**«СОГЛАСОВАНО» «Утверждаю»**

 Начальник ТО Управления Директор МБОУ «Капустинская ООШ им.И.Г.Сулейманова»

 Роспотребнадзора по ЧР в Наурском районе

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_**Колтунов М.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тураев М.М.**

 « «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. « «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.

**Перспективное меню питания школьников 7-11 лет**

**МБОУ «Капустинская ООШ им.И.Г.Сулейманова».**

 **Сезон осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептур** | **Наименование блюд** |  **Выход,** | **Белки,** | **Жиры,** | **Углеводы** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** | **Энергетическая ценность, кКал** |
| **г** | **г** | **г** | **г** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **День 1 (понедельник)** |
| **Завтрак**  |
| 173 | Каша овсяная на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 6,1 | 4 | 36,96 | 0,22 | 2,08 | 32 | 0,86 | 221,6 | 315,4 | 79,6 | 2,1 | 208,2 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 20 | 4,64 | 5,9 |   | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 71,66 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |   |   | 65,72 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 0,03 | 1,47 | 0 | 0 | 158,7 | 132 | 29,33 | 2,4 | 155,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,4 | 93,52 |
| ИТОГО за завтрак |  | 17,6 | 20,17 | 85,61 | 0,29 | 3,69 | 124 | 1,58 | 567,9 | 585,2 | 129,1 | 5,1 | 594,3 |
| **Обед** |
| 43 | Салат из капусты, огурцов и перца | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 0,04 | 15,9 | 60 | 0,4 | 46 | 55 | 15 | 0,8 | 67,8 |
| 97 | Суп картофельный на мясном бульоне | 250 | 2,35 | 2,8 | 16,45 | 0,2 | 12 | 0 | 1,28 | 17,05 | 76,6 | 31,08 | 1,18 | 100,4 |
| 241 | Мясо отварное (говядина) | 80 | 18 | 15,6 | 0,27 | 0,04 |   |   | 0,4 | 11,07 | 82,8 | 20,93 | 2,8 | 213,5 |
| 304 | Рис отварной  | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 0,03 |   | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 | 210,1 |
| 993 | Соус томатный | 30 | 0,41 | 1,47 | 2,24 | 0,01 | 1,02 | 10,4 | 0,48 | 2,58 | 8,07 | 4,65 | 0,17 | 23,82 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 0,01 | 1,8 |   |   | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 | 97,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,02 |   |   | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 46,76 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,04 |   |   | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 91,96 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| **Итого за обед** |   | 31,31 | 31,39 | 119,38 | 0,41 | 38,2 | 97,4 | 3,93 | 111,5 | 356,4 | 117,6 | 8,77 | 885,2 |

**День 2 (вторник)**

|  |
| --- |
|  **Завтрак** |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 0,04 | 0,36 | 32,7 | 0,1 | 132,6 | 109,7 | 17,06 | 0,26 | 194 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 20 | 4,64 | 5,9 |   | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 71,66 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |   |   | 65,72 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 0,02 | 1,33 | 0 | 0 | 133,3 | 111,1 | 25,56 | 2 | 125,1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 93,52 |
| ИТОГО за завтрак |  | 17,6 | 20,17 | 85,61 | 0,29 | 3,69 | 124 | 1,58 | 453,6 | 358,7 | 62,82 | 2,9 | 550 |
| **Обед** |
| 24 | Салат из помидоров и огурцов с растит маслом и репчатым луком | 100 | 0,94 | 6,15 | 3,47 | 0,05 | 15,7 | 0 | 3,04 | 16,37 | 30,02 | 16,18 | 0,7 | 72,96 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 0,05 | 10,3 | 0 | 2,4 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 | 98,4 |
| 259 | Жаркое по-домашнему из говядины | 230 | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 0,41 | 28,1 |   | 1,62 | 36,39 | 284,93 | 56,82 | 4,46 | 377,5 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 0 | 2,13 |   |   | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 | 41,6 |
| 342 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,02 |   |   | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,04 |   |   | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 91,96 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за обед |   | 29,34 | 36,07 | 80,12 | 0,59 | 63,7 | 0 | 7,83 | 128,3 | 459,2 | 134,8 | 11,6 | 762,5 |

**День 3 (среда)**

|  |
| --- |
| **Завтрак** |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы) | 200 | 6 | 6,8 | 29,2 | 0,16 | 0 | 0 | 1,8 | 24 | 144 | 98 | 3,2 | 202 |
| ПР | Творожный сырок | 50 | 7,5 | 4 | 5,75 | 0,02 | 0,25 | 20 | 0,1 | 74 | 99 | 10,5 | 89 | 89 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | 40 |
| 338 | Апельсины свежие | 75 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 0,04 | 64,3 |   | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 13,93 | 0,32 | 40,5 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 93,52 |
| ИТОГО за завтрак |  | 18,16 | 11,41 | 72,42 | 0,26 | 64,8 | 20 | 2,63 | 157,2 | 324,58 | 147,4 | 6,29 | 465 |
| **Обед** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 0,02 | 24,4  |  | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 | 94,12 |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 7,5 | 3,25 | 17,25 | 0,15 | 1  |  | 1 | 82,5 | 327,5 | 47,5 | 2,25 | 128,3 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 80 | 10,7 | 3,5 | 7,5 | 0,07 | 0,35 | 9,7 | 0,5 | 43,1 | 136,5 | 20,9 | 0,6 | 104,3 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 1,16 | 3,75 | 33,2 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,7 | 0,86 | 109,7 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 4 |   | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 86,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,02 |   |   | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,04 |   |   | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 91,96 |
| 338 | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 0,03 | 7,5 |   | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 | 70,88 |
| Итого за обед |   | 28,56 | 16,38 | 117,77 | 1,51 | 41 | 42,9 | 5,08 | 240,7 | 664,1 | 167,2 | 8,94 | 732,8 |
| **День 4 (четверг)** |
|  **Завтрак** |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная | 200 | 3,3 | 8,6 | 23,2 | 0,4 | 1,9 | 71,6 | 0,4 | 92,3 | 128 | 26,7 | 1,3 | 183,4 |
| 409 | Пирожки печеные с яблоком | 80 | 4,48 | 1,81 | 39,89 | 0,07 | 2,35 |   | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 | 193,81 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 |   | 9,47 |   | 0,27 |   |   | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | 40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 0,04 |   |   | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 93,52 |
| 338 | Груши свежие | 75 | 0,3 | 0,23 | 7,73 | 0,02 | 3,75 |   | 0,3 | 14,25 | 12 | 9 | 1,73 | 34,13 |
| Итого за завтрак |   | 11,77 | 11,04 | 99,61 | 0,53 | 8,27 | 71,6 | 1,88 | 142,8 | 244,4 | 68,57 | 6,71 | 544,9 |
| **Обед** |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,86 | 5,22 | 7,87 | 0,05 | 6,95 |   | 2,49 | 21,19 | 33,98 | 24 | 1,32 | 81,9 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,7 | 0,04 | 0,95 |   | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,75 | 0,55 | 100,1 |
| 288 | Птица (курица) отварная  | 100 | 21,67 | 13,33 |   | 0,04 |   | 20 | 0,17 | 40 | 143,33 | 20 | 2 | 206,7 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 0,2 |   |   |   | 14,6 | 210 | 140 | 5,01 | 231,9 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,27 |   | 22,8 |   | 20 |   | 0,67 | 52 | 82,67 | 30 | 3,2 | 92,27 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,02 |   |   | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,04 |   |   | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 91,96 |
| ПР | Изделие кондитерское | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 0,02 |   | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 | 82,9 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за обед: |   | 40,5 | 28,68 | 136,92 | 0,43 | 35,4 | 33 | 4,69 | 196,3 | 758,7 | 256,1 | 15,4 | 967,8 |

 **День 5 (пятница)**

|  |
| --- |
|  **Завтрак** |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 0,06 |   |   | 1,95 | 12 | 34,5 | 7,5 | 0,75 | 201,9 |
| 386 | Кефир 3,2 % | 125 | 3,63 | 4 | 5 | 0,04 | 0,88 | 25 |   | 150 | 118,75 | 17,5 | 0,13 | 73,75 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 0,03 | 1,47 |   |   | 158,7 | 132 | 29,33 | 2,4 | 155,2 |
| 338 | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 0,03 | 7,5 |   | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 | 70,88 |
| Итого за завтрак: |   | 13,46 | 14,55 | 78,45 | 0,16 | 9,85 | 25 | 2,25 | 326,7 | 306,25 | 85,83 | 3,73 | 501,7 |
|  **Обед** |
| 23 | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 100 | 1,11 | 6,18 | 4,62 | 0,09 | 20,3 |   | 3,37 | 17,21 | 32,13 | 17,62 | 0,83 | 78,56 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | 1,75 | 0,05 | 10,3 |   | 2,4 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 | 98,4 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом и маслом | 225 | 15,89 | 11,67 | 30,94 | 0,13 | 1,13 | 56,3 | 0,84 | 67,78 | 198,28 | 52,59 | 2,25 | 292,4 |
| 342 | Компот из абрикосов  | 200 | 0,36 | 0,04 | 23,56 | 0,01 | 1,8 |   | 0,4 | 11,8 | 10,4 | 3,2 | 0,34 | 96,04 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,02 |   |   | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,04 |   |   | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 91,96 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| 447 | Кекс творожный | 50 | 4,23 | 9,14 | 25,41 | 0,03 | 0,05 | 71,2 | 0,42 | 26,73 | 9,89 | 57,23 | 0,63 | 200,8 |
| Итого за обед: |   | 27,54 | 32,87 | 123,05 | 0,39 | 41,1 | 127 | 8,2 | 183,8 | 371,78 | 180,2 | 8,34 | 938,2 |

**День 6 (понедельник)**

|  |
| --- |
| **Завтрак** |
| 403 | Оладьи с яблоками | 150 | 9,48 | 11,52 | 52,92 | 4,08 | 1,08 |   | 6,48 | 13,8 | 28,44 | 7,32 | 4,8 | 353,3 |
| 386 | Кефир 3,2% | 125 | 3,63 | 4 | 5 | 0,04 | 0,88 | 25 |   | 150 | 118,8 | 17,5 | 0,13 | 73,75 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 |   | 9,87 |   | 2,13 |   |   | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 | 41,6 |
| 338 | Яблоки свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 0,04 | 15 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 66,6 |
| Итого за завтрак: |   | 14,24 | 16,12 | 82,49 | 4,16 | 19,1 | 25 | 6,78 | 203,1 | 186,9 | 50,59 | 10,4 | 535,2 |
| **Обед** |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 2,73 | 2,8 | 20,45 | 0,15 | 8,25 |   | 1,23 | 15,2 | 63,55 | 24,05 | 0,98 | 117,9 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом тушеные | 200 | 14 | 15,5 | 24,83 | 0,07 | 23,3 | 29,5 |   | 1395 | 225 | 50,5 | 41,7 | 294,8 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 0,01 | 1,8 |   |   | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 | 97,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,02 |   |   | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,04 |   |   | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 91,96 |
| ПР | Печенье затяжное | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 0,02 |   | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 | 82,9 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за обед: |   | 22,71 | 21,66 | 119,87 | 0,33 | 40,9 | 42,5 | 2,26 | 1451 | 378,4 | 104,5 | 46,1 | 765,3 |

**День 7 (вторник)**

|  |
| --- |
| **Завтрак** |
| 173 | Каша овсяная на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 6,1 | 4 | 36,96 | 0,22 | 2,08 | 32 | 0,86 | 221,6 | 315,4 | 79,6 | 2,1 | 208,2 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 20 | 4,64 | 5,9 |   | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 71,66 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |   |   | 65,72 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | 40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 93,52 |
| 338 | Груши свежие | 75 | 0,3 | 0,23 | 7,73 | 0,02 | 3,75 |   | 0,3 | 14,25 | 12 | 9 | 1,73 | 34,13 |
| Итого за завтрак: |   | 14,83 | 17,73 | 73,61 | 0,29 | 6,24 | 124 | 1,88 | 437,1 | 487,33 | 120,5 | 6,6 | 513,3 |
| **Обед** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 0,02 | 24,4 |   | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 | 94,12 |
| 111 | Суп вермишелевый | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,7 | 0,04 | 0,95 |  | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,8 | 0,55 | 100,13 |
| 288 | Птица (курица) отварная  | 100 | 21,67 | 13,33 |   | 0,04 | 20 |  | 0,17 | 40 | 143,33 | 20 | 2 | 206,7 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 1,16 | 3,75 | 33,2 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,7 | 0,86 | 109,7 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,27 |   | 22,8 |   | 20 |   | 0,67 | 52 | 82,67 | 30 | 3,2 | 92,27 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,02 |   |   | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,04 |   |   | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 91,96 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за обед: |   | 33,45 | 25,51 | 102,92 | 1,34 | 56,6 | 53,2 | 4,4 | 233,6 | 602,57 | 131,8 | 10,2 | 774,9 |

**День 8 (среда)**

|  |
| --- |
| **Завтрак** |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 0,2 |   |   |   | 14,6 | 210 | 140 | 5,01 | 231,9 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 20 | 4,64 | 5,9 |   | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 71,66 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |   |   | 65,72 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 0,03 | 1,47 | 0 | 0 | 158,7 | 132 | 29,3 | 2,4 | 155,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 93,52 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за завтрак: |   | 20,7 | 20,57 | 95,84 | 0,3 | 9,11 | 92 | 0,87 | 372,9 | 488,05 | 196 | 9,7 | 651,3 |
| **Обед** |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 2,73 | 2,8 | 20,45 | 0,15 | 8,25 |   | 1,23 | 15,2 | 63,55 | 24,1 | 0,98 | 117,9 |
| 241 | Мясо отварное (говядина) | 80 | 18 | 15,6 | 0,27 | 0,04 |   |   | 0,4 | 11,07 | 82,8 | 20,9 | 2,8 | 213,47 |
| 304 | Рис отварной  | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 0,03 |   | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,0 | 0,53 | 210,1 |
| 993 | Соус томатный | 30 | 0,41 | 1,47 | 2,24 | 0,01 | 1,02 | 10,4 | 0,48 | 2,58 | 8,07 | 4,65 | 0,17 | 23,82 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 0,01 | 1,8 |   |   | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 | 97,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,02 |   |   | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 46,76 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,04 |   |   | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 91,96 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за обед: |   | 29,09 | 26,39 | 120,28 | 0,32 | 18,6 | 37,4 | 3,48 | 63,66 | 288,37 | 95,6 | 7,77 | 834,9 |
| **День 9 (четверг)** |
| **Завтрак** |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 0,04 | 0,36 | 32,7 | 0,1 | 132,6 | 109,74 | 17,1 | 0,26 | 194 |
| 409 | Пирожки печеные с яблоком | 80 | 4,48 | 1,81 | 39,89 | 0,07 | 2,35 |   | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 | 193,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,7 | 2,13 | 40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 93,52 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за завтрак: |   | 14,49 | 6,56 | 109,4 | 0,17 | 10,5 | 32,7 | 1,43 | 180,9 | 222,34 | 56,7 | 5,59 | 554,6 |
| **Обед** |
| 24 | Салат из помидоров и огурцов с растит маслом и репчатым луком | 100 | 0,94 | 6,15 | 3,47 | 0,05 | 15,7 | 0 | 3,04 | 16,37 | 30,02 | 16,2 | 0,7 | 72,96 |
| 96 | Рассольник ленинградский (с крупой пшеничной) | 250 | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 0,15 | 14,3 |   | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28 | 1,03 | 117,9 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 80 | 10,7 | 3,5 | 7,5 | 0,07 | 0,35 | 9,7 | 0,5 | 43,1 | 136,5 | 20,9 | 0,6 | 104,3 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 1,16 | 3,75 | 33,2 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,7 | 0,86 | 109,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,02 |   |   | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,04 |   |   | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 91,96 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,08 | 44,68 | 0,03 | 1 |   | 1 | 40,48 | 36,6 | 26,2 | 0,86 | 184,6 |
| Итого за обед: |   | 22,34 | 18,2 | 127,13 | 1,54 | 42,6 | 42,9 | 7,89 | 180,6 | 383,07 | 141 | 7,16 | 761,6 |
| **День 10 (пятница)** |
| **Завтрак** |
| 222 | Пудинг из творога | 180 | 25,02 | 17,28 | 36,18 | 0,11 | 0,36 | 108 | 1,44 | 234 | 338,4 | 39,6 | 1,62 | 400,3 |
|  | Молоко сгущенное с сахаром, 5,0% жирности | 20 | 1,41 | 1 | 11,04 | 0,01 | 0,2 | 5 | 0,02 | 63,4 | 45,8 | 6,8 | 0,04 | 58,84 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 0 | 2,13 |   |   | 15,33 | 23,2 | 12,3 | 2,13 | 41,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 93,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за завтрак: |   | 30,42 | 18,98 | 83,76 | 0,18 | 10,2 | 113 | 2,13 | 333,9 | 450,45 | 78,6 | 5,88 | 627,6 |
| **Обед** |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 0,03 | 6,65 |   | 2,74 | 16,15 | 28,62 | 13,3 | 0,48 | 64,65 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой (перловой) | 250 | 2,7 | 2,78 | 14,58 | 0,06 | 10 |   |   | 49,25 | 222,5 | 26,5 | 0,78 | 90,68 |
| 259 | Жаркое по-домашнему из говядины | 230 | 21,92 | 24,8 | 18,26 | 0,41 | 28,1 |   | 1,62 | 36,39 | 284,93 | 56,82 | 4,46 | 377,5 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 0,01 | 1,8 |   |   | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 | 97,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,02 |   |   | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 46,76 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 0,04 |   |   | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 91,96 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за обед: |   | 29,57 | 34,77 | 95,3 | 0,59 | 54,1 | 0 | 5,13 | 134 | 608,5 | 123,6 | 9,01 | 802,4 |

**Перспективное меню питания школьников 11- 18 лет**

|  |
| --- |
| **День 1 (понедельник)** |
| **Завтрак** |
| 173 | Каша овсяная на молоке (из хлопьев овсяных) | 250 | 7,63 | 5 | 46,2 | 0,28 | 2,6 | 40 | 1,08 | 277 | 394,3 | 99,5 | 2,63 | 260,3 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 30 | 6,96 | 8,85 |   | 0,01 | 0,21 | 78 | 0,15 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 | 107,5 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |   |   | 65,72 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 0,03 | 1,47 |  |  | 158,7 | 132 | 29,3 | 2,4 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | 116,9 |
|  | ИТОГО за завтрак |  | 22,24 | 24,22 | 99,68 | 0,37 | 4,28 | 158 | 1,98 | 713,6 | 722,75 | 155,8 | 5,88 | 705,6 |
| **Обед** |
| 43 | Салат из капусты, огурцов и перца | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 0,04 | 15,9 | 60 | 0,4 | 46 | 55 | 15 | 0,8 | 67,8 |
| 97 | Суп картофельный на мясном бульоне | 300 | 2,82 | 3,36 | 19.74 | 0.24 | 14.4 | 0 |   | 20,46 | 91,92 | 37,3 | 1,41 | 120,5 |
| 241 | Мясо отварное (говядина) | 100 | 22,5 | 19,5 | 0,33 | 0,05 |   |   | 0,5 | 13,83 | 103,5 | 26,2 | 3,5 | 266,8 |
| 304 | Рис отварной  | 200 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 0,03 |   | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,0 | 0,53 | 210,1 |
| 993 | Соус томатный | 50 | 0,69 | 2,45 | 3,74 | 0,01 | 1,7 | 17,3 | 0,8 | 4,3 | 13,45 | 7,75 | 0,28 | 39,71 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 0,01 | 1,8 |  |  | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 | 97,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 0,03 |  |   | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | 70,14 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 0,07 |  |   |  0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | 137,9 |
| 338 | Яблоки свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 0,05 | 15 |  |  0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 33,3 |
| **Итого за обед** |   | 38,77 | 37,45 | 126,55 | 0,29 | 34,4 | 104 | 3,53 | 138,3 | 435,97 | 147 | 12,2 | 1044 |
| **День 2(вторник)** |
| **Завтрак** |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,63 | 3,63 | 46,2 | 0,04 | 0 | 0 | 1,38 | 15 | 22,5 | 6,25 | 0,25 | 125,6 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 30 | 6,96 | 8,85 |   | 0,01 | 0,21 | 78 | 0,15 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 | 107,5 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |   |   | 65,72 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 0,02 | 1,33 | 0 | 0 | 133,3 | 111,11 | 25,6 | 2 | 125,1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | 116,9 |
| ИТОГО за завтрак |  | 22,24 | 24,22 | 99,68 |  | 1,56 | 124 | 1,58 | 453,6 | 358,65 | 58,8 | 3,1 | 550 |
|  | **Обед** |  | 8,85 |
| 24 | Салат из помидоров и огурцов с растит маслом и репчатым луком | 100 | 7,2 | 6,15 | 3,47 | 0,05 | 15,7 | 0 | 3,04 | 16,37 | 30,02 | 16,2 | 0,7 | 72,96 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 300 | 2,67 | 5,88 | 14,1 | 0,06 | 12,4 | 0 | 2,88 | 41,34 | 63,63 | 31,4 | 1,41 | 118,1 |
| 259 | Жаркое по-домашнему из говядины | 350 | 0,5 | 36,65 | 27,79 | 0,62 | 42,8 |   | 2,47 | 55,38 | 433,59 | 86,5 | 6,79 | 574,4 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 24,22 | 0 | 9,87 | 0 | 2,13 |   |   | 15,33 | 23,2 | 12,3 | 2,13 | 41,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 0,03 |   |   | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | 70,14 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 0,07 |   |   | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | 137,9 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за обед |   | 43,04 | 49,94 | 106,71 | 0,85 | 80,5 | 0 | 9,47 | 161,1 | 648,39 | 178 | 14,9 | 762,5 |
| **День 3 (среда)** |
| **Завтрак** |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы) | 250 | 7,5 | 8,5 | 36,5 | 3,5 | 0,2 | 0 | 0 | 2,25 | 30 | 180 | 122,5 | 4 | 252,5 |
| пр | творожный сырок | 50 | 7,5 | 4 | 5,75 | 0,45 | 0,02 | 0,25 | 20 | 0,1 | 74 | 99 | 10,5 | 89 | 89 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 0,13 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | 40 |
| 338 | Апельсины свежие | 75 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 0,54 | 0,04 | 64,3 |   | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 13,93 | 0,32 | 40,5 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,75 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | 116,9 |
| ИТОГО за завтрак |  | 18,16 | 11,41 | 72,42 | 4,52 | 0,26 | 64,8 | 20 | 2,63 | 157,2 | 324,58 | 147,4 | 6,29 | 465 |
| **Обед** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 |  | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 0,82 | 0,02 | 24,4 |   | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 | 94,12 |
| 119 | Суп гороховый | 300 |  | 9 | 3,9 | 20,7 | 4,8 | 0,18 | 1,2 |   | 1,2 | 99 | 393 | 57 | 2,7 | 153,9 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 100 |  | 13,38 | 4,38 | 9,38 | 1,38 | 0,09 | 0,44 | 12,1 | 0,63 | 53,88 | 170,63 | 26,13 | 0,75 | 130,4 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 |  | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 3,67 | 1,54 | 5 | 44,2 | 0,2 | 51 | 102,6 | 35,61 | 1,14 | 146,3 |
| 389 | Сок яблочный | 200 |  | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,6 | 0,02 | 4 |   | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 86,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 0,45 | 0,03 |   |   | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | 70,14 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 |  | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 1,02 | 0,07 |   |   | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | 137,9 |
| 338 | Бананы | 75 |  | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 0,68 | 0,03 | 7,5 |   | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 | 70,88 |
| Итого за обед |   |  | 35,67 | 19 | 144,18 | 13,42 | 1,98 | 42,6 | 56,3 | 5,77 | 287,6 | 819,25 | 199,1 | 10,6 | 890,5 |
| **День 4 (четверг)** |
| **Завтрак** |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная | 200 |  | 3,3 | 8,6 | 23,2 | 0,8 | 0,4 | 1,9 | 71,6 | 0,4 | 92,3 | 128 | 26,7 | 1,3 | 183,4 |
| 409 | Пирожки печеные с яблоком | 80 |  | 4,48 | 1,81 | 39,89 | 0,75 | 0,07 | 2,35 |   | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 | 193,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 0,53 |   | 9,47 | 0,13 |   | 0,27 |   |   | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | 40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,75 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | 116,9 |
| 338 | Груши свежие | 75 |  | 0,3 | 0,23 | 7,73 | 0,53 | 0,02 | 3,75 |   | 0,3 | 14,25 | 12 | 9 | 1,73 | 34,13 |
| Итого за завтрак |   |  | 12,56 | 11,14 | 104,44 | 2,96 | 0,54 | 8,27 | 71,6 | 2,01 | 145,1 | 253,05 | 71,87 | 6,82 | 568,2 |
| **Обед:** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **5 день ( пятница)** |
| **Завтрак** |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 200 |  | 6,8 | 10 | 38 | 1,2 | 0,08 |   |   | 2,6 | 16 | 46 | 10 | 1 | 269,2 |
| 386 | Кефир 3,2 % | 125 |  | 3,63 | 4 | 5 | 0,88 | 0,04 | 0,88 | 25 |   | 150 | 118,75 | 17,5 | 0,13 | 73,75 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 |  | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 0,93 | 0,03 | 1,47 |   |   | 158,7 | 132 | 29,33 | 2,4 | 155,2 |
| 338 | Бананы | 75 |  | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 0,68 | 0,03 | 7,5 |   | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 | 70,88 |
| Итого за завтрак: |   |  | 15,16 | 17,05 | 87,95 | 3,69 | 0,18 | 9,85 | 25 | 2,9 | 330,7 | 317,75 | 88,33 | 3,98 | 569 |
| **Обед** |
| 23 | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 100 |  | 1,11 | 6,18 | 4,62 | 0,73 | 0,09 | 20,3 |   | 3,37 | 17,21 | 32,13 | 17,62 | 0,83 | 78,56 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 300 |  | 2,19 | 5,88 | 14,1 | 1,83 | 0,06 | 12,4 |   | 2,88 | 41,34 | 63,63 | 31,44 | 1,41 | 118,1 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом и маслом | 300 |  | 21,19 | 15,56 | 41,25 | 5,63 | 0,17 | 1,5 | 75 | 1,13 | 90,38 | 264,38 | 70,13 | 3 | 389,8 |
| 342 | Компот из абрикосов  | 200 |  | 0,36 | 0,04 | 23,56 | 0,3 | 0,01 | 1,8 |   | 0,4 | 11,8 | 10,4 | 3,2 | 0,34 | 96,04 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 0,45 | 0,03 |   |   | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | 70,14 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 |  | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 1,02 | 0,07 |   |   | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | 137,9 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 |  | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,23 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| 447 | Кекс творожный | 50 |  | 4,23 | 9,14 | 25,41 | 0,31 | 0,03 | 0,05 | 71,2 | 0,42 | 26,73 | 9,89 | 57,23 | 0,63 | 200,8 |
| Итого за обед: |   |  | 35,11 | 38,06 | 160,42 | 10,5 | 0,48 | 43,5 | 146 | 9,28 | 220,2 | 478,38 | 211,3 | 10,1 | 1125 |
| **День 6 (понедельник)** |
| **Завтрак** |
| 403 | Оладьи с яблоками | 150 |  | 9,48 | 11,52 | 52,92 | 3,36 | 4,08 | 1,08 |   | 6,48 | 13,8 | 28,44 | 7,32 | 4,8 | 353,3 |
| 386 | Кефир 3,2% | 125 |  | 3,63 | 4 | 5 | 0,88 | 0,04 | 0,88 | 25 |   | 150 | 118,75 | 17,5 | 0,13 | 73,75 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 |  | 0,53 |   | 9,87 | 0,13 |   | 2,13 |   |   | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 | 41,6 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 |  | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,23 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за завтрак: |   |  | 13,94 | 15,82 | 75,14 | 4,6 | 4,14 | 11,6 | 25 | 6,63 | 191,1 | 178,64 | 43,84 | 8,71 | 501,9 |
| **Обед** |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 300 |  | 3,27 | 3,36 | 24,54 | 1,38 | 0,18 | 9,9 |   | 1,47 | 18,24 | 76,26 | 28,86 | 1,17 | 141,5 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом тушеные | 300 |  | 21 | 23,25 | 37,25 | 2,5 | 0,1 | 35 | 44,3 |   | 2048 | 337,5 | 75,75 | 62,5 | 442,3 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 |  | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 0,22 | 0,01 | 1,8 |   |   | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 | 97,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 0,45 | 0,03 |   |   | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | 70,14 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 |  | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 1,02 | 0,07 |   |   | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | 137,9 |
| ПР | Печенье затяжное | 20 |  | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 0,26 | 0,02 |   | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 | 82,9 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 |  | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,23 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за обед: |   |  | 32,16 | 30,29 | 151,09 | 6,06 | 0,43 | 54,2 | 57,3 | 2,81 | 2113 | 533,51 | 142,9 | 67,9 | 1006 |
| **День 7 (вторник)** |
| **Завтрак** |
| 173 | Каша овсяная на молоке (из хлопьев овсяных) | 250 |  | янв.00 | 5 | 46,2 | 2,8 | 0,28 | 2,6 | 40 | 1,08 | 277 | 394,25 | 99,5 | 2,63 | 260,3 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 30 |  | 6,96 | 8,85 |   | 1,29 | 0,01 | 0,21 | 78 | 0,15 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 | 107,5 |
| 14 | Масло сливочное | 10 |  | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 0,04 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |   |   | 65,72 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 0,53 | 0 | 9,47 | 0,13 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | 40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,75 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | 116,9 |
| 338 | Груши свежие | 75 |  | 0,3 | 0,23 | 7,73 | 0,53 | 0,02 | 3,75 |   | 0,3 | 14,25 | 12 | 9 | 1,73 | 34,13 |
| Итого за завтрак: |   |  |   | 21,68 | 82,85 | 5,39 | 0,35 | 6,83 | 158 | 2,15 | 580,5 | 616,18 | 143,9 | 7,23 | 601,2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 |  | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 0,82 | 0,02 | 24,4 |   | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 | 94,12 |
| 111 | Суп вермишелевый | 300 |  | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 3,63 | 0,05 | 1,14 |   | 0,39 | 41,4 | 243,9 | 18,9 | 0,66 | 120,2 |
| 288 | птица (курица) отварная  | 120 |  | 26 | 16 |   | 2,4 | 0,05 |   | 24 | 0,2 | 48 | 172 | 24 | 2,4 | 248 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 |  | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 3,67 | 1,54 | 5 | 44,2 | 0,2 | 51 | 102,6 | 35,6 | 1,14 | 146,3 |
| 389 | сок фруктовый | 200 |  | 0,27 |   | 22,8 | 0,4 |   | 20 |   | 0,67 | 52 | 82,67 | 30 | 3,2 | 92,27 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 0,45 | 0,03 |   |   | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | 70,14 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 |  | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 1,02 | 0,07 |   |   | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | 137,9 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 |  | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,23 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за обед: |   |  | 41,3 | 29,83 | 127,14 | 12,62 | 1,78 | 58,1 | 68,2 | 4,85 | 268,1 | 727,44 | 156,2 | 11,8 | 942,2 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 30 |  | 6,96 | 8,85 |   | 1,29 | 0,01 | 0,21 | 78 | 0,15 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 | 107,5 |
| 14 | Масло сливочное | 10 |  | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 0,04 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |   |   | 65,72 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 |  | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 0,93 | 0,03 | 1,47 | 0 | 0 | 158,7 | 132 | 29,33 | 2,4 | 155,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,75 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | 116,9 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 |  | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,23 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за завтрак: |   |  | 14,91 | 19,52 | 60,83 | 3,24 | 0,11 | 9,18 | 118 | 1,05 | 448,6 | 336,75 | 63,08 | 16,7 | 478,6 |
| **Обед** |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 300 |  | 3,27 | 3,36 | 24,54 | 1,38 | 0,18 | 9,9 |   | 1,47 | 18,24 | 76,26 | 28,86 | 1,17 | 141,5 |
| 241 | Мясо отварное (говядина) | 100 |  | 22,5 | 19,5 | 0,33 | 0,5 | 0,05 |   |   | 0,5 | 13,83 | 103,5 | 26,17 | 3,5 | 266,8 |
| 304 | Рис отварной  | 200 |  | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 0,27 | 0,03 |   | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 | 210,1 |
| 993 | Соус томатный | 30 |  | 0,41 | 1,47 | 2,24 | 0,18 | 0,01 | 1,02 | 10,4 | 0,48 | 2,58 | 8,07 | 4,65 | 0,17 | 23,82 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 |  | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 0,22 | 0,01 | 1,8 |   |   | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 | 97,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 0,45 | 0,03 |   |   | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | 70,14 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 |  | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 1,02 | 0,07 |   |   | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | 137,9 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 |  | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,23 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за обед: |   |  | 36,04 | 31,17 | 139,14 | 4,25 | 0,4 | 20,2 | 37,4 | 4,13 | 76,36 | 351,68 | 113,9 | 9,39 | 981,2 |
| **День 9 (четверг)** |
| **Завтрак** |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 250 |  | 2,75 | 3,63 | 20,5 | 1,38 | 0,04 | 0 | 0 | 1,38 | 15 | 22,5 | 6,25 | 0,25 | 125,6 |
| 409 | Пирожки печеные с яблоком | 80 |  | 4,48 | 1,81 | 39,89 | 0,75 | 0,07 | 2,35 |   | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 | 193,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 0,53 | 0 | 9,47 | 0,13 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | 40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,75 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | 116,9 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 |  | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,23 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за завтрак: |   |  | 12,01 | 6,24 | 101,36 | 3,24 | 0,18 | 10,1 | 0 | 2,84 | 65,53 | 143,8 | 49,17 | 5,69 | 509,6 |
| **Обед** |
| 24 | Салат из помидоров и огурцов с растит маслом и репчатым луком | 100 |  | 0,94 | 6,15 | 3,47 | 0,63 | 0,05 | 15,7 | 0 | 3,04 | 16,37 | 30,02 | 16,18 | 0,7 | 72,96 |
| 96 | Рассольник ленинградский (с крупой пшеничной) | 250 |  | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 1,53 | 0,15 | 14,3 |   | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28 | 1,03 | 117,9 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 100 |  | 13,38 | 4,38 | 9,38 | 1,38 | 0,09 | 0,44 | 12,1 | 0,63 | 53,88 | 170,63 | 26,13 | 0,75 | 130,4 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 |  | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 3,67 | 1,54 | 5 | 44,2 | 0,2 | 51 | 102,6 | 35,61 | 1,14 | 146,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 0,45 | 0,03 |   |   | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | 70,14 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 |  | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 1,02 | 0,07 |   |   | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | 137,9 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 |  | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,23 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| 348 | Компот из кураги | 200 |  | 1,3 | 0,08 | 44,68 | 1,02 | 0,03 | 1 |   | 1 | 40,48 | 36,6 | 26,2 | 0,86 | 184,6 |
| Итого за обед: |   |  | 27,95 | 20,17 | 150,09 | 9,93 | 1,98 | 43,9 | 56,3 | 8,38 | 211 | 472,75 | 163,8 | 8,32 | 893,6 |
| **День 10 (пятница)** |
| **Завтрак** |
| 222 | Пудинг из творога | 200 |  | 27,8 | 19,2 | 40,2 | 3,8 | 0,12 | 0,4 | 120 | 1,6 | 260 | 376 | 44 | 1,8 | 444,8 |
| ПР | Молоко сгущенное с сахаром, 5,0% жирности | 20 |  | 1,41 | 1 | 11,04 | 0,36 | 0,01 | 0,2 | 5 | 0,02 | 63,4 | 45,8 | 6,8 | 0,04 | 58,84 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 |  | 0,53 | 0 | 9,87 | 0,13 | 0 | 2,13 |   |   | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 | 41,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 0,75 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | 116,9 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 |  | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,23 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за завтрак: |   |  | 33,99 | 21 | 92,61 | 5,27 | 0,2 | 10,2 | 125 | 2,42 | 362,2 | 496,75 | 86,32 | 6,17 | 695,4 |
| **Обед** |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 |  | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 0,48 | 0,03 | 6,65 |   | 2,74 | 16,15 | 28,62 | 13,3 | 0,48 | 64,65 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой (перловой) | 300 |  | 3,24 | 3,33 | 17,49 | 3,99 | 97 | 12 |   |   | 59,1 | 267 | 31,8 | 0,93 | 108,8 |
| 259 | жаркое по-домашнему из говядины | 350 |  | 33,35 | 36,65 | 27,79 | 4,53 | 0,62 | 42,8 |   | 2,47 | 55,38 | 433,59 | 86,47 | 6,79 | 574,4 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 |  | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 0,22 | 0,01 | 1,8 |   |   | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 | 97,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 0,45 | 0,03 |   |   | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | 70,14 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 |  | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 1,02 | 0,07 |   |   | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | 137,9 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 |  | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 0,23 | 0,02 | 7,5 |   | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| Итого за обед: |   |  | 43,45 | 47,49 | 122,45 | 10,92 | 97,78 | 70,8 | 0 | 6,29 | 169,7 | 831,56 | 166,8 | 12,2 | 1087 |