

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по ЧР в Наурском районе
Колтунов М.О.



«31» 08 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Воскресеновская СОШ»
Щелковского муниципального района ЧР
Р.В. Чулаева



«31» 08 2020г.

Перспективное меню питания школьников 7-11 лет.

МБОУ «Воскресеновская СОШ»

Сезон осенне-зимний

№ рецепт ур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге тическ ая ценнос ть, кКал
						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)														
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

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	324,5 8	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	203,2 5	15,75	0,55	100,1
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33		0,04		20	0,17	40	143,3 3	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	11,7 3	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 крупной 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	56,8 2	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														
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	январ.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	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 крупной 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 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