

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Чушевицкая средняя школа»
01 января 2023 года **С.Д.Кузнецова**



Примерное 10-дневное меню
горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания детей с 1- 11 классы
на 2023 год

МБОУ « Чушевицкая средняя школа»

рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Кал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1 (понедельник)														
109	завтрак													
	каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,33	8,90	25,49	207,38								
	крупя «Геркулес»	30/30					0,1	0			16,0	108,0	43,0	2,3
	молоко	106/106					0,2	1,1			121,0	91,0	14,0	0,1
	сахар	5/5					0	0			0,1	сл.	сл.	0
	масло сливочное	5/5					0	0			1,0	1,0	0,2	0
	ИТОГО	200	6,33	8,90	25,49	207,38	0,3	1,1			138,1	200,0	57,2	2,4
377	бутерброд с маслом, сыром	40/10/20	8,2	10,3	15,6	200								
	хлеб пшеничный	40/40					0,04				8,0	26,0	6,0	0,3
	масло сливочное «крестьянское»	10/10					0	0			2,0	2,0	0,4	0
	сыр «Российский»	20/20					0,01	0,3			200,0	108	9,4	0,1
	ИТОГО	40/10/20	8,2	10,3	15,6	200	0,05	0,3			210,0	136,0	15,8	0,4
286	напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,7	118,7								
	кофейный напиток	2/2					0,01	1,0			11	6,6	1,2	0,2
	молоко	100/100					0,03	1,0			121	91	14	0,1
	сахар	15/15					0	0			0,3	сл.	сл.	0
	ИТОГО	200	2,79	3,19	19,7	118,7	0,04	2,0			132,3	97,6	15,2	0,3
	ИТОГО за завтрак		17,3	22,3	60,8	526	0,3	3,4			480,4	433,6	88,2	3,1
обед														
11	салат морковно - яблочный	100	0,9	10,1	8,24	128,1								
	морковь	76/61					0,04	2,0			37	40	29	0,9
	яблоки	43/30					0,01	3,0			17	5	4	1,0
	масло растительное	10/10					0	0			0	0	0	0
	ИТОГО	100	0,9	10,1	8,24	128,1	0,05	5,0			44	45	33	1,9
47	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,0								
	макаронные изделия	10/10					0,01	0			1,8	8,7	1,6	0,1
	картофель	100/75					0,1	18			26	51	17	0,4
	морковь	12/10					0,01	0,5			3,2	6,0	1,5	0,01
	петрушка	3,5/2,5					0	1,0			0,3	0,6	0,4	0,01
	лук репчатый	11/10					0,01	1,0			8,7	5,8	1	0,1
	масло сливочное	3,7/3,7					0	0			1	1	0,2	0
	бульон	187/187												
	ИТОГО	250	2,83	2,86	21,76	124,0	0,13	20,5			41	73,1	21,7	0,62
212	птица отварная	120	18,2	18,2	0,97	242,7								
	курица 1 кат.	112/100					0,08		0,08		17	139,0	18	1,6
	морковь	3/2					0,001	0,3			1,1	2	0,5	0,01
	петрушка	3/2,5					0	3,0			0,3	0,6	0,4	0,01
	соус	50/50						2,5			7,5	16		0,3
	ИТОГО	120	18,2	18,2	0,97	242,7	0,081	5,8	0,08		25,9	157,6	18,9	1,92
248	овощи тушеные	150	4,3	4,7	17,2	120,8								
	картофель	130/98					0,1	18,0			34	67	23	0,5
	морковь	45/36					0,03	3,0			9,8	20	4,6	0,03
	лук репчатый	7,5/6,0					0,01	2,2			6,1	3,9	0,3	0,01
	капуста	75/60					0,02	16,2			33,0	21	11	0,4
	зеленый горошек	15/13,5					0,05	1,6			3,7	17,4	5,4	0,1
	молоко 3,2% жирности	38/38					0,2	0,5			46	34	5	0,1

	масло сливочное	4/4					0	0			0,8	0,8	0,2	0
	ИТОГО	150	4,3	4,7	17,2	120,8	0,41	41,5			133,4	133,5	49,5	1,14
273	кисель из клюквы	200	0,1		15,83	103,74								
	клюква	20/20					0,00 4	3,0			2,8	2,2	1,6	0,1
	сахар	20/20					0	0	0		0,4	сл	сл	0,06
	крахмал	6/6					0	0	0		2,3	4,5	сл	сл
	ИТОГО	200	0,11		15,83	103,74	0,00 4	3,0	0		5,5	6,7	1,6	0,16

	хлеб ржаной	40	30,	0,46	16,0	76,0	0,1	0			15,2	5,2	19,6	1,0
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	8,4	41,0	0,1	0			7,4	43,6	13,0	0,6
	зефир	20	0,2		16	59,0	0	0			2,0	2,0	0	0
	плоды и ягоды свежие (груши)	150	0,6		31,0	69,0	0,01	7,0			24,0	16,0	13,5	3,3
	ИТОГО за обед		58,94	36,6 2	135,4	964,34	0,84	82,8			298,4	482,7	170,8	10,64
	ИТОГО за 1 день		76,24	58,9 2	254,1	1490,34	1,14	86,2			778,8	916,3	259,0	11,04

ДЕНЬ 2 (вторник)

завтрак

328	оладьи с яблоками	150	8,4	10,2	59,0	401,0								
	мука пшеничная	70/70					0,1				10,0	45,0	8,0	0,6
	яйца	1/10					0,01		0,01		5,0	15,0	2,0	0,2
	сахар	2,7/2,7					0	0			0,05	0	0	0
	яблоки	21/20					0,01	1,5			3,4	2,5	2,0	0,5
	масло сливочное	10/10					0	0			0,5	0,5	0,4	0
	ИТОГО	150	8,4	10,2	59,0	401,0	0,11	1,5	0,01		19,0	63,0	12,1	1,3

	йогурт фруктовый	100	5,6	5,0	8,5	91,0	0,03	0,6			124,0	95,0	14,0	0,1
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	5,3	61,6								
	сахар	15/15					0	0			0,3	0,3	сл.	0
	лимон	8/7					0,01			4,0	3,8	2,2	1,1	0,1
	ИТОГО за завтрак	200	14,0	15,2	72,8	553,6	0,15	2,1	0,01	4,0	147,1	157,5	27,2	

обед

21	салат из помидоров и сладкого перца	100	1,05	10,1	3,87	111,8								
	помидоры	71/60					0,02	15,0			5,0	22,0		0,3
	перец	40/30					0,03	20,0			2,5	5,1	3,2	
	масло растительное	10/10					0	0			0	0	0	0
	ИТОГО	100	1,05	10,1	3,87	111,8	0,05	45,0			7,5	27,1	3,2	0,3

44	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24								
	Капуста белокочан	25/20					0,02	12,0			22,0	7,0	4,0	0,2
	картофель	66/50					0,6	8,0			5,0	26,0	11,0	0,5
	морковь	12/10					0,01	0,5			5,1	5,5	3,8	
	лук репчатый	12/10					0,01	0,1			0,2	5,8	0,1	0,01
	горошек зеленый к	11/7					0,01	1,0			1,6	5,2	2,1	0,01
	масло сливочное	5/5					0	0			1,0	1,0	0,2	0
	сметана	12/12					0,001	0,01			8,6	6,0	0,8	0,01
	ИТОГО	250	1,93	5,86	12,59	115,24	1,1	21,6			43,5	56,5	22,0	0,83

172	рыба «треска» тушенная в томате с овощами	80	8,5	4,3	4,0	91,6								
	рыба-треска	64/45					0,05	0	0,01		22,0	120,0	13,0	0,3
	морковь	17/13					0,01	0,6			5,2	5,7	4,0	0,1
	петрушка (корень)	3/2					0	1,0			1,7	1,1	0,8	0,01
	лук репчатый	9/8					0,01	0,1			0,2	5,4	0,1	0,01
	томат-пюре	5/5					0	0,1			1,0	1,5	0,5	0,01

	масло растительное	4/4					0	0			0	0	0	0
	сахар	1,3/1,3					0	0			0,02	0	0	0
	ИТОГО	80	8,5	4,3	4,0	91,6	0,07	1,8	0,01		30,1	133,7	18,4	0,43
224	рис отварной	150	3,9	5,1	40,2	225,1								
	крупа рисовая	54/54					0,04	0			12,0	48,0	11,0	0,9
	масло сливочное	7/7					0	0			1,5	1,5	0,30	0
	ИТОГО	150	3,9	5,1	40,2	225,1	0,04	0			13,5	49,5	11,3	0,9
282	компот из груш	200	0,1		14,9	60,6								
	груши	44/40					0,01	1,0			4,0	3,5	3,0	0,5
	сахар	15/15					0	0			0,3	0,3	сл.	0,04
	ИТОГО	200	0,1		14,9	60,6	0,01	1,0			4,3	43,6	13,0	0,6
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	8,4	41,0	0,1	0			7,4	43,6	13,0	0,6
	хлеб ржаной	40	3,0	0,46	16,0	76,0	0,1	0			15,2	5,2	19,6	1,0
	плоды и ягоды свежие (яблоки)	150	0,6		31,0	69,0	0,01	16,0			24,0	17,0	13,0	3,3
	ИТОГО за обед		25,8	26,1	120,9	790,4	1,08	65,4			145,5	336,3	104,1	7,8
	ИТОГО за 2 день		39,8	41,3	193,7	1344,0	1,23	67,5			292,6	493,8	131,3	9,3
ДЕНЬ 3 (среда)														
завтрак														
347	Котлета школьная	80	12,2	8,8	10,6	170,4	0,11	0	24	1,1	40	109	16,8	1,7
	Говядина бескостная	35												
	Кура филе	17												
	молоко	16												
	Хлеб пшеничный	14												
	Сухари	8												
	Масло растител.	3,2												
	ИТОГО	80	12,2	8,8	10,6	170,4	0,11	0	24	1,1	40	109	16,8	1,7
235	капуста тушеная	150	3,9	4,8	20,2	130,7								
	капуста свежая	197/157					0,1	50,0			95,0	60,0	30,0	2,0
	масло сливочное	7/7					0	0			1,4	1,4	0,3	0
	морковь	7,5/6,5					0	0,2			3,7	4,0	2,9	0,1
	петрушка	4/3					0	3,0			0,3	0,6	0,4	0,01
	лук репчатый	10/9					0,01	0,1			0,2	5,8	0,1	0,01
	томатная паста	12/12					0	0,2			2,0	3,0	1,0	0,02
	мука пшеничная	1,8/1,8					0,01	0			0,4	1,7	0,3	0,01
	сахар	4,5/4,5					0	0			0,1	сл.	сл.	0
	ИТОГО	150	3,9	4,8	20,2	130,7	0,12	53,5			103,0	76,5	35,0	2,15
	яйцо вареное кур	40 (1 шт)	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		0,77		25,0	89,0	25,0	1,3
300	чай с сахаром	200	0,12		12,0	48,6								
	чай заварка	1/1												
	сахар	15/15					0	0			0,3	сл.	сл.	0
	ИТОГО	200	0,12		12,0	48,6	0,001	0,1			5,3	8,2	4,4	0,8
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,24	21,0	93,2	0,04	0			8,0	26,0	5,6	0,36
	ИТОГО за завтрак		24,3	18,68	64,08	505,7	0,19	53,7			257,9	280,7	84,6	5,8
обед														
16	салат из свежих огурцов	100	0,72	6,08	3,0	103,6								
	огурцы свежие	114/91					0,04	8,0			19,0	45,0		0,6
	масло растительн	10/10												
	ИТОГО	100	0,72	6,08	3,0	103,6	0,04	8,0			19,0	45,0		0,6

37	борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,6	10,8	111,11								
	свекла	50/40					0,01	5,0			18,5	21,5	21,0	0,7
	капуста свежая	25/20					0,01	12,0			12,0	7,2	4,0	0,2
	картофель	28/20					0,4	5,2			3,2	18,3	7,1	0,3
	морковь	13/10					0,01	0,5			5,1	5,5	3,8	0,1
	петрушка	3,7/2,5					0	3,0			0,3	0,6	0,4	0,01
	лук репчатый	6/5					0,01	0,05			0,1	3,0	0,05	0,01
	масло растительн	3/3					-	-			-	-	-	-
	сахар	2,5/2,5					0	0			0,1	сл.	сл.	0
	сметана	10/10					0,001	0,01			8,4	5,8	0,7	0,01
	ИТОГО	250	1,9	6,6	10,8	111,11	0,44	25,7			47,7	61,9	37,0	1,3
185	запеканка картофельная с мясом	240	25,5	24,7	38,4	400,7								
	мясо говядина	152/112					0,09	сл.	сл.		13,5	194,0	31,0	3,9
	картофель	220/165					0,24	20,0			223,0	68,0	47,0	1,8
	масло сливочное	10/10					0	0			2,0	2,0	0,4	0
	яйцо	1/10шт/4					0,01		0,01		5,0	15,0	2,0	0,2
	сухари	3/3					0,01				1,7	8,1	2,5	0,1
	соус	40/40						2,4			7,2	15,0		0,25
	ИТОГО	240	25,5	24,7	38,4	400,7	0,35	22,4	0,01		51,4	302,1	82,9	6,25
282	компот из ягод	200	0,16		14,9	60,6								
	ягоды	42/40					0,01	6,5			15,0	12,0	11,0	0,7
	сахар	15/15					0	0			0,3	сл.	сл.	0
	ИТОГО	200	0,16		14,9	60,6	0,01	6,5			15,3	12,0	11,0	0,7
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	8,4	41,0	0,1	0			7,4	43,6	13,0	0,6
	хлеб ржаной	40	3,0	0,46	16,0	76,0	0,1	0			15,2	5,2	19,6	1,0
	плоды и ягоды свежие (бананы)	150	2,2		43,4	136,0	0,06	10,0			12,0	42,0	63,0	0,9
	ИТОГО за обед		35,2	42,1	114,9	929,0	1,1	72,6			168,0	511,8	226,5	11,3
	ИТОГО за 3 ДЕНЬ		53,9	59,8	187,9	1444,0	1,29	126,3			425,9	792,5	311,1	17,1
	ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)													
	завтрак													
161	котлеты рыбные	100	10,36	3,93	6,79	85,9								
	рыба - минтай	92/56					0,07	сл.					5,5	0,7
	хлеб пшеничный	13/13					0,02				3,0	9,0	2,0	0,1
	молоко	10/10					0,003	0,1			1,2	9,1	1,4	0,01
	яйца	1/10 шт/ 4					0,01		0,01		5,0	15,0	2,0	0,2
	масло сливочное	1,4/1,4					0	0			0,3	0,3	0,08	0
	соус	30/30						2,1			6,8	1,1		0,2
	ИТОГО	100	10,36	3,93	6,79	85,9	0,1	2,2	0,01		16,3	34,5	10,9	1,2
241	пюре картофельн	150	3,2	6,0	23,0	160,0								
	картофель	170/126					0,2	4,0			17,0	88,0	32,0	1,5
	молоко	24/24					0,007	0,2			2,8	21,0	3,3	0,02
	масло сливочное	7/7					0	0			1,4	1,4	0,3	0
	ИТОГО	150	3,2	6,0	23,0	160,0	0,207	4,2			21,2	110,4	35,6	1,52
269	огурцы свежие	34/30	0,24		0,9	3,3	0,01	2,6			6,3	15,0		0,2
	какао с молоком	200	3,77	5,93	25,9	153,9								
	какао порошок	3/3					0,02	1,5	0		8,2	1,1	5,9	0,1
	молоко	100/100					0,03	1,0	0,02		12,0	91,0	14,0	0,1
	сахар	20/20					0	0	0		0,4	сл.	сл.	0,06
	ИТОГО	200	3,77	5,93	25,9	153,9	0,05	2,5	0,02		20,6	92,1	19,9	0,26
	хлеб пшеничный	40	0,3	1,24	21,0	93,2	0,04	0			8,0	26,0	5,6	0,36
	ИТОГО за		20,57	17,1	77,29	496,3	0,2	11,5	0,03		72,4	278,0	72,0	3,34

	завтрак												
обед													
I	винегрет овощной с растительным маслом	100	1,26	10,14	8,32	129,3							
	картофель	29,4/ 22					0,3	3,5		2,6	12,0	5,5	0,25
	свекла	19/15					0,004	2,0		7,4	8,6	8,6	0,3
	морковь	13/10					0,007	1,0		10,1	7,8	5,4	0,17
	огурцы соленые	38/30					0,004	6,0		12,0	14,0	6,0	0,3
	лук репчатый	18/15					0,02	0,15		0,25	7,0	0,15	0,03
	масло растительно	10/10											
	ИТОГО	100	1,26	10,14	8,32	129,3	0,33	12,6	-	-	-	-	-
										32,3	49,4	25,6	1,0
42	рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	5,03	11,3	32,4	149,6							
	картофель	100/75					0,12	20,0		10,0	58,0	23,0	0,9
	крупы (рисовая, овсяная, пшеничная)	5/5					0,03	0		3,3	16,4	4,8	0,1
	морковь	12,5/10					0,01	0,5		5,1	5,5	3,8	0,1
	лук репчатый	6,25/5					0,005	0,05		0,1	2,9	0,05	0,01
	огурцы соленые	17,5/15					0,002	3,0		6,0	7,0	3,0	0,15
	бульон	175/175											
	масло сливочное	5/5					0	0		1,0	1,0	0,2	0
	сметана	10/10					0,001	0,01		8,3	5,7	0,7	0,01
	ИТОГО	250	5,03	11,3	32,4	149,6	0,17	23,5		33,8	96,5	35,5	1,27
176	бефстроганов из отварной говядины с соусом	80	14,7	17,0	9,0	2170							
	говядина	102/76					0,09	сл.	сл.	13,5	149,0	22,0	2,6
	морковь	2,3/1,7					0	0,1		3,3	2,0	0,7	0,05
	лук репчатый	2,5/1,6					0,002	0,02		0,05	0,7	0,02	0,005
	петрушка (корень)	1,9/1,6					0	1,0		17,	1,1	0,8	0,01
	морковь	6,4/4,5					0	0,25		3,9	2,1	2,2	0,1
	соус сметанный	30/30					0,01	1,0		21,1	4,0	12,1	0,3
	ИТОГО	80	14,7	17,0	9,0	2170	0,1	2,3		43,5	158,9	36,8	3,06
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8,72	5,4	55,0	262,8							
	крупы гречневая	70/70					0,36	0		47,0	99,0	67,0	5,4
	масло сливочное	4,5/4,5					0	0		1,0	1,0	0,2	0
	ИТОГО	150	8,72	5,4	55,0	262,8	0,36	0		48,0	100,0	67,2	5,4
224	напиток клюквенн	200	0,11	-	21,0	84,7	0,04	10,8		46,0	-	-	1,6
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	8,4	41,0	0,1	0		7,4	43,6	13,0	0,6
	хлеб ржаной	40	3,0	0,46	16,0	76,0	0,1	0		15,2	5,2	19,6	1,0
	печенье сахарное из муки в/с	20	1,5	2,36	16,8	83,0	0,01	0	сл.	1,0	13,8	2,6	0,2
	ИТОГО за обед		36,1	46,9	166,9	1043,4	1,01	48,4		227,2	367,4	200,3	12,0
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		56,6	64,0	244,1	1539,7	1,2	59,5		299,6	645,4	272,3	15,5
ДЕНЬ 5 (пятница)													
завтрак													
153	пудинг творожный запеченный	200	24,2	8,3	39,7	330,8							
	творог	114/112					0,04	0,5	сл.	176,0	224,0	24,0	0,3
	крупы манная	11/11					0,01	0		2,0	8,4	3,0	0,2
	яйцо ¼ шт.	8					0,005		0,005	2,0	6,0	1,0	0,1
	сахар	11/11					0	0	0	0,2	сл.	сл.	0,03
	изюм	15,4/15					0,2	сл.		13,0	21,5	7,0	0,5
	масло сливочное	4,5/4,5					0	0		1,0	1,0	0,2	0

	сухари	3,7/3,7					0,01				1,8	8,2	2,6	0,1
	сметана	3,7/3,7					0,0003	0,003			2,8	2,0	0,3	0,003
	соус фруктовый	50/50									3,0	5,0		0,1
	ИТОГО	200	24,2	8,3	39,7	330,8	0,26	0,5	0,065		201,8	276,1	38,0	1,33
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3	61,6								
	сахар	15/15					0	0			0,3	0,3	сл.	0
	лимон	8/7					0,01			4,0	3,8	2,2	1,1	0,1
	ИТОГО	200	0,07	0,01	15,3	61,6	0,01	0		4,0	4,1	2,5	1,1	0,1
379	бутерброд с маслом	40/10	1,7	15,1	15,26	183,6								
	масло сливочное	10/10									2,0	2,0	0,4	0
	Хлеб пшеничны	40/40									8,0	26,0	6,0	0,3
	ИТОГО	40/10	1,7	15,1	15,26	183,6	0	0			10,0	28,0	6,4	0,3
	ИТОГО за завтрак		25,9	23,4	70,3	576,0	0,27	0,5			215,9	306,6	45,5	1,73
	обед													
4	салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,0								
	капуста белокочанн	106/84					0,06	48,0			59,0	32,0	16,0	1,01
	морковь	13/10					0,01	0,5			5,1	5,5	3,8	0,1
	Масло раститель	10/10					-	-	-	-	-	-	-	-
	сахар	5/5					0	0			0,1	сл.	сл.	0
	Лимона кислота	0,1/0,1					-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО	100	0,84	5,06	5,32	70,0	0,07	48,5			64,2	37,5	19,8	0,11
45	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79								
	горох	22/20					0,06	5,0			5,1	24,0	7,6	0,14
	картофель	67/50					0,07	12,0			6,2	31,7	13,5	0,5
	морковь	12/10					0,01	0,5			3,2	6,0	1,5	0,01
	петрушка(корень)	3/2,5					0	1,0			1,7	1,1	0,8	0,01
	лук репчатый	12,5/10					0,01	0,1			0,2	5,8	0,1	0,01
	масло сливочное	5/5					0	0			1,0	1,0	0,2	0
	бульон	175/175					-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,15	18,6			17,4	69,6	23,7	0,67
192	печень говяжья	110	23,32	28,95	4,70	370,15								
	печень говяжья	124/103					0,34	35,0			6,1	34,4	19,0	10,0
	масло раститель	9/9					-	-	-	-	-	-	-	-
	соус сметанный	40/40						2,4			7,2	15,0		0,25
	ИТОГО	110	23,32	28,95	4,70	370,15	0,34	37,4			13,3	35,9	19,0	10,25
227	макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	33,55	140,7								
	отварные макаронные изделия	50/45					0,4				9,0	43,5	8,0	0,6
	масло сливочное	4,5/4,5					0	0			1,0	1,0	0,2	0
	ИТОГО	150	3,68	3,53	33,55	146,7	0,4	0			10,0	44,5	8,2	0,6
283	компот из кураги	200	0,56		27,89	113,79								
	курага	25/30,5					0,025	1,0			40,0	36,5	26,0	3,0
	сахар	15/15					0	0			0,3	0,3	сл.	0
	ИТОГО	200	0,56		27,89	113,79	0,025	1,0			40,3	36,8	26,0	3,0
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	10,4	41,0	0,1	0			7,4	43,6	13,0	0,6

	ИТОГО	<u>150</u>	<u>3,5</u>	<u>7,0</u>	<u>27,2</u>	<u>182,0</u>	<u>0,18</u>	<u>30,0</u>			<u>15,0</u>	<u>86,0</u>	<u>35,0</u>	<u>1,3</u>
289	напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,8								
	шиповник	20/20					0,01	94,0			5,2	1,6	1,6	2,3
	сахар	15/15					0	0			3,0	3,0	0,6	0
	ИТОГО	<u>200</u>	<u>0,68</u>		<u>21,01</u>	<u>46,8</u>	<u>0,01</u>	<u>94,0</u>			<u>8,2</u>	<u>4,6</u>	<u>2,2</u>	<u>2,3</u>
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	10,4	41,0	0,1	0			7,4	43,6	13,0	0,6
	хлеб ржаной	40	3,0	0,46	16,0	76,0	0,1	0			15,2	5,2	19,6	1,0
	плоды и ягоды свежие (груши)	150	0,6		31,0	69,0	0,01	7,0			24,0	16,0	13,5	3,3
	вафли фруктовые	20	0,6	0,5	16,0	68,4	0,01	0	0		2,0	6,6	0,4	0,1
	ИТОГО за обед		<u>29,0</u>	<u>29,1</u>	<u>147,8</u>	<u>845,0</u>	<u>1,05</u>	<u>189,0</u>	<u>0,12</u>		<u>189,1</u>	<u>485,3</u>	<u>190,4</u>	<u>13,4</u>
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		<u>46,5</u>	<u>51,5</u>	<u>230,5</u>	<u>1419,4</u>	<u>1,3</u>	<u>191,0</u>	<u>0,62</u>		<u>516,4</u>	<u>882,5</u>	<u>234,8</u>	<u>15,9</u>
ДЕНЬ 7 (вторник)														
завтрак														
102	каша «Дружба»	200/5	6,55	6,33	35,0	241,1								
	крупа рисовая	15/15					0,01	0			3,4	32,0	3,	0,2
	крупа пшеничная	11/11					0,06	0			2,7	23,3	10,1	0,7
	молоко	102/102					0,03	1,0	0,02		12,0	91,0	14,0	0,1
	масло сливочное	5/5					0	0			1,0	1,0	0,2	0
	ИТОГО		<u>6,55</u>	<u>6,33</u>	<u>35,0</u>	<u>241,1</u>	<u>0,1</u>	<u>1,0</u>	<u>0,02</u>		<u>19,2</u>	<u>147,3</u>	<u>27,3</u>	<u>1,0</u>
377	бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	8,2	10,3	15,6	200,0								
	хлеб пшеничный	40/40					0,04				8,0	26,0	6,0	0,3
	масло сливочное крестьянское	10/10					0	0			2,0	2,0	0,4	0
	сыр «Российский»	20/20					0,01	0,3			200,0	108,0	9,4	0,1
	ИТОГО	<u>40/10/20</u>	<u>8,2</u>	<u>10,3</u>	<u>15,6</u>	<u>200,0</u>	<u>0,05</u>	<u>0,3</u>			<u>210,0</u>	<u>136,0</u>	<u>15,8</u>	<u>0,4</u>
269	какао с молоком	200	3,77	5,93	25,9	153,9								
	какао порошок	3/3					0,02	1,5	0		8,2	1,1	5,9	0,1
	молоко	100/100					0,03	1,0	0,02		12,0	91,0	14,0	0,1
	сахар	20/20					0	0	0		0,4	сл.	сл.	0,06
	ИТОГО	<u>200</u>	<u>3,77</u>	<u>5,93</u>	<u>25,9</u>	<u>153,9</u>	<u>0,05</u>	<u>2,5</u>	<u>0,02</u>		<u>20,6</u>	<u>92,1</u>	<u>19,9</u>	<u>0,26</u>
	ИТОГО за завтрак		<u>18,5</u>	<u>22,5</u>	<u>76,5</u>	<u>595,0</u>	<u>0,2</u>	<u>3,8</u>	<u>0,06</u>		<u>249,8</u>	<u>375,4</u>	<u>63,0</u>	<u>1,66</u>
обед														
	икра кабачковая.	100	2,0	3,0	15,0	122,0	0,02	7,0			41,0	67,0	35,0	7,0
43	свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16								
	свекла	80/64					0,01	7,0			21,5	32,0	30,0	1,0
	картофель	57/43					0,8	10,4			6,4	24,0	14,2	0,8
	морковь	12,5/10					0,01	0,5			5,1	5,5	3,8	0,1
	лук репчатый	13,4/11,1					0,01	0,1			0,2	5,8	0,1	0,01
	масло сливочное	5/5					0	0			1,0	1,0	0,2	0
	сахар	1,6/1,6					0	0			0,3	0,3	0,6	0
	томатное пюре	3,25/3,25					0	0,05			0,6	0,8	0,3	0,01
	сметана	10/10					0,001	0,01			8,4	5,8	0,7	0,01
	бульон	200/200					-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО	<u>250</u>	<u>1,93</u>	<u>6,34</u>	<u>10,05</u>	<u>104,16</u>	<u>0,83</u>	<u>18,0</u>			<u>43,5</u>	<u>75,2</u>	<u>50,1</u>	<u>1,93</u>
180	гуляш из говядины с соусом	120	21,68	24,21	6,74	331,5								
	говядина	15/11					0,01	сл.	сл.		1,5	28,0	3,4	0,3

	сахар	15/15					0	0			0,3	0,3	сл	0	
	лимон	8/7					0,01				4,0	3,8	2,2	1,1	0,1
	ИТОГО	200	0,07	0,01	15,3	61,6	0,01				4,0	4,1	2,5	1,1	0,1
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,24	21,0	93,2	0,04	0			8,0	26,0	5,6	0,36	
	ИТОГО за завтрак		31,5	7,15	90,1	556,1	0,15	0,8			4,0	261,3	328,6	37,3	1,17
обед															
17	салат из свежих огурцов с деленным луком	100	0,72	10,08	3,0	103,6									
	огурцы свежие	114/91					0,04	8,0			19,0	45,0		0,6	
	лук зеленый	19/15					0,004	6,0			24,2	5,0	3,6	0,2	
	масло растительное	10/10					0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО	100	0,72	10,08	3,0	103,6	0,044	14,0			43,0	50,0	3,6	0,8	
51	суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59									
	капуста белокочанная	37/30					0,01	18,0			26,0	11,0	5,0	0,3	
	картофель	34/25					0,03	6,0			10,1	22,0	7,0	0,1	
	крупы (перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная)	10/10					0,01	0			3,8	32,3	9,4	0,3	
	морковь	12,5/10					0,01	0,5			3,2	6,0	1,5	0,01	
	лук репчатый	12,5/10					0,01	0,1			0,2	5,8	0,1	0,01	
	масло растительное	5/5					0	0	0	0	0	0	0	0	
	сметана	10/10					0,001	0,01			8,3	5,7	0,7	0,01	
	бульон														
	ИТОГО	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,07	24,6			51,6	82,8	23,7	0,73	
181	жаркое по-домашнему	220	12,54	17,33	22,13	334,08									
	говядина	151/111					0,09	сл	сл		13,5	296,0	31,0	3,9	
	картофель	152/114					0,15	15,0			36,0	63,0	24,5	0,5	
	лук репчатый	17,5/15					0,02	0,15			0,25	7,0	0,15	0,03	
	масло сливочное	7/7					0	0			1,4	1,4	0,3	0	
	томат-поре	7/7					0	0,1			1,0	1,5	0,5	0,01	
	ИТОГО	220	12,54	17,33	22,13	334,08	0,26	15,25			52,15	368,9	56,4	4,44	
	сок фруктовый (яблочный)	200	1,0		34,0	138,0	0,02	20,0							
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	10,4	41,0	0,1	0			7,4	43,6	13,0	0,6	
	хлеб ржаной	40	3,0	0,46	16,0	76,0	0,1	0			15,2	5,2	19,6	1,0	
	плоды и ягоды свежие (бананы)	150	2,2		33,4	136,0	0,06	10,0			12,0	42,0	63,0	0,9	
	ИТОГО за обед		23,57	35,9	134,36	968,27	0,65	83,8			181,5	592,5	179,3	8,47	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			55,0	43,0	221,4	1524,3	0,8	85,4			442,8	921,1	216,6	9,64	
ДЕНЬ 10 (пятница)															
завтрак															
189	котлета мясная рубленая с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75									
	мясо говядина	81/60					0,05	сл	сл		7,3	160,3	17,0	2,1	
	хлеб пшеничный	13/13					0,02				3,0	9,0	2,0	0,1	
	сухари	7,5/7,5													
	молоко	16/16					0,003	0,1			1,3	9,2	1,4	0,01	
	масло сливочное	5/5					0	0			1,0	1,0	0,2	0	
	соус	30/30									2,1	1,1		0,2	
	ИТОГО	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,073	2,2			18,6	180,6	20,6	2,41	

248	овощи тушеные	150	4,3	4,7	17,2	120,8													
	картофель	130/98					0,1	13,0			34,0	67,0	23,0	0,5					
	морковь	45/36					0,03	3,0			9,8	20,0	4,6	0,03					
	лук репчатый	7,5/6,0					0,01	2,2			6,1	3,9	0,3	0,01					
	капуста	75/60					0,02	12,2			33,0	21,0	11,0	0,4					
	зеленый горошек	15/13,5					0,05	1,6			3,7	17,4	5,4	0,1					
	молоко 3,2 % ж	38/38					0,2	0,5			46,0	34,0	5,0	0,1					
	масло сливочное	4/4					0	0			0,8	0,8	0,2	0					
	ИТОГО	150	4,3	4,7	17,2	120,8	0,41	33,5			133,4	133,5	49,5	1,14					
283	компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79													
	сухофрукты	25/30,5					0,005	0,5			27,7	19,2	15,0	0,7					
	сахар	15/15					0	0			0,3	0,3	сл	0					
	ИТОГО	200	0,56		27,89	113,79	0,005	0,5			28,0	19,5	15,0	0,7					
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,24	21,0	93,2	0,04	0			8,0	26,0	5,6	0,36					
	ИТОГО за завтрак		18,54	16,66	71,83	504,54	0,53	36,2			188,0	359,6	90,7	4,6					
	обед																		
18	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81													
	помидоры свежие	57/48					0,02	10,0			4,0	17,5		0,25					
	огурцы свежие	44/35					0,015	3,0			7,5	20,0		0,2					
	лук зеленый	15/12					0,002	4,3			17,2	3,7	2,5	0,14					
	масло раститель	5/5																	
	ИТОГО	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,037	17,3			28,7	41,2	2,5	0,59					
50	суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,70	116,24													
	рыба - минтай	76/5,3					0,06	сл				38,0		0,6					
	картофель	150/112					0,1	20,0			34,0	67,0	23,0	0,5					
	лук репчатый	12,5/10					0,01	0,1			0,2	5,8	0,1	0,01					
	масло сливочное	5/5					0	0			1,0	1,0	0,2	0					
	ИТОГО	250	13,21	4,11	6,70	116,24	0,17	20,1			35,2	111,8	23,3	0,12					
186	суфле из курицы	80	20,65	28,55	1,67	362,26													
	курица I категор	139/123					0,1	0,1			23,0	36,0	317,0	4,2					
	яйца 1/3 шт	13					0,02	0,05			7,8	7,7	26,4	0,4					
	соус молочный::																		
	молоко	15/15					0,004	0,1			1,8	13,5	2,1	0,01					
	мука пшеничная	2,7/2,7					0,004	0			0,4	2,0	0,35	0,03					
	масло сливочное в соус	2,7/2,7					0	0			0,5	0,5	1,0	0,1					
	масло сливочное	7/7					0	0											
	ИТОГО	80	20,65	28,55	1,67	362,26	0,2	0,1	0,15		34,7	60,9	347,0	4,74					
193	макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	33,55	140,7													
	макаронные изделия	50/45					0,4				9,0	43,5	8,0	0,6					
	масло сливочное	4,5/4,5					0,0				1,0	1,0	0,2	0					
	ИТОГО	150	3,68	3,53	33,55	140,7	0,4	0			10,0	44,5	8,2	0,6					
223	напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,8													
	шиповник	20/20					0,01	94,0			5,2	1,6	1,6	2,3					
	сахар	15/15					0	0			0,3	0,3	сл	0					
	ИТОГО	200	0,68		21,01	46,8	0,01	94,0			5,5	1,9	1,6	2,3					

хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	10,4	41,0	0,1	0			7,4	43,6	13,0	0,6
хлеб ржаной	40	3,0	0,46	16,0	76,0	0,1	0			15,2	5,2	19,6	1,0
плоды и ягоды свежие (виноград)	150	0,6		52,5	99,0	0,07	7,0			66,0	25,0	33,0	0,9
ИТОГО за обед		<u>44,6</u>	<u>42,0</u>	<u>146,3</u>	<u>947,8</u>	<u>1,0</u>	<u>128,5</u>			<u>202,7</u>	<u>334,1</u>	<u>246,2</u>	<u>11,4</u>
ИТОГО за 10 дн		63,1	58,7	218,1	1452,35	1,41	174,7			390,7	693,7	336,9	16,0