

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по
Ставропольскому краю в городе Георгиевске и
Георгиевском районе

Г.Н.Басова

2022 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №8
с. Горькая Балка»

Б. Брюхина

2022 года

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов МОУ «СОШ № 8 с. Горькая Балка»
осенне-зимний период 2022-2023 учебного года

1-я и 2-я возрастные группы

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	742	23,53	24,69	76,32	625,97	0,448	29,8	49,31	3,28	183,18	435,89	136,23	3,82
	Обед:													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
250	Бефстроганов из мяса говядины	90/140	19,76	30	6,65	377	0,06	1,79	0	8,72	56,32	222,5	29,18	3,12
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	32,42	39,1	116,62	1008,1	0,282	13,74	22,14	20,03	168,58	414,38	102,45	7,81
	Итого за день:		55,95	63,79	192,94	1634,1	0,73	43,54	71,45	23,31	351,76	850,27	238,68	11,63
	Четверг 1 неделя													
	Завтрак:													
224	Запеканка из творога с яблоком со стуженным молоком	200/40	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	108,9	2	428,8	439,5	67,39	1,68
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием	680	31,13	34,68	110,23	879,41	0,378	3,59	173,3	2,71	590,3	592,1	98,59	2,75
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
291	Плов из птицы (бройлер-цыплят)	90/270	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	830	27,32	16,25	104,41	682,71	0,348	30,8	33,6	9,99	133,02	354,8	118	5,24
	Итого за день		58,45	50,93	214,64	1562,1	0,726	34,39	206,9	12,7	723,32	946,9	216,59	7,99
	Пятница 1 неделя													
	Завтрак:													
206	Макаронь отварные с яйцом и сыром (российский)	180	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	102,7	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	620	10,88	22,16	57,12	473,09	0,218	3,25	142,7	1,04	86,4	142,1	26,62	2,32
	Обед:													
321	Капуста свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15-% жир	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
273	Котлеты рубленные из говядины, запеченные с молочным соусом	90/40	13,62	16,28	14,71	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,35	165,26	50,09	2,44
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	26,77	27,67	104,59	814,84	0,566	39,97	20,3	53,22	183,97	412,78	135,61	6,79

382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
14	(крестьянское)МДЖ-72,5%	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	561	19,16	27,91	46,66	516,12	0,468	6,59	64,6	5,01	257,1	380,8	62,8	3,86
	Итого за прием:													
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
	Суп с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
112	и картофелем													
	Рыба (минтай), тушенная в	90/140	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
229	томате с овощами	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
303	Каша рисовая вязкая													
	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
389	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	26,35	15,57	105,53	680,21	0,318	22,34	9,31	4,33	134,7	466	154,5	6
	Итого за день:		45,51	43,48	152,19	1196,3	0,786	28,93	73,91	9,34	391,8	846,8	217,3	9,86
	Среда 2 неделя													
	Завтрак:													
321	Капуста свежая тушенная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
268	Котлеты из мяса говядины	90/5	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
	Вермшель отварная с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	710	15,72	22,62	73,98	565,7	0,318	18,02	23,82	71,59	161,85	175,79	51,43	3,05
	Обед:													
47	Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02

84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99,5	34,4	1,7
290	Птица (бройлер- шпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	90/140	15,52	13,16	4,56	198,9	0,06	2,71	48,75	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
342	Компот из свежемороженных ягод	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	28,14	27,19	103,62	787,81	0,328	13,11	48,75	11,63	202,88	408,76	109,26	6,74
	Итого за день:		43,86	49,81	177,6	1353,5	0,646	31,13	72,57	83,22	364,73	584,55	160,69	9,79
	Четверг 2 неделя													
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,25	4,67	232,58	253,4	40,17	1,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	565	40,07	36,86	97,29	881,98	0,298	3,87	143,3	6,08	367,58	371,6	64,07	2,37
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
259	Жаркое по- домашнему из говядины	90/270	27,65	13,7	31,5	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57

	Итого за прием:	830	33,73	16,83	97,31	848,97	0,212	16,32	0	3,95	112,86	388,37	90,44	7,9
	Итого за день:		73,8	53,69	194,6	1731	0,51	20,19	143,3	10,03	480,44	759,97	154,51	10,27
	Пятница 2 неделя													
	Завтрак:													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
	Биточки рубленые из бройлер-													
295	цплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
303	Каша гречневая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
377	Най с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	762	19,87	15,79	94,59	786,89	0,138	7,03	70,6	14,35	107,54	225,92	73,25	4,04
	Обед:													
321	Капуста свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
108	Суп картофельный с клецками	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,52	47,35	1,4
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	90/140	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
	Макаронные изделия отварные													
203	с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	32,19	33,93	118,06	913,99	0,338	23,06	63,23	53,66	152,49	407,05	98,71	12,78
	Итого за день:		52,06	49,72	212,65	1700,9	0,476	30,09	133,8	68,01	260,03	632,97	171,96	16,82
	Итого за весь период:		496,62	499	1761,8	14308	6,856	333,19	1447	327,75	4410	7351,77	1997,5	105,09
	В среднем 1 день		49,662	49,9	176,18	1430,8	0,6856	33,319	144,7	32,775	441	735,177	199,75	10,509

№№ реп.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник 1 неделя																
Завтрак:																
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5		
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	126,05	0	0,02		
15	Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	426,99	10,5	0,3		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	94,39	2,4	0,36		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	121,05	9,9	0,57		
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4		
	Итого за прием:	682	12,64	19,06	90,64	601,98	0,168	24,34	118	2,75	381,3	828,68	58,1	6,15		
Обед:																
70	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72		
232	Рыба (минтай), запечённая в сметанном соусе	100/150	30,3	10,73	0,075	185	0,08	0,2	9,31	1,36	104,2	259,5	77,6	1,02		
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21		
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57		
	Итого за прием:	40,89	22,66	89,39	728,34	0,414	39,62	9,31	20,8	244,7	448,07	177,49	5,33			
	Итого за день:	950	53,53	41,72	180	1330,32	0,582	63,96	127,3	23,55	626	1276,8	235,59	11,48		
Вторник 1 неделя																
Завтрак:																
219	Омлет с зеленым горошком отварным	160	13,04	16,14	16,8	264	0,14	1,4	244	4,4	126,2	243,2	30,21	2,6		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13		
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57		
	Итого за прием:	610	18,11	26,47	46,89	497,98	0,338	2,7	304	5,81	261,2	361,4	54,11	3,32		
Обед:																
70	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05		
295	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42		
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,42	0,1	21,44	77,14	1,16	63,7	77,1	27,87	1,03		
389	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8		

№№ реп.	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Понедельник 1 неделя																	
	Завтрак:																	
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5				
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	126,05	0	0,02				
15	Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	426,99	10,5	0,3				
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	94,39	2,4	0,36				
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	121,05	9,9	0,57				
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4				
	Итого за прием:	682	12,64	19,06	90,64	601,98	0,168	24,34	118	2,75	381,3	828,68	58,1	6,15				
	Обед:																	
70	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72				
232	Рыба (минтай), запечённая в сметанном соусе	100/150	30,3	10,73	0,075	185	0,08	0,2	9,31	1,36	104,2	259,5	77,6	1,02				
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21				
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07				
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57				
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57				
	Итого за прием:		40,89	22,66	89,39	728,34	0,414	39,62	9,31	20,8	244,7	448,07	177,49	5,33				
	Итого за день:	950	53,53	41,72	180	1330,32	0,582	63,96	127,3	23,55	626	1276,8	235,59	11,48				
	Вторник 1 неделя																	
	Завтрак:																	
219	Омлет с зеленым горошком отварным	160	13,04	16,14	16,8	264	0,14	1,4	244	4,4	126,2	243,2	30,21	2,6				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13				
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02				
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57				
	Итого за прием:	610	18,11	26,47	46,89	497,98	0,338	2,7	304	5,81	261,2	361,4	54,11	3,32				
	Обед:																	
70	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17				
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05				
295	Биточки рубленные из бройлер- цыплят	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42				
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,42	0,1	21,44	77,14	1,16	63,7	77,1	27,87	1,03				
389	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8				

	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	860	32,42	54,91	140,2	1207,11	0,636	58,3	168,7	13,22	227,5	408,3	200,44	9,81
	Итого за день:		50,53	49,82	187,1	1705,09	0,974	61	472,7	19,03	488,7	769,7	254,55	13,13
	Среда 1 недели													
	Завтрак:													
47	Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/150	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,046	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	833	28,55	28,77	84,13	712,78	0,574	45,89	49,51	19,84	205,6	491,4	194,83	15,04
	Обед:													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
250	Бефстроганов из мяса говядины	100/150	30,4	46,2	10,24	580	0,1	1,48	65,6	6,88	86,6	342,3	44,9	4,8
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,6	0,07	0	36	1,8	15,3	47,3	10,26	1,026
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	900	44,96	56,68	131,3	1276,17	0,33	13,43	101,6	18,78	202,9	544,08	122,13	9,756
	Итого за день:		73,51	85,45	215,4	1988,95	0,904	59,32	151,1	38,62	408,5	1035,5	316,96	24,8
	Четверг 1 недели													
	Завтрак:													
224	Запеканка из творога с морковью со стуженным молоком	220/50	16,36	14,44	88,3	547,2	0,1	23,43	60,77	1,52	173,6	227,23	41,9	1,7
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Итого за прием	710	23,3	26,23	139,6	893,18	0,318	45,02	125,2	2,23	367,1	704,93	73,2	7,17
	Обед:													
70	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82

291	Плов из птицы (бройлер- цыпленок)	100/300	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	800	27,48	16,17	106,7	692,71	0,338	30,5	33,6	9,99	133	354,8	118	5,24
	Итого за день		50,78	42,4	246,3	1585,89	0,656	75,52	158,8	12,22	500,1	1059,7	191,2	12,41
	Пятница 1 неделя													
	Завтрак:													
206	Макароны отварные с сыром (российский) и яйцом	200	9,66	16,33	30,87	308,57	0,07	0,47	114,1	1,92	69,88	121,73	15,91	1,53
377	Чай с сахаром	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	Итого за прием:	150	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
	Итого за прием:	775	17,3	31,05	61,65	602,85	0,26	11,98	252,1	4,57	478	375,73	49,41	4,18
	Обед:													
321	Капуста свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жирности	250	2,02	5,09	11,98	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,15	56,7	24,17	0,92
273	Котлеты рубленные из говядины, запеченные с молочным соусом	100/150	5,02	13	14,13	195	0,04	1,5	84,34	0,94	109,2	87,01	32,28	0,63
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	900	18,98	26,25	149,7	945,72	0,524	66,69	10,4	62,69	265	377,84	194,1	5,34
	Итого за день:		36,28	57,3	211,4	1548,57	0,784	78,67	10,4	67,26	743,01	753,57	243,51	9,52
	Понедельник 2 неделя													
	Завтрак:													
182	Каша молочная из пшенной крупы	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	1,17	58	2,4	138,4	184,37	47,6	1,26
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
378	Чай с лимоном	200	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	1,65	11	37	14,5	0,69
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Итого за прием:	675	18,2	26,32	104,3	677,51	0,428	21,38	189	6,49	454,7	724,67	82,6	7,24
	Обед:													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
99	Суп из овощей со сметаной 15% жирности	250/15	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,85	49,27	20,75	0,77
279	Тефтели из говядины с соусом томатным	100/150	9,96	11,14	13,04	192,18	0,06	0,92	43,17	3,81	112,5	112,5	23,33	1,1

171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,34	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
905	Итого за прием:		26,39	27,4	132,5	942,17	0,468	15,59	88,17	16,98	239,3	488,32	243,04	10,22
	Итого за день:		44,59	53,72	236,8	1619,68	0,896	36,97	277,2	23,47	694	1213	325,64	17,46
	Вторник 2 неделя													
	Завтрак:													
219	Омлет натуральный	169	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
	Икра кабачковая для дет ского питания	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб отрубной	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
614	Итого за прием:		23,56	30,91	53,16	586,12	0,568	19,09	64,8	5,51	272,1	415,8	112,8	4,66
	Обед:													
70	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/150	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,46	11,6	3,23	78,14	324,4	97,06	1,7
303	Каша рисовая вязкая	180	3,07	5	31,89	184,86	0,03	0	0	8,07	4,95	66,7	21,6	0,44
389	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
900	Итого за прием:		29,92	18,08	100,3	708,62	0,348	23,83	11,6	14,1	152,9	537	176,56	6,27
	Итого за день:		53,48	48,99	153,4	1294,74	0,916	42,92	76,4	19,61	425	952,8	289,36	10,93
	Среда 2 неделя													
	Завтрак:													
321	Капуста свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
268	Котлеты из мяса говядины	100/10	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
203	Вермшель отварная с маслом	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
338	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Итого за прием:	790	16,52	23,42	93,58	659,7	0,318	38,02	23,82	71,59	193,9	197,79	51,53	7,45
	Обед:													
47	Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99,5	34,4	1,7

290	Пшеница (бройлер- пшеница), тушенная в соусе сметанном с луком	100/150	17,91	15,18	5,26	229,5	0,075	3,13	56,2	9,57	59,8	140,29	22,65	1,51
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	189	0,1	0	0	3,62	18,77	121,14	25,92	2,04
342	Компот из свежемороженых ягод	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	890	31,33	30,06	109,2	855,01	0,363	13,53	56,2	15,63	214	447,73	116,6	7,28
	Итого за день:		47,85	53,48	202,8	1514,71	0,681	51,55	80,02	87,22	407,9	645,52	168,13	14,73
	Четверг 2 неделя													
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога со стухенным молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,25	4,67	232,6	253,4	40,17	1,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	605	40,07	36,86	97,29	881,98	0,298	3,87	143,3	6,08	367,6	371,6	64,07	2,37
	Обед:													
70	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
259	Жаркое по- домашнему из говядины	100/280	22,21	24,81	22,74	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	32,69	30,94	95,05	918,97	0,312	28,82	0,2	4,45	127,9	423,37	140,44	8,7
	Итого за день:		72,76	67,8	192,3	1800,95	0,61	32,69	143,5	10,53	495,4	794,97	204,51	11,07
	Пятница 2 неделя													
	Завтрак:													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
295	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42
303	Каша гречневая вязкая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
377	Чай с лимоном	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб отрубной	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	800	32,99	43,4	113,8	1028,74	0,488	5,74	156,4	16,48	259	509,65	228,66	8,95
	Обед:													
321	Капуста свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
108	Суп картофельный с клецками	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,52	47,35	1,4
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	100/170	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84

