

+



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Киевская
ООШ № 8
_____ Долгова А.С.
15.08.2024г.

10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ Киевская ООШ № 8 на 2024-2025 учебный год

Основание:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (изд. второе, переработанное и дополненное) - Уфа: 2013. - 351с.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений про.образования и т.д. - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / под редакцией А.Я. Первалова. - Уральский региональный центр питания, Пермь 2013 - 495 с.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий предназначен как нормативный и справочный технический документ для организации питания в общеобразовательных школах, школах-интернатах, учреждениях про.образования, детских домах, - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2007 - 628 с.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки,	Жиры	Угл.г		С	В1	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe

244	Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	2,1	0,5	17,5	83	10,5	0,03	0,00	0,00	9,00	55,0	0,0	0,6
132	Рассольник Ленинградский с мясом ,со сметаной	250/10/5	4,5	4,0	13,4	108	2,5	0,3	0,2	0,3	20,7	79,4	23,4	1,1
423	Бефстроганов	100	14,3	22,6	7,8	292	1,5	0,06	0,21	2,9	32,70	180,0	12,50	1,44

516	Макаронные изделия отварные	180	5,7	3,6	43,3	231	0,00	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85
	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	33,5	138	0,00	0,02	0,00	0,00	50,00	44,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,00	0,00	0,00	0,00	3,6	17,4	3,8	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,00	0,00	9,9	65,4	18,6	1,3
	Итого обед №1		30,6	31,5	135,0	950	14,5	0,57	1,1	4,17	147,8	499,49	66,52	5,89
1	Нарезка из свежих овощей с маслом	100	0,8	5,0	3,1	60	17,2	0,0	0,0	2,6	18,1	33,4	16,7	0,7
132	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	4,5	4,0	13,4	108	2,5	0,3	0,2	0,3	20,7	79,4	23,4	1,1
182	Ежики из говядины и свинины пром. произв., с соусом томатным	120/50	13,6	16,8	19,5	294	1,03	0,0	0,3	1,56	12,2	151,0	30,22	1,12

1	Вареники с капустой пром произв отварные с маслом	200/5	14,2	11,2	48,1	361	3,5	0,12	0,02	0,0	66,44	75,50	18,50	1,50
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	8,4	15,9	166	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,4	10,39	0,70
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	120	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Итого завтрак №2		22,9	21,7	91,7	655	3,9	0,22	0,02	0,3	270,24	312,30	61,9	3,6
Обед №1														
	Овощи свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	7,0	0,03	0,00	0,0	17,0	30,00	14,0	0,50
	Суп крестьянский с крупой ,с мясом	300/10	6,4	6,8	20,6	170	12,0	0,24	0,00	0,24	42,0	56,7	22,8	1,08
	Ежики из свинины и говядины пром. производства	120/50	13,6	16,8	19,5	294	1,03	0,00	0,3	1,56	12,2	151,0	30,22	1,12

	,запеченные с соусом томатным													
	Картофельное пюре	200	5,8	7,1	29,6	194	11,6	0,15	0,06	0,15	40,5	70,5	12,50	1,0
	Компот из сухофруктов + Вит «С»	200	0,5	0,0	23,1	94	0,22	0,00	0,00	0,00	21,85	15,87	2,25	0,43
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	15,6	65	8,5	0,00	0,00	0,5	16	11,0	2,8	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	47	0,00	0,01	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3

	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед №1		31,2	31,6	134,2	936	40,35	0,43	0,09	2,45	164,85	426,57	108,87	6,23
	Обед №2													
	Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	100	0,8	0,2	1,6	11	5,00	0,02	0,00	0,00	23,0	24,0	14,00	0,60
	Суп крестьянский с крупой , мясом	300/10	6,4	6,8	20,6	170	12,0	0,24	0,0	0,24	42,0	56,7	22,8	1,08
	Наггетсы куриные, запеченные , пром. производства	100	11,2	20,4	8,7	278	0,6	0,1	0,0	2,0	47,5	185,5	29,6	0,6
512	Рис припущенный	200	4,9	4,7	24,4	205	0,0	0,0	0,0	0,3	18,6	94,7	30,9	0,6
638	Компот из кураги	200	0,9	0,0	26,3	80	0,29	0,0	0,0	0,0	25,0	17,2	3,1	0,51
458	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	11,8	65	22,6	0,0	0,0	0,8	42,6	29,3	7,4	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	23,4	95	0,0	0,2	0,0	0,0	26,4	17,44	49,6	3,4
346	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед №2		30,0	33,1	129,9	965	40,49	0,5	0,0	3,34	230,5	450,94	163,1	7,59
	Всего №1		54,5	55,6	225,9	1643	45,55	0,53	0,09	4,95	419,15	898,6	144,27	9,63
	Всего №2		52,9	54,8	221,6	1620	44,39	0,72	0,02	3,64	500,74	763,24	225,0	9,19
Здень	ЗАВТРАК №1													

311	Каша манная молочная жидкая с маслом	250/5	9,8	9,2	35,0	260	0,6	0,0	0,0	0,12	292,5	287,1	26,6	0,60
1	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	6,7	8,4	15,9	166	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,70
642	Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	177,0	133,7	0,0	0,1

375	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,1	15,6	65	8,5	0,0	0,0	0,35	16,0	11,0	2,8	0,0
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Итого завтрак №1		21,6	21,6	93,3	653	9,94	0,04	0,18	0,54	748,75	665,34	43,59	2,0
	Завтрак №2													
186	Запеканка манная с изюмом с молоком сгущенным	200/20	12,0	11,0	61,6	384	0,6	0,0	0,0	0,12	292,5	287,1	26,60	0,6
10	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	8,4	15,9	166	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,4	23,3	0,6
642	Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	177,0	133,7	0,0	0,1
	Итого завтрак №2		22,5	23,1	95,6	671	1,44	0,04	0,18	0,19	729,15	637,2	49,9	1,3
	ОБЕД №1													
4	Горошек консервированный (после термической обработки)	100	1,5	6,3	9,5	61	27,8	0,0	0,0	5,3	51,5	36,3	18,8	0,5
34	Свекольник с мясом, со сметаной	300/10/5	6,8	6,4	17,4	155	7,74	0,07	0,02	0,67	41,52	92,2	25,39	1,2
437	Гуляш из говядины	120	12,1	14,1	8,8	262	0,19	0,04	0,05	1,91	11,66	149,27	11,26	1,39
510	Гречка вязкая отварная	200	6,1	6,0	29,8	197	0,00	0,17	0,24	0,60	21,6	168,67	25,64	1,69

	Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	27,6	98	0,0	0,0	0,0	0,0	50,00	44,00	8,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	26,0	120	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед №1		31,6	33,7	129,9	950	35,73	0,38	0,31	8,48	177,46	640,74	125,79	7,68
4	ОБЕД №2													
	Кукуруза консервированная(после термической обработки)	100	1,5	6,3	9,5	61	27,8	0,0	0,0	5,3	51,5	36,3	18,8	0,5
34	Свекольник с мясным фаршем, со сметаной	300/10/5	6,8	6,4	17,4	155	7,74	0,07	0,02	0,67	41,52	92,2	25,39	1,2
289	Рагу из курицы	50/200	18,4	19,2	46,8	465	0,53	0,03	0,04	2,05	13,36	201,50	10,77	1,09
	Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	24,1	98	0,00	0,00	0,00	0,00	16,5	109,0	5,7	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	26,1	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95	0,00	0,1	0,00	0,00	50,00	44,00	8,0	0,0
	Итого обед №2		32,6	32,9	129,0	938	36,07	0,2	0,06	8,02	178,28	509,1	100,69	4,61
	Всего №1		53,2	55,3	223,2	1603	45,67	0,42	0,49	9,02	926,21	1277,9	169,3	9,68
	Всего №2		55,1	56,0	224,6	1609	37,51	0,6	0,24	8,21	907,43	1146,3	150,5	5,91
4день	ЗАВТРАК №1													
	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	200/30	19,5	20,2	41,4	446	0,08	0,10	0,3	0,9	350,4	266,2	48,0	0,9
1	Бутерброд с сыром	30/10	3,1	2,8	14,5	119	0,2	0,00	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
389	Сок абрикосовый	200	0,8	0,0	36,2	124	0,0	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,0

	Итого завтрак №1		23,4	23,0	92,0	689	0,28	0,10	0,4	1,4	656,6	465,7	68,7	1,4
365	ЗАВТРАК №2													
	Суфле творожное с молоком сгущенным	200/30	20,0	18,3	50,2	430	0,6	0,0	0,0	0,9	7,3	18,3	5,3	0,3
3	Бутерброд с джемом и маслом	30/30/10	1,9	5,5	23,0	155	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
685	Чай «Ягодка»	200	0,2	0,0	15,9	64	1,1	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
	Хлеб ржаной	30	0,9	0,2	8,0	62	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Итого завтрак №2		23,0	24,0	97,1	711	1,7	0,0	0,0	1,07	19,5	51,8	12,4	1,2
66	ОБЕД №1													
	Салат картофельный с огурцами	150	2,5	8,0	13,9	147	19,65	0,15	0,00	3,6	28,5	73,5	31,5	1,05
	Суп «Питательный» с мясом и сметаной	300/15/5	6,6	7,3	27,1	188	5,1	0,08	0,22	0,27	22,24	91,35	24,37	1,28
	Котлеты из говядины и свинины пром. производства	100	16,9	14,75	17,00	272,5	0,89	0,04	0,00	0,28	22,00	169,37	12,95	0,88
	Картофель толченый по деревенски	200	4,6	5,7	28,2	166	9,7	0,22	0,11	2,16	20,0	101,1	35,1	1,18
585	Компот из свежих плодов + Витамин «С»	200	0,2	0,0	20,6	83	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,9

	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	12,0	38	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед №1		30,8	33,4	132,9	921	36,76	0,58	0,33	6,36	117,04	540,65	141,43	8,02

	ОБЕД № 2													
	Салат картофельный с огурцами	150	2,5	8,0	13,9	147	19,65	0,15	0,00	3,6	28,5	73,5	31,5	1,05
	Суп « Питательный» с мясом и сметаной	300/15/5	6,6	7,3	27,1	188	5,1	0,08	0,22	0,27	22,24	91,35	24,37	1,28
440	Мясо тушеное с капустой	250	13,9	17,1	33,2	316	24,73	0,08	0,00	3,68	90,97	217,14	34,87	2,79
355	Кисель из кураги	200	1,4	0,0	21,2	129	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,9
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Фрукты св.груша	100	0,9	0,0	12,4	52	0,1	0,0	0,0	0,3	32,0	22,0	5,6	0,0
	Итого обед №2		30,8	33,4	139,0	988	51,18	0,41	0,22	7,95	202,41	543,19	136,44	8,92
	Всего №1		54,2	56,4	224,9	1610	37,04	0,68	0,73	7,76	773,64	1006,35	210,13	9,42
	Всего №2		53,8	57,4	236,1	1699	52,8	0,41	0,22	9,02	221,91	594,99	148,84	10,1
5день	ЗАВТРАК №1													
311	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом	250/5	10,1	9,6	49,6	312	1,12	0,25	0,0	0,75	292,3	284,7	70,5	1,25
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	6,7	8,4	15,9	166	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,70
642	Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	177,0	133,7	0,0	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6

	Итого завтрак №1		22,0	22,0	96,7	660	1,96	0,29	0,18	1,45	732,55	651,94	84,69	2,65
161	ЗАВТРАК №2													
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,5	6,8	26,4	191	18,5	0,02	0,02	1,1	709,7	631,9	29,4	2,0
	Мучное изделие	40	3,2	3,2	24,1	160	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

	пром произв.													
	Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	177,0	133,7	0,0	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	6,7	8,4	15,9	166	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,70
	Итого завтрак №2		21,6	22,4	97,6	699	19,34	0,06	0,2	1,17	1149,9	999,4	43,59	3,4
	ОБЕД №1													
16	Нарезка из свежих овощей с маслом	100	0,8	5,0	3,1	61	17,2	0,0	0,0	2,6	18,1	33,4	16,7	0,7
119	Уха ростовская	300/70	9,2	10,4	22,2	230	0,99	0,09	0,06	2,26	26,96	179,31	25,90	0,9
492	Плов из птицы	250	19,0	16,2	45,2	403	1,76	0,07	0,0	2,5	25,93	316,25	41,5	1,6
	Компот из с/ф	200	0,2	0,0	20,6	83	0,0	0,0	0,0	0,0	50,00	44,00	8,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,5	12,0	63	0,0	0,2	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,07
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Фрукты св. яблоко	100	0,4	0,0	12,6	52	8,5	0,0	0,0	0,35	16,0	11,0	2,8	0,0
	Итого обед №1		32,7	32,4	128,8	953	28,45	0,36	0,06	7,71	158,89	719,06	131,6	6,07
16	ОБЕД №2													
	Нарезка из свежих овощей с маслом	100	0,8	5,0	3,1	61	17,2	0,0	0,0	2,26	26,96	179,31	25,9	0,9

119	Уха ростовская	300/70	9,2	10,4	22,2	230	1,76	0,09	0,06	1,89	22,47	149,43	21,59	0,75
443	Плов из мяса	250	18,7	16,7	55,8	433	1,76	0,08	0,00	2,62	28,75	305,0	28,75	2,25
	Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	24,1	98	0,0	0,0	0,0	0,0	50,00	44,00	8,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	57	0,0	0,2	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,0
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед №2		32,9	32,8	129,1	940	20,72	0,37	0,06	6,77	150,08	812,84	120,94	6,7
	Всего №1		54,7	54,4	225,5	1613	30,41	0,65	0,24	9,16	891,44	1371	216,29	8,72
	Всего №2		54,5	55,2	226,7	1639	40,06	0,43	0,26	7,94	1299,9	1812,2	164,5	10,1
6 день	ЗАВТРАК №1													
210	Вареники с	200/10	14,5	15,2	28,9	316	4,4	0,1	0,0	2,2	110,5	251,0	15,9	1,7

3	творогом со сметаной													
	Морковь тертая с р/ маслом	100	1,2	4,5	23	85	2,3	0,0	0,0	2,7	22,3	39,5	15,5	1
	Бутерброд с сыром	30/10	4,0	2,7	6,4	79	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
685	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	120	13,6	0,0	0,0	0,6	30,0	20,0	4,5	0,0
458	Фрукты св. банан	100	1,5	0,0	23,6	100	0,1	0,0	0,0	0,3	30,0	20,0	4,5	0,0
	Итого завтрак №1		23,5	23,8	92,8	666	19,68	0,1	0,1	5,22	435,88	514,2	54,9	2,
	ЗАВТРАК №2													
210	Вареники с творогом со сметаной	200/10	14,5	15,2	28,9	316	4,4	0,1	0,0	2,2	110,5	251,0	15,9	1,7
7,8	Бутерброд с сыром	30/10	4,0	2,7	6,4	79	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
458	Фрукты св. банан	100	1,5	0,0	23,6	100	0,1	0,0	0,0	0,3	30,0	20,0	4,5	0,0

	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Итого завтрак №2		22,8	23,1	94,1	681	4,5	0,2	0,0	2,8	154,7	344,8	34,0	3,4
5	ОБЕД №1 Горошек консервированный (после термической обработки)	100	1,5	5	3,6	65	13,25	0,04	0,0	2,61	34,2	42,75	16,15	0,76
139	Суп гороховый с гренками с мясом	300/10/20	7,3	9,9	36,2	274	2,06	0,3	0,02	0,49	98,4	77,28	16,64	0,96
436	Жаркое подомашнему	250	19,1	18,0	34,4	337	5,0	0,3	0,0	4,6	26,0	235,0	48,5	3,0
354	Кисель из яблок	200	0,4	0,0	36,3	159	0,22	0,0	0,0	0,0	21,85	15,87	2,25	0,43

	сушеных													
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,26
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед №1		31,8	33,0	133,7	940	17,88	1,0	0,02	7,18	188,91	453,85	104,61	7,06
5	ОБЕД №2 Горошек консервированный (после термической обработки)	100	1,5	5	3,6	65	13,25	0,04	0,0	2,61	34,2	42,75	16,15	0,76
139	Суп гороховый с гренками с мясом	300/10/20	7,3	9,9	36,2	274	2,06	0,3	0,02	0,49	98,4	77,28	16,64	0,96
439	Курица, тушённая в сметанном соусе	120	13,4	9,9	4,1	164	0,5	0,0	0,0	0,8	45,1	95,5	18,5	1,2

242	Каша перловая рассыпчатая	180	3,6	5,3	37,0	205	0,0	0,1	0,1	0,8	23,4	191,3	23,4	1,1
639	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,5	0,0	23,1	94	0,22	0,0	0,0	0,0	21,85	15,87	2,25	0,43
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед №2		31,5	30,1	134,5	945	13,38	0,53	0,12	4,18	241,01	549,25	110,41	7,2
	Всего№1		55,3	56,8	226,5	1601	37,56	1,1	0,12	12,4	624,7	968,05	159,51	9,06
	Всего№2		54,3	53,2	228,6	1606	17,88	0,73	0,12	6,9	395,71	894,05	144,41	10,6
7 день	ЗАВТРАК №1													
260	Каша «Дружба» с маслом	250\5	8,8	11,5	31,1	260	2,12	0,25	0,12	0,37	322,8	271	47,87	0,87
1	Бутерброд с сыром	30\15	6,1	4,1	10,5	119	0,1	0,0	0,0	0,3	204,0	165,0	13,8	0,4
	Кондитерское изделие пром. производ.	40	3,8	4,2	21,4	152	0,0	0,0	0,0	0,0	166,0	193,0	0,0	0,0

692	Кофейный напиток	200	3,2	3,1	19,0	117	1,3	0,0	0,0	0,0	118,0	88,2	13,7	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Итого завтрак №1		23,3	23,2	95,1	709	3,52	0,25	0,12	0,67	814,4	734,6	79,17	1,97
	ЗАВТРАК №2													
311	Каша рисовая жидкая с маслом	250\5	9,8	11,5	45,9	316	0,75	0,2	0,5	0,25	287,87	268,7	35,37	0,5
1,2	Бутерброд с сыром	30\15	6,1	4,1	10,5	119	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,7
686	Чай с молоком	200\5	2,8	3,2	20,1	120	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1

	Кондитерское изделие пром.произв	40	3,8	4,2	21,4	152	0,0	0,0	0,0	0,0	166,0	193,0	0,0	0,0
	Итого завтрак №2		22,5	23,0	97,9	707	1,69	0,24	0,92	1,25	715,55	677,94	46,26	1,3
9	ОБЕД №1 Кукуруза консервированная(после термической обработки)	100	0,9	5,0	14,2	90	2,3	0,0	0,0	2,7	22,3	39,5	15,6	1,0
135	Суп из овощей с мясом со сметаной	300/10/5	6,2	6,4	12,0	151	4,2	0,12	0,03	0,54	28,44	63,80	12,37	0,84
494	Курица запеченная	100	16,2	15,1	0,7	213	0,67	0,04	0,05	2,56	16,7	230,0	13,46	1,36
516	Макаронные изделия отварные	180	5,0	3,8	52,4	243	0,0	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85
638	Компот из кураги + витамин «С»	200	0,9	0,0	26,3	109	0,3	0,0	0,0	0,6	18,0	30,4	14,1	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед №1		33,0	31,0	129,5	924	7,47	0,32	0,2	7,37	132,51	578,89	106,65	8,05

9	ОБЕД №2 Кукуруза консервированная(после термической обработки)	100	0,9	5,0	14,2	90	1,8	0,0	0,0	2,1	17,8	31,6	12,5	0,8
135	Суп из овощей с мясом со сметаной	300/10/5	6,2	6,4	12,0	151	4,2	0,12	0,05	2,56	28,44	63,80	12,37	0,84

243	Курица запеченная	100	16,2	15,1	0,7	213	0,67	0,04	0,05	2,56	16,7	230,0	13,46	1,36
534	Капуста тушеная	230	1,5	7,2	44,0	158	85,6	1,0	0,0	0,56	131,2	82,0	4,85	1,92
638	Компот из кураги + витамин «С»	200	0,9	0,0	26,3	109	0,3	0,0	0,0	0,6	18,0	30,4	14,1	0,7
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	13,8	130,8	37,2	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед №2		30,2	33,1	132,3	967	91,9	1,41	0,05	5,82	249,64	364,7	106,72	9,36
	Всего №1		56,3	54,2	224,6	1633	10,9	0,57	0,32	8,04	946,01	1313,4	185,8	10,2
	Всего №2		52,7	56,1	230,2	1674	93,59	1,65	0,97	7,07	965,19	1042,6	152,98	10,6
8день	ЗАВТРАК №1													
366	Запеканка из творога с соусом сметанным	200/30	20,6	14,2	63,2	485	0,5	0,1	0,0	0,6	378,0	351,0	42,3	1,0
3	Бутерброд с маслом	30/15	2,3	8,3	18,5	142	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
	Чай с апельсином «Солнышко»	200/20	0,2	0,0	12,7	52	1,1	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
	Итого завтрак №1		23,1	22,5	94,4	679	1,6	0,1	0,0	0,9	386,6	367,1	45,6	1,3
	ЗАВТРАК №2													
	Вареники из творога пром.произв. со сгущенным	250/30	19,6	19,1	42,8	420	0,59	0,10	0,05	0,81	343,85	254,15	34,87	0,89

3	МОЛОКОМ Бутерброд с джемом и маслом	30/30/10	2,3	4,6	29,3	169	0,6	0,0	0,0	0,9	7,3	18,3	5,3	0,3
630	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0

	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,02	0,0	0,0	3,60	17,40	3,80	0,56
	Итого завтрак №2		23,0	23,9	95,8	691	1,19	1,2	0,05	1,71	354,95	289,85	43,97	1,75
	ОБЕД №1													
110	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	300/10/5	6,4	6,8	19,7	162	2,6	0,07	0,03	0,67	55,35	83,84	18,58	1,21
423	Бефстроганов	100	12,9	20,1	6,8	258	1,50	0,06	0,21	2,90	32,7	180,00	12,50	1,44
510	Гречка вязкая отварная	180	5,5	5,4	31,9	178	0,00	0,17	0,24	0,60	21,6	168,67	25,64	1,69
	Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	24,1	98	0,0	0,0	0,0	0,0	50,00	44,00	8,0	0,0
	Фрукты св. банан	100	1,5	0,0	23,6	100	15,0	0,1	0,0	0,5	30,0	20,0	2,5	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	18,0	95	0,0	0,1	0,0	0,4	25,0	16,6	2,0	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,8	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед №1		32,1	33,7	137,2	952	19,1	0,5	0,48	5,07	220,05	539,21	74,92	5,14
	ОБЕД №2													
110	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	300/10/5	6,4	6,8	19,7	162	2,6	0,07	0,03	0,67	55,35	83,84	18,58	1,21
266	Бифштекс рубленный пром.производства	100	15,0	20,5	6,5	276	0,71	0,03	0,00	0,23	17,60	124,72	10,36	0,71
512	Рис припущенный	180	4,4	4,3	32,0	185	0,0	0,0	0,0	0,3	18,6	94,7	30,9	0,6

	Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	24,1	98	0,0	0,0	0,0	0,0	50,00	44,00	8,0	0,0
	Фрукты св. банан	100	1,5	0,0	23,6	100	15,0	0,1	0,0	0,5	30,0	20,0	2,5	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,6	18,0	95	0,0	0,1	0,0	0,5	30,0	20,0	2,5	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,8	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	Итого обед №2		33,1	33,0	137,0	977	18,31	0,3	0,03	2,2	206,95	413,36	78,54	3,32
	Всего №1		55,2	57,6	231,6	1643	20,7	0,6	0,48	5,97	606,6	906,31	120,5	6,44
	Всего №2		56,1	56,9	232,8	1668	19,5	1,5	0,08	3,91	561,9	768,31	122,5	5,07
9день	ЗАВТРАК №1													
161	Суп молочный с крупой	250	5,4	8,6	26,0	183	0,65	0,06	0,05	0,03	225,6	294,0	16,6	0,50
9	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	6,7	7,4	15,9	166	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,7
642	Какао с молоком	200	3,8	3,7	12,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	177,0	133,7	0,0	0,1
	Фрукты в ассортименте	100	0,6	0,1	15,6	65	17,0	0,0	0,0	0,7	32,0	20,0	5,6	0,0
	Мучное изделие пром. производ.(в ассортименте)	40	3,6	2,8	15,2	106	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,8	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
	Итого завтрак №1		21,5	23,4	97,9	702	18,49	0,1	0,23	0,8	697,85	681,24	36,3	1,9
161	ЗАВТРАК № 2 Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	6,8	25,4	186	0,7	0,1	0,0	0,3	235,6	234,0	7,7	0,4
9	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	6,7	7,4	15,9	166	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,7
642	Какао с молоком	200	3,8	3,7	12,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	177,0	133,7	0,0	0,1

311	Каша манная молочная жидкая с маслом	250/5	9,8	7,8	32,0	260	0,6	0,0	0,0	0,2	292,5	287,1	26,62	0,60
528	Блинчики с маслом промы.производст ва	100/10	9,2	11,7	32,1	260	0,3	0,0	0,02	1,1	68,3	72,0	11,0	0,4
630	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	120	0,1	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4
	Итого завтрак №2		23,2	23,0	97,3	701	1,0	0,0	0,02	1,3	550,1	509,0	61,72	1,6
	ОБЕД № 1													

71	Овощи консервирован. без уксуса	100	1,5	6,3	14,9	121	41,8	0,0	0,0	0,2	42,1	26,6	3,6	0,6
133	Суп с крупой , с мясом	300/10	5,0	8,0	17,2	125	2,04	0,06	0,05	0,10	24,94	92,63	8,53	0,33
443	Плов из мяса	250	20,1	15,6	45,2	406	1,76	0,08	0,0	2,62	28,75	305,0	28,75	2,25
	Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	24,1	98	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	44,0	8,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
	Итого обед №1		32,2	30,9	133,3	907	45,6	0,24	0,05	2,92	166,19	590,23	81,28	5,98
71	Овощи консервирован. без уксуса	100	1,5	6,3	14,9	121	41,8	0,0	0,0	0,1	42,1	26,6	3,6	0,5
133	Суп с крупой, с мясом	300/10	5,0	8,0	17,2	125	2,04	0,06	0,05	0,1	24,94	92,63	8,53	0,33

516	Макаронные изделия отварные	180	5,8	3,8	44,0	232	0,0	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85
388	Котлета рыбная, пом. произв., запеченная	100/5	16,4	14,4	11,6	256	0,8	0,13	0,03	1,99	60,33	121,47	26,78	0,88
	Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	24,1	98	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	44,0	8,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,0	57	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
	Итого обед №2		32,9	33,2	136,9	950	44,64	0,35	0,2	3,16	219,68	464,99	87,53	5,36
	Всего №1		54,3	53,7	230,1	1607	47,2	0,24	0,07	4,22	551,49	935,43	120,43	7,18
	Всего №2		56,1	56,2	234,2	1651	45,6	0,35	0,04	4,3	769,78	973,99	149,25	6,96
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ № 1:		542,2	553,6	2269,9	16223	373,3	7,36	4,68	60,2	6502,8	9672,1	1534,8	77,2
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ № 2 :		543,7	555,6	2290,5	16472	384,4	7,54	4,72	60,8	6622,7	9627,2	1538,6	80,1
	В среднем на 1 человека №1		54,2	55,3	226,9	1622	37,3	0,7	0,46	6,02	650	967	153	7,7
	В среднем на 1 человека №2		54,3	55,5	229,0	1647	38,4	0,7	0,47	6,08	662	962	153	8,0