

гверждаю директор

Щенникова

/Щенникова С.А./



«16» января 2022г.

МБОУ "Большелеушинская средняя общеобразовательная школа"

Перспективное 10-дневное меню питания учащихся школы

Вариант меню №2

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 1	ЗАВТРАК												
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	100	5,09	3,16	13,17	111,58	0,04	0,45	0,13	91,90	87,09	16,99	0,27
134	Чай сладкий с молоком	150	2,43	2,34	13,28	81,96	0,02	0,50	0,12	96,08	71,96	13,13	0,48
2	Масло сливочное	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
10	Хлеб пшеничный	70	0,57	4,16	23,94	125,37	0,13	0,00	0,00	14,49	0,00	0,00	1,20
119	Кисломолочный напиток	180	5,76	5,04	7,38	106,20	0,05	1,26	0,04	216,00	171,00	25,20	0,18
	ОБЕД												
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	45	3,19	0,75	3,82	46,59	0,01	2,16	0,00	16,47	19,72	9,68	0,69
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,90	3,38	12,24	94,74	0,10	7,30	0,00	42,60	142,86	29,04	0,88

91	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	90	14,20	15,06	3,82	203,24	0,04	0,43	0,03	34,60	135,60	22,65	2,03
75	Макароны с маслом	100	7,27	7,97	48,05	289,70	0,18	0,00	0,00	20,40	0,00	0,00	1,78
121	Компот из кураги	180	0,04	0,79	53,57	221,08	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	0,00	0,11
10	Хлеб пшеничный	70	0,57	4,16	23,94	125,37	0,13	0,00	0,00	14,49	0,00	0,00	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,17	46,94	203,38	1462,43	0,69	12,10	0,31	558,22	628,22	116,69	8,84

Возрастная категория:

Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 2	ЗАВТРАК												
57	Рагу овощное	140	4,75	3,50	13,48	117,89	0,08	7,87	0,08	89,94	100,02	35,27	0,99
122	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,78	20,22	80,58	0,02	0,60	0,00	30,86	21,90	17,22	0,51
1	Бутерброд с сыром	30	7,42	3,49	8,03	114,35	0,07	0,16	0,06	122,81	54,95	7,42	0,53
3	Печенье витаминизированное	50	0,00	0,25	40,00	162,00	0,00	0,00	0,00	10,50	5,50	3,50	0,80
	ОБЕД												
15	Салат из моркови с растительным маслом	100	7,09	1,21	9,69	105,92	0,06	3,26	0,00	47,49	51,15	35,34	0,66
45	Суп фасолевый	200	0,68	5,76	19,16	118,06	0,16	6,78	0,00	65,04	160,74	47,04	2,10
93	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	90	8,48	11,84	2,44	132,81	0,03	0,32	0,00	17,17	108,96	17,00	1,60
2	рис отварной	120	7,32	4,21	34,04	219,17	0,18	0,00	0,00	29,69	0,00	0,00	1,18
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,10	0,50	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
10	Хлеб пшеничный	70	0,57	4,16	23,94	125,37	0,13	0,00	0,00	14,49	0,00	0,00	1,20
140	Плоды и ягоды свежие	70	0,29	0,29	7,06	31,72	0,00	11,68	0,00	11,54	0,00	0,00	0,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,70	35,99	188,16	1253,87	0,73	32,67	0,14	446,52	510,22	166,79	11,11

Возрастная категория:

Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 3	ЗАВТРАК												
88	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	5,96	11,36	5,29	120,05	0,08	5,18	0,08	46,30	194,42	47,83	0,89
65	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,16	5,41	27,97	167,60	0,22	0,00	0,00	13,01	0,00	0,00	3,40
129	Отвар шиповника	150	0,16	0,41	11,79	56,82	0,01	120,00	0,00	7,32	2,04	2,04	0,38
10	Хлеб пшеничный	70	0,57	4,16	23,94	125,37	0,13	0,00	0,00	14,49	0,00	0,00	1,20
14	Пряник витаминизированный	40	1,12	1,92	31,08	134,32	0,03	0,00	0,00	3,60	16,40	0,00	0,24
	ОБЕД												
4	Икра кабачковая	45	4,00	0,85	3,46	53,55	0,01	3,15	0,00	18,45	0,00	0,00	0,32
34	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,54	3,48	14,52	85,64	0,08	2,96	0,00	23,58	276,14	22,58	0,58
94	Жаркое подомашнему	200	10,86	10,62	19,40	243,74	0,16	4,10	0,02	29,10	170,28	46,32	2,36
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,10	0,50	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
10	Хлеб пшеничный	70	0,57	4,16	23,94	125,37	0,13	0,00	0,00	14,49	0,00	0,00	1,20
13	Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства	100	16,50	12,00	9,50	232,10	0,03	0,50	0,05	135,00	200,00	23,00	0,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,54	54,87	180,99	1390,56	0,89	137,89	0,15	312,34	866,28	145,77	12,35

Возрастная категория:

Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции,	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------	---------------	---------------------	-------------------------------	--------------	--------------------------

	блюда	г	жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 4	ЗАВТРАК												
52	Плов	130	8,98	6,18	59,46	343,72	0,10	14,63	0,00	41,02	0,00	0,00	1,27
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	4,80	4,65	16,77	127,37	0,03	0,81	0,21	165,86	139,07	23,84	0,53
27	Сыр порционный	10	2,68	2,60	0,00	35,20	0,00	0,28	0,02	104,00	54,00	5,00	0,12
10	Хлеб пшеничный	70	0,57	4,16	23,94	125,37	0,13	0,00	0,00	14,49	0,00	0,00	1,20
5	Вафли	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД												
3а	Зеленый горошек отварной	50	0,10	1,55	3,25	20,00	0,06	5,00	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,74	3,08	5,42	64,98	0,06	9,98	0,02	59,14	127,22	24,78	0,88
106	Тефтели мясо-крупяные	90	8,54	11,38	5,82	151,86	0,05	0,72	0,01	8,13	123,08	16,40	1,79
56	Пюре картофельное	120	3,74	2,60	6,43	99,12	0,08	2,51	0,07	44,06	65,60	18,67	0,59
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,10	0,50	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
120	Кисломолочный напиток с сахаром	180	5,76	4,90	12,55	124,56	0,05	1,22	0,04	209,68	165,87	24,44	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,01	41,60	143,74	1138,18	0,57	37,15	0,37	663,37	712,83	127,63	8,32

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 5	ЗАВТРАК												
50	Язык говяжий отварной	60	10,16	13,50	2,18	147,01	0,10	0,13	0,00	8,02	0,00	0,00	3,48
75	Макароны с маслом	100	7,27	7,97	48,05	289,70	0,18	0,00	0,00	20,40	0,00	0,00	1,78
124	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,03	0,00	2,40	0,00	10,67	1,61	3,11	0,36
10	Хлеб пшеничный	70	0,57	4,16	23,94	125,37	0,13	0,00	0,00	14,49	0,00	0,00	1,20
18	Ирис	30	2,28	0,99	24,45	122,40	0,01	0,00	0,01	42,00	31,50	5,40	0,18

ОБЕД													
19	Огурец консервированный	35	0,00	0,98	0,45	5,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	1,70	3,74	10,18	72,82	0,10	9,88	0,00	48,16	141,64	26,04	1,04
92	Голубцы ленивые с отварным мясом	205	15,01	14,99	19,15	273,08	0,08	47,44	0,04	82,49	167,12	43,56	2,50
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,10	0,50	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
10	Хлеб пшеничный	70	0,57	4,16	23,94	125,37	0,13	0,00	0,00	14,49	0,00	0,00	1,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,48	56,81	175,84	1259,42	0,73	61,84	0,05	247,71	348,86	82,11	13,14

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
День 6													
ЗАВТРАК													
33	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,75	4,95	15,48	140,28	0,03	0,68	0,20	79,50	90,59	17,45	0,35
132	Чай с сахаром	150	2,29	9,00	9,75	36,96	0,00	4,50	0,00	8,70	3,71	3,38	0,41
15	Джем	20	0,00	0,10	14,32	55,20	0,00	0,48	0,01	2,40	3,60	1,80	0,08
10	Хлеб пшеничный	70	0,57	4,16	23,94	125,37	0,13	0,00	0,00	14,49	0,00	0,00	1,20
136	Ватрушка с творогом	115	12,53	12,05	38,08	330,39	0,09	0,06	0,10	78,02	128,66	18,23	1,05
ОБЕД													
6-с	Салат из отварной свеклы с яблоком с соусом салатным	45	3,33	0,67	3,99	48,84	0,01	3,51	0,00	11,48	12,27	6,66	0,62
43	Суп с клецками	200	4,10	7,20	19,82	146,58	0,14	9,10	0,00	43,72	0,00	0,00	1,20
97	Колбаски детские (сосиски) отварные	60	7,57	4,84	0,00	90,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
116	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,60	0,25	1,95	14,24	0,01	0,44	0,00	1,65	3,28	0,93	0,07
65	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,16	5,41	27,97	167,60	0,22	0,00	0,00	13,01	0,00	0,00	3,40

130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,10	0,50	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
140	Плоды и ягоды свежие	70	0,29	0,29	7,06	31,72	0,00	11,68	0,00	11,54	0,00	0,00	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,29	49,42	172,46	1234,05	0,64	32,44	0,31	271,50	249,10	52,44	9,91

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<u>День 7</u>	ЗАВТРАК												
98	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	100	9,14	1,80	8,50	125,23	0,04	0,18	0,00	28,64	0,00	0,00	0,44
48	Капуста тушеная	130	5,82	2,76	6,05	103,74	0,04	14,69	0,03	77,09	60,63	31,37	1,09
121	Компот из кураги	180	0,04	0,79	53,57	221,08	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	0,00	0,11
10	Хлеб пшеничный	70	0,57	4,16	23,94	125,37	0,13	0,00	0,00	14,49	0,00	0,00	1,20
3	Печенье витаминизированное	50	0,00	0,25	40,00	162,00	0,00	0,00	0,00	10,50	5,50	3,50	0,80
	ОБЕД												
15	Салат из моркови с растительным маслом	100	7,09	1,21	9,69	105,92	0,06	3,26	0,00	47,49	51,15	35,34	0,66
36	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	2,00	3,78	15,50	112,52	0,14	11,72	0,00	42,08	158,42	34,34	1,14
100	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	200	14,98	16,52	17,38	280,14	0,14	7,88	0,04	34,98	202,42	48,86	3,04
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,10	0,50	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
10	Хлеб пшеничный	70	0,57	4,16	23,94	125,37	0,13	0,00	0,00	14,49	0,00	0,00	1,20
3	Йогурт 5%	115	5,00	2,20	16,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,31	38,13	224,67	1527,37	0,68	39,73	0,07	285,06	485,12	157,41	11,07

18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	45	3,19	0,75	3,82	46,59	0,01	2,16	0,00	16,47	19,72	9,68	0,69
30	Щи со сметаной	200	1,34	1,68	7,38	49,32	0,06	19,74	0,02	51,80	43,12	21,60	0,62
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,70	16,98	14,56	303,88	0,14	8,70	0,10	71,84	212,14	38,94	2,88
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,10	0,50	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
10	Хлеб пшеничный	70	0,57	4,16	23,94	125,37	0,13	0,00	0,00	14,49	0,00	0,00	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,31	39,35	140,46	977,62	0,60	42,30	0,12	232,95	442,84	106,37	9,46

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	399,72	472,81	1931,48	13321,55	8,21	540,20	8,42	#####	4741,91	1055,32	114,69

Утверждаю директор



/Щенникова С.А./

«16» января 2022г.



МБОУ "Большелеушинская средняя общеобразовательная школа"

Перспективное 10-дневное меню питания учащихся школы

Вариант меню №2

Категория: Школьники 11-18 лет

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.
				Б	Ж	У						
День 1												
66	ЗАВТРА К	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	0,54	183,8
134	ЗАВТРА К	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,018	0,126	0,594	0,576	115,29
2	ЗАВТРА К	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9
10	ЗАВТРА К	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
119	ЗАВТРА К	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,20	0,054	0,306	1,26	0,18	216
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	20,54	25,86	85,73	672,37	0,342	0,645	2,754	3,122	539,725
18	ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,00	4,25	5,10	62,12	0,012	0,024	2,886	0,918	21,954

32	ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,23	2,37	15,30	118,42	0,125	0,1	9,125	1,1	53,25
91	ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	100	16,73	15,78	4,25	225,82	0,04	0,11	0,48	2,26	38,44
75	ОБЕД	Макароны с маслом	150	11,95	10,90	72,07	434,55	0,27	0,105	0	2,67	30,6
121	ОБЕД	Компот из кураги	200	0,88	0,04	59,52	245,64	0	0	0	0,12	9,22
10	ОБЕД	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			865	41,03	34,19	192,15	1274,61	0,636	0,339	12,491	8,864	175,199
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1540	61,57	60,05	277,88	1946,98	0,978	0,984	15,245	11,986	714,924

День 2

57	ЗАВТРА К	Рагу овощное	145	3,62	4,92	13,96	122,10	0,087	0,116	8,149	1,029	93,148
122	ЗАВТРА К	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,70	0,018	0,036	0,72	0,612	37,026
1	ЗАВТРА К	Бутерброд с сыром	60	6,98	14,84	16,06	228,70	0,138	0,108	0,318	1,05	245,628
3	ЗАВТРА К	Печенье витаминизированное	60	0,30	0,00	48,00	194,40	0	0,006	0	0,96	12,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			445	11,84	19,76	102,28	641,9	0,243	0,266	9,187	3,651	388,402
15	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,21	7,09	9,69	105,92	0,06	0,07	3,26	0,66	47,49
45	ОБЕД	Суп фасолевый	250	7,20	0,85	23,95	147,57	0,2	0,1	8,475	2,625	81,3
93	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	1,78	19,08
2	ОБЕД	рис отварной	150	5,26	9,15	42,56	273,96	0,225	0,075	0	1,47	37,11
130	ОБЕД	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2	1,4	7
10	ОБЕД	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
140	ОБЕД	Плоды и ягоды свежие	60	0,25	0,25	6,05	27,19	0	0,012	10,014	0,126	9,888
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			865	33,82	27,71	130,97	936,27	0,714	0,347	24,109	9,857	223,603
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	45,66	47,47	233,25	1578,17	0,957	0,613	33,296	13,508	612,005

День 3

88	ЗАВТРА К	Рыба, тушенная в томате с овощами	165	15,63	8,20	7,28	165,07	0,116	0,116	7,128	1,221	63,657
65	ЗАВТРА К	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,11	4,74	41,95	251,40	0,33	0,15	0	5,1	19,515
129	ЗАВТРА К	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	0,011	0,036	144	0,45	8,784

10	ЗАВТРА К	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
14	ЗАВТРА К	Пряник витаминизированный	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,032	0,016	0	0,24	3,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	32,39	15,11	130,37	807,03	0,678	0,318	151,12	8,807	117,291
4	ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012	0,03	4,2	0,42	24,6
34	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,35	0,68	18,15	107,05	0,1	0,1	3,7	0,725	29,475
94	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	230	12,21	12,49	22,31	280,30	0,184	0,161	4,715	2,714	33,465
10	ОБЕД	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
13	ОБЕД	Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства	100	12,00	16,50	9,50	232,10	0,03	0,3	0,5	0,4	135
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			745	35,94	35,86	90,49	878,91	0,515	0,591	13,115	6,055	244,275
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1385	68,33	50,97	220,86	1685,94	1,193	0,909	164,24	14,862	361,566
День 4												
52	ЗАВТРА К	Плов	130	6,18	8,98	59,46	343,72	0,104	0,104	14,625	1,274	41,015
117	ЗАВТРА К	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,036	0,216	0,972	0,63	199,026
27	ЗАВТРА К	Сыр порционный	15	3,90	4,02	0,00	52,80	0,004	0,057	0,42	0,18	156
10	ЗАВТРА К	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
5	ЗАВТРА К	Вафли	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			490	21,9	19,61	115,49	737,42	0,333	0,377	16,017	3,88	417,776
3а	ОБЕД	Зеленый горошек отварной	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,066	0,03	6	0,42	12
28	ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,18	6,78	81,23	0,075	8,375	12,475	1,1	73,925
106	ОБЕД	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	9,49	6,47	168,73	0,05	0,12	0,8	1,99	9,03
116	ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,31	0,75	2,44	17,80	0,007	0,002	0,553	0,093	2,068
56	ОБЕД	Пюре картофельное	160	3,47	4,99	8,58	132,16	0,112	11,23 2	3,344	0,784	58,752
130	ОБЕД	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2	1,4	7
10	ОБЕД	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
120	ОБЕД	Кисломолочный напиток с сахаром	180	4,90	5,76	12,55	124,56	0,054	0,288	1,224	0,198	209,682

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	33,77	24,24	86,73	782,54	0,563	20,057	26,396	7,781	394,192
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1470	55,67	43,85	202,22	1519,96	0,896	20,434	42,413	11,661	811,968
День 5												
50	ЗАВТРАК	Язык говяжий отварной	50	11,25	8,47	1,82	122,51	0,085	0,21	0,105	2,9	6,68
112	ЗАВТРАК	Соус молочный	15	0,59	0,47	0,76	13,45	0,004	0,018	0,045	0,031	17,683
75	ЗАВТРАК	Макароны с маслом	150	11,95	10,90	72,07	434,55	0,27	0,105	0	2,67	30,6
124	ЗАВТРАК	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	0	0	2,88	0,432	12,798
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
18	ЗАВТРАК	Ирис	30	0,99	2,28	24,45	122,40	0,006	0,039	0	0,18	42
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	38	29,95	151,08	943,41	0,554	0,372	3,03	8,009	131,496
19	ОБЕД	Огурец консервированный	35	0,98	0,00	0,45	5,64	0	0	0	0	0
44	ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	4,68	2,13	12,73	91,02	0,125	0,1	12,35	1,3	60,2
92	ОБЕД	Голубцы ленивые с отварным мясом	230	16,81	16,84	21,48	306,38	0,092	0,161	53,222	2,806	92,552
130	ОБЕД	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2	1,4	7
10	ОБЕД	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	29,21	19,92	80,67	637,1	0,416	0,271	67,572	7,302	181,487
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1250	67,21	49,87	231,75	1580,51	0,97	0,643	70,602	15,311	312,983
День 6												
33	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	0,04	0,14	0,9	0,46	106
132	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	0	0,005	5,4	0,486	10,44
15	ЗАВТРАК	Джем	20	0,10	0,00	14,32	55,20	0,002	0,004	0,48	0,08	2,4
10	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
136	ЗАВТРАК	Ватрушка с творогом	115	12,05	12,53	38,08	330,39	0,092	0,184	0,058	1,047	78,016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	35,79	25,13	120,65	805,04	0,323	0,333	6,838	3,869	218,591

6-с	ОБЕД	Салат из отварной свеклы с яблоком с соусом салатным	60	0,89	4,44	5,32	65,12	0,012	0,018	4,674	0,822	15,3
43	ОБЕД	Суп с клецками	250	9,00	5,12	24,77	183,23	0,175	0,25	11,375	1,5	54,65
97	ОБЕД	Колбаски детские (сосиски) отварные	65	5,24	8,20	0,00	98,44	0	0	0	0	0
116	ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,31	0,75	2,44	17,80	0,007	0,002	0,553	0,093	2,068
65	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,11	4,74	41,95	251,40	0,33	0,15	0	5,1	19,515
130	ОБЕД	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2	1,4	7
10	ОБЕД	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
140	ОБЕД	Фрукты и ягоды свежие	60	0,25	0,25	6,05	27,19	0	0,012	10,014	0,126	9,888
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			815	30,54	24,45	126,54	877,24	0,723	0,442	28,616	10,837	130,156
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1435	66,33	49,58	247,19	1682,28	1,046	0,775	35,454	14,706	348,747
День 7												
98	ЗАВТРА К	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	100	1,80	9,14	8,50	125,23	0,04	0,06	0,18	0,44	28,64
48	ЗАВТРА К	Капуста тушеная	140	2,97	6,27	6,51	111,72	0,042	0,056	15,82	1,176	83,02
121	ЗАВТРА К	Компот из кураги	200	0,88	0,04	59,52	245,64	0	0	0	0,12	9,22
10	ЗАВТРА К	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
3	ЗАВТРА К	Печенье витаминизированное	60	0,30	0,00	48,00	194,40	0	0,006	0	0,96	12,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			605	12,19	16,3	158,44	865,05	0,271	0,122	16	4,492	155,215
15	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,21	7,09	9,69	105,92	0,06	0,07	3,26	0,66	47,49
36	ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	4,72	2,50	19,38	140,65	0,175	0,125	14,65	1,425	52,6
100	ОБЕД	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	230	19,00	17,23	19,99	322,16	0,161	0,184	9,062	3,496	40,227
130	ОБЕД	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2	1,4	7
10	ОБЕД	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
3	ОБЕД	Йогурт 5%	115	2,20	5,00	16,00	120,00	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			900	33,87	32,77	111,07	922,79	0,595	0,389	28,972	8,777	169,052
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1505	46,06	49,07	269,51	1787,84	0,866	0,511	44,972	13,269	324,267
День 8												
89	ЗАВТРА К	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	145	19,11	13,64	92,34	558,93	0,42	0,667	31,436	3,422	295,408

124	ЗАВТРА К	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	0	0	2,88	0,432	12,798
27	ЗАВТРА К	Сыр порционный	15	3,90	4,02	0,00	52,80	0,004	0,057	0,42	0,18	156
10	ЗАВТРА К	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			445	36,23	25,49	144,32	862,23	0,613	0,724	34,736	5,83	485,941
20	ОБЕД	Салат томаты в собственном соку с луком	90	0,79	6,50	5,18	81,61	0,045	0,036	20,25	0,9	18,036
37	ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	250	3,03	2,03	16,50	115,10	0,125	0,075	8,85	1,15	47,75
52	ОБЕД	Плов	130	6,18	8,98	59,46	343,72	0,104	0,104	14,625	1,274	41,015
130	ОБЕД	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2	1,4	7
10	ОБЕД	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
4	ОБЕД	Зефир	60	0,48	0,06	47,88	195,60	0	0,012	0	0,84	15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			735	17,22	18,52	175,03	970,09	0,473	0,237	45,725	7,36	150,536
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1180	53,45	44,01	319,35	1832,32	1,086	0,961	80,461	13,19	636,477

День 9

102	ЗАВТРА К	Печень по-строгановски	100	14,40	5,78	3,55	121,51	0,1	1	0,52	4,63	28,1
65	ЗАВТРА К	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,11	4,74	41,95	251,40	0,33	0,15	0	5,1	19,515
122	ЗАВТРА К	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,70	0,018	0,036	0,72	0,612	37,026
10	ЗАВТРА К	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
140	ЗАВТРА К	Фрукты и ягоды свежие	60	0,25	0,25	6,05	27,19	0	0,012	10,014	0,126	9,888
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			595	29,94	11,62	111,72	684,86	0,637	1,198	11,254	12,264	116,264
17	ОБЕД	Салат из конс. огурцов с растительным маслом	80	2,26	5,63	2,04	67,77	0	0,008	4,4	0,144	11,464
35	ОБЕД	Суп гороховый с мясом	235	13,37	1,64	52,03	277,04	0,588	0,188	34,85	4,935	98,089
107	ОБЕД	Фрикадельки мясные	100	15,04	11,24	6,12	188,01	0,06	0,12	0	2,29	8,82
75	ОБЕД	Макароны с маслом	150	11,95	10,90	72,07	434,55	0,27	0,105	0	2,67	30,6
118	ОБЕД	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	17,64	72,00	0,54	0,54	27	0	8,1
10	ОБЕД	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	48,86	30,26	185,81	1227,43	1,647	0,961	66,25	11,835	178,808
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1445	78,8	41,88	297,53	1912,29	2,284	2,159	77,504	24,099	295,072

День 10

32	ЗАВТРА К	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,23	2,37	15,30	118,42	0,125	0,1	9,125	1,1	53,25
124	ЗАВТРА К	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	0	0	2,88	0,432	12,798
10	ЗАВТРА К	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
14	ЗАВТРА К	Пряник витаминизированный	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,032	0,016	0	0,24	3,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	19,37	11,32	98,36	503,24	0,346	0,116	12,005	3,568	91,383
18	ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,00	4,25	5,10	62,12	0,012	0,024	2,886	0,918	21,954
30	ОБЕД	Щи со сметаной	250	2,10	1,68	9,23	61,65	0,075	0,05	24,675	0,775	64,75
95	ОБЕД	Запеканка картофельная с отварным мясом	220	18,68	18,37	16,02	334,27	0,154	0,242	9,57	3,168	79,024
130	ОБЕД	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2	1,4	7
10	ОБЕД	Хлеб пшеничный	105	6,24	0,85	35,91	188,06	0,189	0	0	1,796	21,735
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			735	28,52	25,25	76,36	692,1	0,44	0,326	39,131	8,057	194,463
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	47,89	36,57	174,72	1195,34	0,786	0,442	51,136	11,625	285,846
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			13830	590,9 7	473,3 2	2474,2 6	16721,63	11,06 2	28,43 1	615,32 6	144,21 7	4703,85 5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1383	59,09 7	47,33 2	247,42 6	1672,163	1,106 2	2,843 1	61,532 6	14,421 7	470,385 5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				14,14	25,48	59,19	16721,63	0,26	0,68	14,72	3,45	112,52