													
112	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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/80	15,5	8,36	6,47	162,32	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36
303	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
377	Чай с лимоном	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	870	25,14	15,77	97,88	647,23	0,29	14,87	9,31	3,89	121	431,2	140,5	3,39
	Итого за день:		50,41	60,19	158,2	1424,53	9,53	20,34	504	11,8	588	936,94	202,22	8,35
	День 8													
	Завтрак:													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	19,35	13,55	79,2	517,5	0,1	2,57	83,3	4,67	233	253,4	40,17	1,65
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
	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	24,34	16,63	109,2	685,42	0,19	3,87	103	6,06	365	368,6	64,07	2,35
	Обед:													
	капуста квашенная	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,08
84	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
289	Рагу из птицы	80/160	27,66	30,53	26,89	495,72	0,27	28,63	0,03	41,9	263	59,68	2,85	1,31
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	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	35,29	35,98	83,38	815,43	0,43	44,16	0,03	44,2	357	237,78	65,75	4,51
	Итого за день:		59,63	52,61	192,5	1500,85	0,62	48,03	103	50,3	723	606,38	129,82	6,86
	День 9													
	Завтрак:													
71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	30	0,32	0	1,64	8	0,01	3	0	0,25	6,9	12,6	4,2	0,08
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80/50	14,61	14,88	31,65	318,5	0,13	0,18	49,79	3,91	79,75	233,64	46,9	2,29
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
342	Компот из апельсинов	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 (ржано- пшеничный)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,05	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	Итого за прием:	670	20,79	20,2	98,53	660,99	0,39	22,28	49,8	6,03	149	388,03	102,5	15,51
	Обед:													
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	9,87	0	0,74	35,9	35,82	14,17	0,57
260	Гуляш из говядины	80/50	23,28	26,86	4,62	353,6	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
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 (ржано- 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	34,03	38,11	94,85	864,01	0,25	11,64	22,1	4,78	121	381,82	81,84	8,27
	Итого за день:		54,82	58,31	216,4	1525	0,64	33,92	71,9	10,8	270	769,85	184,34	23,78
	День 10													
	Завтрак:													
182	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	58	2,29	153	230,31	60,65	1,71
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
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
	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:	475	16,84	27,15	64,36	513,11	0,42	2,68	196	5,53	552	498,51	95,05	2,73
	Обед:													
71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	60	0,32	0	1,64	8	0,01	3	0	0,25	6,9	12,6	4,2	0,08
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,77	0	1,09	49,3	49	22,1	0,82
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	80/50	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,1	3,96	37,9	122,84	19,55	8,36
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 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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	790	21,89	28,2	85,03	695,76	0,348	39,98	26,09	7,2	157,7	324,43	93,65	11,68
	Итого за день:		38,73	55,35	149,4	1208,87	0,766	42,66	222,1	12,7	709,4	822,94	188,7	14,41
	Итого за весь период:		476,93	446,5	1865	13495,88	16	13512	666	38,2	5482	7869,6	1974,9	128,02
	В среднем 1 день		46,1	44,6	186,5	1249,8	1,61	1258	69,3	2,96	492	790,8	198	12,2

№№ реп.	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	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1														
Завтрак:														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/10	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	65,2	3,62	184	245,75	99,23	2,9
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
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
	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:	455	15,23	24,45	74,5	590,38	0,38	4,68	183	6,07	471	428,35	122,03	4,15
Обед:														
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, тушенная в томате с овощами	100/100	15,5	8,36	6,47	162,32	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
376	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,04	6	4,2	2,7	0,49
	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	810	24,24	19,13	71,05	565,3	0,37	33,46	9,31	4,68	172	400,02	160,15	5,63
	Итого за день:		39,47	43,58	145,6	1155,68	0,75	38,14	193	10,7	644	828,37	282,18	9,78
День 2														
Завтрак:														
210	Омлет натуральный	160	16,17	28,8	3,06	336	0,6	0,3	377	0	120	261,9	18,73	3,06
306	Зеленый горошек отварной консерв.	30	0,72	0,68	1,44	14,8	0,01	2,4	3,5	0,3	5,98	15,3	5,04	0,17
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
	Хлеб (ржано- 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:	405	21,88	32,56	34,46	518,72	0,698	4	400	1,69	258,2	392,4	47,67	3,93
Обед:														
102	Суп картофельный с бобовыми	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- цыплят	100	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	180	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9
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
	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	790	22,64	20,4	74,22	837,01	0,42	28,2	140	31,4	168	284,37	96,13	5,46
	Итого за день:		44,52	49,82	108,7	1355,73	1,12	32,2	540	33,1	426	676,77	143,8	9,39
День 3														

	Завтрак:																		
71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	30	0,32	0	1,64	8	0,01	3	0	0,25	6,9	12,6	4,2	0,08					
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/80	15,5	8,36	6,47	162,32	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					
	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)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,05	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7					
	Итого за прием:	570	21,65	13,54	60,65	452,21	0,33	27	9,31	3,58	132	413,89	130,5	13,99					
	Обед:																		
75	Икра свекольная	50	2,18	4,14	5,17	66,23	0,016	3,4	-	35,53	36,55	18,08	1,02	0,08					
101	Суп картофельный с 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					
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,1	3,96	37,9	122,84	19,55	8,36					
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	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	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57					
	Итого за прием:	840	24,56	27,15	112,3	804,71	0,26	8,73	48,2	7,89	115	278,17	74,74	12,11					
	Итого за день:	46,21	40,69	172,9	1256,92	0,59	35,73	57,5	11,5	246	692,06	205,24	26,1						
	День 4																		
	Завтрак:																		
224	Запеканка из творога с морковью с соусом сметанным	200/50	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					
	Итого за прием:	490	30,11	28,22	99,36	772,17	0,22	3,59	133	2,1	581	563,9	88,69	2,16					
	Обед:																		
71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	60	0,32	0	1,64	8	0,01	3	0	0,25	6,9	12,6	4,2	0,08					
88	Щи 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	80/160	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	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57					
	Итого за прием:	800	27,16	16,17	105	684,71	0,35	27,5	33,6	10,2	126	342,2	113,8	5,15					
	Итого за день:	57,27	44,39	204,4	1456,88	0,57	31,09	167	12,3	707	906,1	202,49	7,31						
	День 5																		
	Завтрак:																		
71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	30	0,32	0	1,64	8	0,01	3	0	0,25	6,9	12,6	4,2	0,08					
206	Макаронные изделия запеченные с яйцом и сыром	180	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37					
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 (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02					
15	Сыр (порциями)	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	570	15,15	26,15	58,76	541,09	0,24	6,46	221	2,87	357	304,7	41,32	2,7
	Обед:													
321	Капуста 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
96	Рассольник ленинградский	250	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 говядины	100/50	23,28	26,86	4,62	353,6	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
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	1,32	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	32,96	38,04	80,61	805,19	0,4	43,74	0	46,3	158	458,82	107,83	8,41
	Итого за день:		48,11	64,19	139,4	1346,28	0,636	50,2	220,7	49,2	515,1	763,52	149,15	11,11
	День 6													
	Завтрак:													
182	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
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
378	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
	Итого за прием:	452	15,04	24,51	67,09	493,51	0,4	2,71	186	5,64	538	455,37	83,4	2,53
	Обед:													
75	Икра свекольная	50	2,18	4,14	5,17	66,23	0,016	3,4	-	35,53	36,55	18,08	1,02	0,08
99	Суп из овощей	250	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,9	49,27	20,75	0,77
279	Тефтели из говядины с сосом 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
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,4	210,35	140,5	4,73
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 (ржано- 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	22,72	24,82	111,9	771,63	0,43	11,75	79	10,2	116	411,28	203,55	8,4
	Итого за день:		37,76	49,33	179	1265,14	0,83	14,46	265	15,8	654	866,65	286,95	10,93
	День 7													
	Завтрак:													
210	Омлет натуральный	160	16,17	28,5	3,06	336	0,12	0,3	377	4,32	120	261,9	18,72	3,06
	Икра кабачковая пром. производства для д/ питания	60	1,64	4,31	8,73	80,28	8,9	2,8	0	0,68	54,4	33,5	10,86	0,45
350	Кисель из ягод замороженных	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,4	8,34	3,94	0,07
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57

	Итого за прием:	494	25,27	44,42	60,31	777,3	9,25	5,47	495	7,86	467	505,74	61,72	4,96
	Обед:													
112	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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	15,5	8,36	6,47	162,32	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36
303	Каша рисовая вязкая	180	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
377	Чай с лимоном	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	870	25,14	15,77	97,88	647,23	0,29	14,87	9,31	3,89	121	431,2	140,5	3,39
	Итого за день:		50,41	60,19	158,2	1424,53	9,53	20,34	504	11,8	588	936,94	202,22	8,35
	День 8													
	Завтрак:													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	19,35	13,55	79,2	517,5	0,1	2,57	83,3	4,67	233	253,4	40,17	1,65
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
	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	24,34	16,63	109,2	685,42	0,19	3,87	103	6,06	365	368,6	64,07	2,35
	Обед:													
	капуста квашенная	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,08
84	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
289	Рагу из птицы	80/160	27,66	30,53	26,89	495,72	0,27	28,63	0,03	41,9	263	59,68	2,85	1,31
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	1,32	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	35,29	35,98	83,38	815,43	0,43	44,16	0,03	44,2	357	237,78	65,75	4,51
	Итого за день:		59,63	52,61	192,5	1500,85	0,62	48,03	103	50,3	723	606,38	129,82	6,86
	День 9													
	Завтрак:													
71	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	30	0,32	0	1,64	8	0,01	3	0	0,25	6,9	12,6	4,2	0,08
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/50	14,61	14,88	31,65	318,5	0,13	0,18	49,79	3,91	79,75	233,64	46,9	2,29
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
342	Компот из апельсинов	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 (ржано- пшеничный)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,05	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	Итого за прием:	670	20,79	20,2	98,53	660,99	0,39	22,28	49,8	6,03	149	388,03	102,5	15,51
	Обед:													
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	9,87	0	0,74	35,9	35,82	14,17	0,57
260	Гуляш из говядины	100/50	23,28	26,86	4,62	353,6	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	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 (ржано- 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	34,03	38,11	94,85	864,01	0,25	11,64	22,1	4,78	121	381,82	81,84	8,27
	Итого за день:		54,82	58,31	216,4	1525	0,64	33,92	71,9	10,8	270	769,85	184,34	23,78
	День 10													
	Завтрак:													
182	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	58	2,29	153	230,31	60,65	1,71
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
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
	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:	475	16,84	27,15	64,36	513,11	0,42	2,68	196	5,53	552	498,51	95,05	2,73
	Обед:													
71	Овощи- свежие(или соленые) в нарезке	60	0,32	0	1,64	8	0,01	3	0	0,25	6,9	12,6	4,2	0,08
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,77	0	1,09	49,3	49	22,1	0,82
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	100/50	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,1	3,96	37,9	122,84	19,55	8,36
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
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	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	790	21,89	28,2	85,03	695,76	0,348	39,98	26,09	7,2	157,7	324,43	93,65	11,68
	Итого за день:		38,73	55,35	149,4	1208,87	0,766	42,66	222,1	12,7	709,4	822,94	188,7	14,41
	Итого за весь период:		476,93	446,5	1865	13495,88	16	13512	666	38,2	5482	7869,6	1974,9	128,02
	В среднем 1 день		46,1	44,6	186,5	1249,8	1,61	1258	69,3	2,96	492	790,8	198	12,2