

+



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 7 до 11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
311	1 день ЗАВТРАК № 1 Каша рисовая	180/5	5,7	8,3	36,7	239	0,6	0,1	0,4	0,2	230,3	215,0	28,3	0,4
1	жидкая с маслом Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	6,7	6,9	10,6	111	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,70
630	Чай с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого завтрак №1 ЗАВТРАК № 2	200 30 20	2,8 2,5 0,9 18,6	3,2 0,4 0,2 19,0	20,1 10,8 8,7 86,9	120 57 41 568	0,4 0,0 0,0 1,14	0,0 0,1 0,0 0,24	0,0 0,0 0,0 0,58	0,0 0,0 0,0 0,27	186,6 9,9 3,6 690,05	136,8 65,4 17,4 650,74	21,2 18,6 3,8 82,29	0,2 1,3 0,6 3,2

311	Каша пшенная жидкая с маслом	180/5	6,8	8,9	33,4	241	0,49	0,04	0,38	0,0	212,0	121,0	24,4	0,32
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	6,7	6,9	10,6	111	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,4	10,39	0,70
630	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	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3
	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		19,7	19,6	83,6	570	1,03	0,18	0,56	0,07	617,75	557,07	78,39	3,12
244	ОБЕД 1 Кукуруза консервированная (после термической обработки)	80	1,7	0,4	14,0	67	8,4	0,02	0,00	0,00	7,20	50,0	0,0	0,48
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	80	11,5	18,1	6,3	234	1,5	0,05	0,21	2,9	30,6	175,0	11,50	1,30
516	Макаронные изделия отварные	150	4,8	3,0	36,1	193	0,00	0,05	0,10	0,81	18,26	52,50	6,85	0,71
	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

Бутерброд с джемом	30/20/5	2,3	4,6	29,3	169	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
Кондитерское изделие пром.пр	20	1,2	1,0	14,2	70	0,0	0,0	0,0	0,0	115,0	135,0	0,0	0,0
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 №1		20,2	19,5	80,9	573	3,4	0,1	0,0	1,6	224,2	420,1	28,8	3,0
Завтрак №2													
Вареники с капустой пром произв отварные с маслом	150/5	11,4	8,4	36,1	271	3,15	0,11	0,02	0,0	59,80	67,95	16,65	1,35
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	6,7	6,9	10,6	111	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		20,1	18,9	79,7	565	3,55	0,12	0,02	0,3	263,6	304,75	60,05	3,45
Обед №1													
Овощи свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	5,60	0,02	0,00	0,0	13,60	24,00	11,20	0,40
Суп крестьянский с крупой ,с мясом	250/10	5,4	5,7	17,2	142	10,0	0,2	0,00	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9
Ежики из свинины и говядины пром. производства	100/50	11,4	16,1	13,6	245	0,1	0,04	0,01	1,52	36,81	78,92	11,63	0,16

	,запеченные с соусом томатным													
	Картофельное пюре	150	3,9	4,9	22,3	146	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	19,8	130,8	37,2	2,55
	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		26,1	27,6	117,6	811	36,02	0,42	0,07	1,92	188,96	404,49	102,28	6,24
	Обед №2													
	Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	80	0,7	0,1	1,3	9	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48
	Суп крестьянский с крупой , мясом	250/10	5,4	5,7	17,2	142	10,0	0,2	0,0	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9
	Наггетсы куриные, запеченные , пром. производства	80	9,0	17,4	7,0	223	0,6	0,1	0,0	2,0	47,5	185,5	29,6	0,6
512	Рис припущенный	180	4,4	4,3	22,0	185	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	17,4,4	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		26,2	28,5	122,1	860	37,2	0,52	0,0	3,3	193,9	419,54	153,4	6,78

4	Горошек консервированный (после термической обработки)	60	0,9	3,8	5,7	61	22,2	0,0	0,0	4,2	41,2	33,5	15,0	0,4
34	Свекольник с мясом, со сметаной	250/10/5	5,7	5,4	14,5	129	6,45	0,06	0,01	0,56	34,6	76,84	21,16	1,0
437	Гуляш из	100	10,1	12,8	7,4	219	0,13	0,03	0,04	1,34	8,16	104,48	7,88	0,97

510	Говядины Гречка вязкая отварная	180	5,5	5,4	26,9	178	0,00	0,16	0,24	0,60	21,6	160,60	25,6	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		27,3	28,3	118,9	862	23,78	0,35	0,29	6,7	177,46	554,52	114,34	6,96
4	ОБЕД №2 Кукуруза консервированная (после термической обработки)	80	1,3	5,1	7,7	82	22,2	0,0	0,0	4,2	41,2	33,5	15,0,0	0,4
34	Свекольник с мясным фаршем, со сметаной	250/10/5	5,7	5,4	14,5	129	6,45	0,06	0,01	0,56	34,6	76,84	21,16	1,0
289	Рагу из курицы	50/150	15,1	17,4	35,1	349	0,53	0,03	0,04	2,05	13,36	201,50	10,77	1,09

66	Салат картофельный с огурцами	100	1,7	6,0	9,3	98	10,48	0,08	0,00	1,92	15,20	44,50	16,80	0,56
	Суп «Питательный» с мясом и сметаной	250/15/5	5,5	6,1	20,1	157	4,25	0,07	0,19	0,23	18,54	76,13	20,31	1,07
	Котлеты из говядины и свинины пром. производства	80	13,5	11,8	13,6	218	0,71	0,03	0,00	0,23	17,60	135,50	10,36	0,71
585	Картофель толченый по деревенски	150	3,5	4,3	18,2	125	7,3	0,2	0,1	2,0	15,0	75,8	26,3	1,0
	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

440	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		27,8	28,8	111,4	800	24,34	1,2	2,0	4,48	95,04	426,63	113,87	7,14
	ОБЕД № 2													
	Салат картофельный с огурцом	80	1,4	4,0	7,4	71	10,48	0,08	0,00	1,92	15,20	44,50	16,80	0,56
	Суп « Питательный» с мясом и сметаной	250/15/5	5,5	6,1	20,1	157	4,25	0,07	0,19	0,23	18,54	76,13	20,31	1,07
	Мясной фарш тушеный 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

638	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	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		26,5	28,2	112,5	783	41,06	0,33	0,19	5,93	153,41	476,97	112,08	8,22
5день	Всего №1		47,9	47,3	193,2	1378	24,94	1,3	2,3	5,48	353,54	665,03	154,47	8,64
	Всего №2		45,0	46,5	199,7	1352	42,8	0,41	0,46	7,0	454,0	743,47	158,68	9,82
311	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	6,9	7,7	37,3	234	0,9	0,2	0,0	0,6	233,9	227,8	56,4	1,0
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	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		18,3	20,0	80,0	562	1,74	0,26	0,18	1,3	674,15	595,3	70,59	2,4
	ЗАВТРАК №2													

161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,6	23,5	153	0,50	0,00	0,00	0,3	188,5	187,2	6,2	0,3
	Мучное изделие пром произв.	30	2,4	2,4	18,1	120	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
	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	20	0,9	0,2	8,7	41	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		18,2	19,3	84,3	601	1,74	0,04	0,18	1,0	815,35	691,24	41,59	1,9
	ОБЕД №1													
16	Нарезка из свежих овощей с маслом	100	0,8	5,0	3,1	61	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6
119	Уха ростовская	250/70	8,1	8,7	18,5	192	0,83	0,08	0,05	1,89	22,47	149,43	21,59	0,75
492	Плов из птицы	200	15,2	13,0	36,2	323	1,41	0,06	0,0	2,0	20,75	253,0	33,2	1,3
	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	17,0	0,0	0,0	0,7	32,0	22,0	5,6	0,0
	Итого обед №1		27,8	27,5	116,1	835	21,65	1,6	0,05	5,99	129,62	608,23	112,79	5,52
	ОБЕД №2													
16	Нарезка из свежих овощей	80	0,7	4,0	2,5	49	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6
119	Уха ростовская	250/70	8,1	8,7	18,5	172	0,83	0,08	0,05	1,89	22,47	149,43	21,59	0,75
443	Плов из мяса	180	14,2	12,5	36,6	312	1,41	0,07	0,00	2,10	23,0	244,0	23,0	1,80
	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	50	4,0	0,6	18,0	95	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		28,8	26,1	112,8	787	18,83	0,34	1,4	5,8	211,59	535,38	95,83	5,55

	Всего №1		46,1	47,5	196,1	1397	23,39	1,86	0,23	7,29	803,77	1203,53	183,38	15,3
	Всего №2		47,0	45,4	197,1	1388	20,57	0,38	1,58	6,8	1023,9	1226,62	137,42	7,45
6 день	ЗАВТРАК №1													
210	Вареники с творогом со сметаной	150/10	10,9	11,8	17,2	215	3,1	0,1	0,0	1,6	108,5	250,0	11,1	1,5

	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,7	2,7	13,8	51								
3	Бутерброд с сыром	30/10	4,0	2,7	6,4	79	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
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	204,0	165,0	13,8	0,4
	Итого завтрак №1		19,9	20,4	81,1	565	18,0	0,1	0,0	2,2	260,1	375,6	33,1	2,2
	ЗАВТРАК №2													
210	Вареники с творогом со сметаной	150/10	10,9	11,8	17,2	215	0,5	0,0	0,0	0,3	188,5	187,2	6,2	0,3
3	Бутерброд с сыром	30/10	4,0	2,7	6,4	79	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
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	13,6	0,0	0,0	0,6	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		19,2	19,7	82,4	580	18,6	0,1	0,0	1,2	229,1	281,0	24,3	2,0
5	ОБЕД №1 Икра кабачковая консервированная(после термической обработки)	80	1,2	4,0	2,9	52	10,60	0,03	0,0	2,09	27,36	34,20	12,92	0,61
139	Суп гороховый с гренками с мясом	250/10/20	6,1	8,3	30,2	220	1,72	0,25	0,02	0,41	82,00	64,40	13,87	0,80
436	Жаркое подомашнему	200	15,3	14,7	27,5	262	4,6	0,2	0,0	4,2	23,9	216,2	44,6	2,76

354	Кисель из яблок сушеных	200	0,4	0,0	36,3	159	0,22	0,0	0,0	0,0	21,85	15,87	2,25	0,43
	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		26,8	27,9	120,8	811	17,14	0,58	0,02	6,7	170,41	422,17	97,94	6,66
5	ОБЕД №2													
	Горошек консервированный (после термической обработки)	80	1,2	4,0	2,9	52	10,60	0,03	0,0	2,09	27,36	34,20	12,92	0,61
139	Суп гороховый с гренками с мясом	250/10/20	6,1	8,3	30,2	220	1,72	0,25	0,02	0,41	82,00	64,40	13,87	0,80
439	Курица, тушённая в сметанном соусе	100	11,2	8,3	3,4	133	0,5	0,0	0,0	0,8	45,1	95,5	18,5	1,2
242	Каша перловая рассыпчатая	150	3,1	4,4	30,8	167	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
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		27,6	26,0	121,6	822	13,04	0,38	0,02	3,9	217,71	504,57	103,74	6,84
	Всего №1		46,7	48,3	201,9	1376	35,14	0,68	0,02	8,9	430,51	797,77	131,04	8,86
	Всего №2		46,8	45,7	204,0	1402	31,64	0,48	0,02	5,1	446,81	785,57	128,04	8,84
7 день	ЗАВТРАК №1													
260	Каша «Дружба» с	200\5	7,4	9,2	24,9	212	1,7	0,2	0,1	0,3	258,3	217,0	38,3	0,7

	маслом													
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.	20	1,9	2,1	18,7	101	0,0	0,0	0,0	0,0	125,0	145,0	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		20,0	18,8	86,2	610	3,1	0,2	0,1	0,6	708,9	632,6	69,6	1,8
	ЗАВТРАК №2													
311	Каша рисовая жидкая с маслом	200\5	7,8	9,2	36,7	265	0,6	0,1	0,4	0,2	230,3	215,0	28,3	0,4
1,2	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
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
	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		18,2	20,0	81,4	592	1,54	0,15	0,58	0,9	495,75	488,64	42,99	1,8
	ОБЕД №1													
9	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	250/10/5	5,2	5,4	10,0	109	3,50	0,10	0,03	0,45	23,70	53,17	10,31	0,70
494	Курица запеченная	80	13,0	12,1	0,6	163	0,53	0,03	0,04	2,05	13,36	201,50	10,77	1,09

516	Макаронные изделия отварные	150	4,2	3,2	38,7	203	0,0	0,05	0,10	0,81	18,26	52,50	6,85	0,71
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		28,0	26,4	113,7	792	5,7	0,35	0,38	3,98	151,36	531,47	103,77	6,9
9	ОБЕД №2 Кукуруза консервированная(после термической обработки)	80	0,9	3,6	11,4	72	1,8	0,0	0,0	2,1	17,8	31,6	12,5	0,8
135	Суп из овощей с мясом со сметаной	250/10/5	5,2	5,4	10,0	109	3,50	0,10	0,03	0,45	23,70	53,17	10,31	0,70
243	Курица запеченная	80	13,0	12,1	0,6	163	0,53	0,03	0,04	2,05	13,36	201,50	10,77	1,09
534	Капуста тушеная	150	3,6	5,4	28,7	104	55,83	0,08	0,0	0,37	85,58	55,60	3,17	1,26
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		26,3	28,9	112,2	853	61,96	0,31	0,07	5,57	177,64	529,17	93,75	7,85
	Всего №1		48,0	45,2	199,9	1402	8,18	0,53	0,76	5,34	539,71	1428,88	145,75	8,4
	Всего №2		44,5	48,9	193,9	1445	63,76	0,41	0,47	6,37	543,84	919,37	128,05	9,15
8день	ЗАВТРАК №1													
366	Запеканка из творога с соусом сметанным	150/30	16,2	10,7	40,2	364	0,6	0,1	0,3	0,7	248,7	205,0	34,0	0,7

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
	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 №1		19,6	19,2	80,1	599	1,7	0,12	0,3	1,0	260,9	238,5	41,1	1,56
	ЗАВТРАК №2													
	Вареники из творога пром.произв. со сгущенным молоком	200/30	15,7	15,3	34,3	336	0,51	0,09	0,05	0,70	299,00	221,00	30,32	0,77
3	Бутерброд с джемом	30/20/5	2,3	4,6	29,3	169	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
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		19,1	20,1	87,3	607	0,51	1,1	0,05	1,0	309,2	254,4	36,92	1,53
	ОБЕД №1													
110	Борщ с капустой и картофелем, с мясным фаршем, со сметаной	250/10/5	5,4	5,7	15,6	135	2,19	0,06	0,02	0,56	46,13	69,87	15,49	1,91
423	Бефстроганов	80	11,5	18,1	6,3	234	1,50	0,05	0,21	2,90	30,60	175,00	11,50	1,30
510	Гречка вязкая отварная	150	4,5	3,8	21,4	137	0,00	0,14	0,20	0,50	18,00	150,50	21,37	1,41
	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	30	2,4	0,3	10,8	57	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		27,1	28,7	114,9	822	18,69	1,44	0,43	4,86	204,13	502,07	66,56	5,42
110	ОБЕД №2 Борщ с капустой и картофелем, с	250/10/5	5,4	5,7	15,6	135	2,19	0,06	0,02	0,56	46,13	69,87	15,49	1,91

266	мясным фаршем, со сметаной Бифштекс рубленный пром.производства	80	12,0	17,2	5,2	221	0,71	0,03	0,00	0,23	17,60	124,72	10,36	0,71
512	Рис припущенный	150	3,6	3,6	22,6	151	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		28,3	27,9	122,2	861	17,9	1,1	0,02	2,09	167,73	399,39	75,45	4,02
	Всего №1		46,7	47,9	195,0	1421	20,39	1,56	0,73	5,16	465,03	740,57	107,66	6,98
	Всего №2		47,4	48,0	209,5	1468	18,41	2,2	0,07	3,09	476,93	653,79	112,37	5,55
9день	ЗАВТРАК №1													
161	Суп молочный с крупой	200	4,3	6,9	20,8	146	0,52	0,05	0,04	0,02	180,5	245,2	13,3	0,40
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)	20	1,8	1,9	10,1	73	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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		18,1	20,2	83,2	612	18,36	0,09	0,22	0,16	652,75	632,44	33,09	1,8
161	ЗАВТРАК № 2 Суп молочный с	200	4,4	5,0	23,5	149	0,5	0,0	0,0	0,3	188,5	187,2	6,2	0,3

9	макаронными изделиями													
	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	6,7	7,4	15,9	166	0,14	0,4	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
	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
	Мучное изделие пром произв. в ассортименте	20	1,8	1,9	10,1	73	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого завтрак №2		18,2	18,3	85,9	615	18,34	0,4	0,18	1,07	660,75	574,44	25,99	1,7
	ОБЕД №1													
101	Овощи консервирован. без уксуса	80	0,7	0,1	1,3	9	4,0	0,02	0,0	0,0	18,4	19,2	11,2	0,48

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	6,2	5,4	23,3	168	2,60	0,1	0,0	0,2	25,3	94,0	27,2	1,1
437	Гуляш из говядины (фарш)	100	12,2	16,9	4,9	221	0,19	0,04	0,05	1,91	11,66	149,27	11,26	1,39
520	Картофельное пюре	150	3,2	4,9	28,2	146	13,87	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,0	1,20
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	4,0	0,7	20,0	95	0,0	0,2	0,0	0,0	23,1	152,6	43,4	2,9
	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		28,2	28,3	111,9	794	20,88	0,6	0,09	1,99	190,91	502,37	114,97	3,91
	ОБЕД №2													

66	Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	100	1,7	6,8	15,3	98	4,0	0,0	0,0	1,8	22,6	23,6	0,0	0,60
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/40	6,2	5,4	23,3	191	2,60	0,1	0,0	0,2	25,3	94,0	27,2	1,1
436	Жаркое подомашнему	200	15,3	14,1	25,8	292	24,73	0,08	0,0	3,68	90,97	217,14	34,87	2,79
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	30	2,4	0,4	12,0	57	0,0	0,2	0,0	0,0	23,1	152,6	43,4	2,9
	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

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	250/10	4,2	6,7	14,3	100	2,04	0,06	0,05	0,10	24,94	92,63	8,53	0,33
443	Плов из мяса	200	16,9	12,5	36,2	325	1,41	0,07	0,0	2,10	23,0	244,0	23,0	1,8
	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		28,2	26,5	121,4	801	45,25	1,4	0,05	2,3	160,44	529,23	75,53	5,43
	ОБЕД №2													
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	250/10	4,2	6,7	14,3	100	2,04	0,06	0,05	0,1	24,94	92,63	8,53	0,33
516	Макаронные изделия отварные	150	4,8	3,0	36,7	193	0,0	0,05	0,10	0,81	18,26	52,5	6,85	0,71
388	Котлета рыбная, пом. произв., запеченная	80/5	13,1	11,5	9,3	205	0,64	0,10	0,02	1,56	48,26	110,0	21,42	0,70
	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	0,5	10,8	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		27,8	28,3	123,2	835	44,48	0,31	0,17	2,57	203,96	447,73	80,8	5,04
	Всего №1		48,2	45,4	203,9	1402	45,48	0,31	0,19	4,07	899,56	1064,33	151,0	6,94
	Всего №2		48,0	46,5	208,9	1418	46,85	1,4	0,07	3,8	665,74	987,43	123,53	6,93

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ № 1:		468,3	470,3	2000,4	14035	365,3	7,82	5,08	55,5	6875,2	9672,1	1494,8	77,2
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ № 2 :		464,5	471,6	2008,0	14076	352,5	6,25	4,96	58,9	6892,7	9658,7	1526,8	79,9
В среднем на 1 человека №1		46,8	47,0	200,0	1403	36,5	0,7	0,5	5,5	668	967	149	7
В среднем на 1 человека №2		46,4	47,1	200,8	1407	35,2	0,6	0,49	5,8	689	965	152	7