

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ с. Верхнемарково

Н.А. Чекачёва

2024 г.

Примерное 10 - ти дневное меню для МОУ СОШ Усть - Кутского муниципального образования.

12 лет и старше

Наименование блюда	Рецептура	Масса порции, г	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность в ккал.
--------------------	-----------	-----------------	-------------	------------	----------------	----------------------

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	311	230	6,1	8,3	38	251,9
Сыр	пром.выпуск	10	2,3	2,9	0,0	36,4
Кофейный напиток на цельном молоке	692	200	1,8	1,6	24	118,8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14	88,4
Итого	Итого	565	15,3	15,5	91,8	566
ОБЕД						
Зелёный горошек с луком	85	100	2,8	7,7	7,8	118
Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	132	250	4,8	4,6	14	142,3
Гуляш из говядины	437	50/50	14	9,0	5,5	253,3
Макаронные изделия отварные	516	180	6,7	4,6	43,2	246,1
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	29,0	105
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47
Итого	Итого	880	31,2	26,3	119,5	952,9
ПОЛДНИК						

Печенье сладкое	пром.выпуск	50	2,2	14,6	28	224
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120
Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,8	0	7,5	38
Итого	Итого	350	8,9	21	44,9	382
Всего			55,4	62,8	256,2	1900,9

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Царская ватрушка с соусом молочным		366/596				
Чай с сахаром		685				
Хлеб пшеничный с маслом		1	30/10	1,5	7,6	20,0
Груши свежие	пром.выпуск	150		0,6	0,0	15,5
Итого	Итого	590		24,5	24,0	97,7
ОБЕД						
Салат из картофеля с морской капустой		403				
Суп картофельный с клецками мясом		160, Сб-к 2012	250	7,5	6,4	23,9
Птица отварная с соусом		487/ 468	100/50	23,0	23,8	1,5
Каша гречневая рассыпчатая		297	180	5,8	6,0	25,8
Кисель из ягод		640	200	0,1	0,0	28,8
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20		1,3	0,2	9,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20		1,6	0,2	10,5
Итого	Итого	920		41,9	40,0	104,8
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя		769	100	7,4	13,2	48,8
Чай каркаде с сахаром		685	200	0,0	0,0	15
Нектарин	пром.выпуск	100		0,0	0,0	4,8
Итого	Итого	400		7,4	13,2	68,6
Всего				73,8	77,2	271,1

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Тфтели с соусом		462	70/40	10,9	11,0	12,1
Картофельное пюре		520	180	3,8	5,9	26,5

Кофейный напиток	692	200	1,8	1,6	24,0	118,8
Хлеб пшеничный с маслом	1	20/10	1,6	7,5	10,6	113,0
Апельсины	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
Итого	620	19,0	26,0	81,3	644,5	
ОБЕД						
Салат Степной	25	100	1,3	10,0	4,2	129,5
Щи на мясном бульоне со сметаной	124	250	8,7	5,4	9,4	106,5
Рыба, тушённая в томате с овощами	374	80/50	21,5	12,6	4,6	222,0
Рис припущенный	512	180	8,8	9,0	46,8	251,5
Напиток из шиповника	705	200	0,0	0,0	18,4	76,4
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Итого	900	43,2	37,4	103,4	874,1	
ПОЛДНИК						
Булочка ванильная	767	50	3,8	4,3	29,0	171,5
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0
Бананы	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
Итого	350	10,6	10,7	46,5	334,5	
Всего		72,8	74,1	231,2	1853,1	
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Биточки с соусом	451/587	60/30	10,9	5,3	11,3	140,3
Макаронные изделия отварные	516	150	5,6	3,8	36,0	205,0
Какао с молоком стужённым	694	200	5,5	3,5	21,3	130,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	9,8	47,0
Итого	580	25,6	13,0	99,4	616,7	
ОБЕД						
Салат из свёклы с сыром	50	100	4,8	10,0	8,3	181,0
Суп картофельный с крупой и рыбой	138	250	9,7	4,3	17,9	150,3
Шницель натуральный рубленый с соусом	450	70/30	12,1	12,1	8,2	215,8

Капуста тушённая	534	180	4,2	4,7	18,4	138,0
Кисель из ягодлы	640	200	0,1	0,0	28,8	118,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
Итого	910		32,5	27,2	103,2	841,6
ПОЛДНИК						
Расстегаи с рыбой	743	150	6,8	6,6	31,6	276,5
Чай с молоком	507,Сб-к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
Итого	350		8,4	8,2	51	363,5
Всего			66,5	48,4	253,6	1821,8

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Плов из говядины	443	50/150	20,0	10,0	40,0	331,7
Батон с маслом, сыром	3	20/10/10	3,1	8,0	25,5	129,0
Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,8	0,0	7,5	38,0
Итого	560		25,5	18,2	98,5	605,7
ОБЕД						
Салат из кукурузы с яйцом и луком	85	100	4,1	8,6	15,2	160,1
Борщ с мясом, сметаной	110	250	6,0	6,2	12,7	119,2
Котлета морская с соусом	357/468, С-к 2012	70/40	12,5	15,1	7,5	212,2
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4
Компот из кураги	638	200	0,9	0,0	25,2	105,2
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Итого	880		30,2	36,2	107,1	860,3
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	741	75	11	3,5	32,3	210,0
Чай с сахаром	685	200	0	0,0	15,0	60,0
Кисломолочный "Снежок"	пром.выпуск	75	2	1,9	8,1	59,2

Всего	Итого	350	13	5,4	55,4	261,0	329,2
6 ДЕНЬ							
Каша пшённная молочная	311	200	7,5	8,0	36,3	247,8	
Ййша варённые	337	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
Чай каркаде	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0	
Сыр		15	3,5	4,4	0,0	54,6	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,5	47,0	
Ййгурт фруктовый		95	2,7	2,4	14,0	88,4	
		570	20,4	19,6	76,1	560,8	
ОБЕД							
Винегрет овощной	71	100	1,3	10,0	7,3	178,2	
Суп гороховый с мясом	139	250	9,4	4,3	19,6	150,5	
Азу	438	70/150	19,1	13,8	18,3	303,9	
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	29,0	105,0	
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	9,5	41,2	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	15,8	70,5	
	Итого	820	33,5	28,6	99,5	849,3	
ПОЛДНИК							
Булочка домашняя	770	100	7,4	13,2	48,8	314,0	
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15	60,0	
Нектарин		100	0,0	0,0	4,8	22,5	
	Итого	400	7,4	13,2	68,6	396,5	
Всего			61,3	61,4	244,2	1806,6	
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Оладьи из пчени	409, С - к 2012	70	13,0	9,0	9,0	181,8	
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4	
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0	
Батон с маслом	1	30/10	2,0	7,8	16,0	128,0	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,5	47,0	

Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14,0	88,4
Итого	Итого	605	23,1	25,3	91,0	680,6
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты	43	100	1,5	5,0	9,4	90,6
Суп - тапша домашняя с курицей	148	250	4,8	6,0	16,5	165,6
Гартели рыбные с соусом	394	70/40	12,4	11,2	11,7	206,2
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	5,8	5,9	25,7	180,0
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,0	25,8	99,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Итого	Итого	880	27,6	28,5	109,1	830,1
ПОЛДНИК						
Расстеган с рыбой	743	150	6,8	6,6	31,6	276,5
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
Итого	Итого	350	8,4	8,2	51,0	363,5
Всего			59,1	62,0	251,1	1874,2

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Макаронные изделия с сыром	333	150/20	10,2	9,7	36,0	277,8
Какао на молоке густённом	694	200	5,5	3,5	21,3	130,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Масло сливочное	пром.выпуск	10	0,0	7,2	0,0	66,0
Яблоки свежие	пром.выпуск	150	0,6	0,0	14,7	70,5
Итого	Итого	550	17,9	20,6	82,5	591,7
ОБЕД						
Салат с крабовыми палочками	контрольная прор.	100	5,3	7,8	12,3	139,2
Солянка домашняя со сметаной	157	250	5,5	8,3	9,6	146,8
Говядина, тушённая с капустой	440	70/150	18,6	10,4	12,6	265,0
Кисель из ягод	640	200	0,1	0,0	28,8	118,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	2,0	0,3	14,3	61,8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0

	Итого	840	34,7	27,2	98,6	824,9
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	741	75	11	3,5	32,3	210,0
Чай зелёный	685	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Апельсины	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
	Итого	375	12,1	3,5	55,4	313,0
Всего			64,7	51,3	236,5	1729,6

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Омлет натуральный с маслом	342	105/5	11,1	17,5	2,1	209,7
Зелёный горошек	пром.выпуск	40	2,0	0,0	3,2	22,0
Булочка сдобная	767	50	4,0	4,3	29,0	171,5
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5
Мандарины свежие	пром.выпуск	130	1,0	0,0	9,0	49,4
	Итого	560	18,5	22,1	70,9	583,1
ОБЕД						
Икра морковная	78	100	1,8	8,0	10,0	122,0
Свекольник с мясом, сметаной	145,С6-к 2012	250	4,8	7,1	15,3	148,3
Плов из пшеницы	492	50/150	14,4	19,5	41,2	409,3
Компот из кураги	638	200	0,9	0,0	25,2	105,2
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5
	Итого	800	25,6	35,1	117,0	896,5
ПОЛДНИК						
Булочка ванильная	767	50	3,8	4,3	29,0	171,5
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0
Груши свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	10,3	47,0
	Итого	350	10,1	10,7	48,7	338,5
Всего			54,2	67,9	236,6	1818,1

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Котлеты куриные с маслом	498	70/5	10,6	15,8	10,8	226,5			
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4			
Чай с молоком	507, С - к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0			
Батон с маслом, сыром	8	30/5/10	4,6	8,1	16,0	141,7			
Яблоки свежие	ПРОМ.ВЫПУСК	100	0,4	0,0	9,8	47,0			
	Итого	600	21,0	31,4	82,5	677,6			
ОБЕД									
Салат рыбный	65	100	9,2	9,0	6,2	146,2			
Борщ украинский с мясом, сметаной	113	250	4,5	4,5	8,3	102,7			
Печень по - строгановски	431	70/40	16,0	14,5	3,9	262,1			
Макаронные изделия	516	180	6,7	4,6	43,2	246,1			
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,0	0,0	18,4	76,4			
Хлеб ржаной	ПРОМ.ВЫПУСК	20	1,3	0,2	9,5	41,2			
Хлеб пшеничный	ПРОМ.ВЫПУСК	20	1,6	0,2	10,5	47,0			
	Итого	880	39,3	33,0	100,0	921,7			
ПОЛДНИК									
Печенье слоёное	ПРОМ.ВЫПУСК	50	2,2	14,6	28,0	224,0			
Чай полуслидкий	685	200	0	0,0	7,5	30,0			
Яблоки свежие	ПРОМ.ВЫПУСК	100	0,4	0,0	9,8	47,0			
	Итого	350	2,6	14,6	45,3	301,0			
Всего			62,9	79,0	227,8	1900,3			
Всего за 10 дней			639,4	643,9	2469,3	18485,4			
Средняя в день			63,9	64,4	247,0	1848,5			

Использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 год.

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год.
При приготовлении блюд использована йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УЖМО



Т.В. Антипина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ СОШ с. Верхнекарково

Мельникова Н.А. Чекачёва

29.05.2024 г.



Примерное 10 - ти дневное меню для МОУ СОШ Усть - Кутского муниципального образования.

12 лет и старше

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Рецептура	Масса порции, г	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			D	эфрет.жк (в.п.)	B1	B2	C	K	I	Se	F	Ca	P	Mg	Fe							
ЗАВТРАК																						
Каша рисовая молочная		311	2,02	56,9	0,0	0,023	0,29	52,3	0,005	0,005	0,2	151,8	78,2	40,9	0,5							
Сыр	пром.выпуск	10	0,1	26,0	0,0	0,03	0,0	20,0	0,0	0,007	0,0	164,0	50,0	14,0	0,3							
Кофейный напиток на цельном молоке		692	0,0	10,0	0,0	0,04	0,4	46,0	0,003	0,0011	0,32	130,0	45,0	36,7	0,5							
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	0,0	0,0	0,03	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	19,5	4,2	0,3							
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	0,0	30,0	0,07	0,2	2,5	70,0	0,0014	0,0015	0,0	91,0	100,0	22,4	0,6							
Итого			2,12	122,9	0,1	0,303	3,19	188,3	0,0094	0,0146	0,52	547,6	292,7	118,2	2,2							
ОБЕД																						
Зеряный горошек с луком		85	0,0	0,0	0,3	0,16	5,3	87,0	0,0033	0,0017	0,03	20,8	55,3	11,7	0,5							
Расоульчик Ленинградский сметаной		132	0,0	26,5	0,11	0,05	3,4	181,0	0,003	0,0013	0,25	32,5	89,6	32,3	1,0							
Гуляш из говядины		437	0,1	21,4	0,03	0,2	1,1	264,0	0,02	0,0	4,2	69,5	175,2	58	1,58							
Макаронные изделия отварные		516	1,1	35,4	0	0,016	3,0	25,1	0	0	0,1	7,8	57,6	24,4	0,7							
Компот и смесь сухофруктов		639	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	60,7	0,0	0,0	0,0	11,3	29,0	3,0	0,5							
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2							
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2							
Итого			1,2	83,3	0,48	0,45	13,3	617,8	0,0263	0,003	4,58	163,5	440,9	135,0	4,7							
ПОЛДНИК																						
Печенье столовое	пром.выпуск	50	0,0	12,5	0,03	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	50,0	1,9	0,15							
Молоко	пром.выпуск	200	0,0	40,0	0,1	0,26	2,6	100,0	0,009	0,009	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2							
Маггарины свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,04	0,2	38,0	104,0	0,0	0,0	0,0	35,0	11,3	7,3	0,1							
Итого			0,0	52,5	0,17	0,56	40,6	204,0	0,009	0,009	0,0	287,0	241,3	37,2	0,45							
Всего			3,32	258,7	0,75	1,309	57,09	1010,1	0,0447	0,0266	5,1	998,1	974,9	290,4	7,33							
2 ДЕНЬ																						
ЗАВТРАК																						
Нарезка ветрушка с соусом молочным		366/596	1,79	62,5	0,0	0,35	0,25	66,3	0,001	0,013	0,45	415,4	247,4	35,8	0,8							
Чай с сахаром		685	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1							

Хлеб пшеничный с мясом	1	30/10	0,15	59,0	0,02	0,01	0,0	6,7	0,0	38,2	21,5	14,7	0,5		
Груши свежие	пром.выпуск	150	0,0	0,0	0,03	0,04	0,0	232,5	0,0	28,5	18,0	18,0	3,5		
Итого	Итого		1,94	121,5	0,05	0,4	6,15	305,5	0,001	0,013	0,45	487,5	286,9	69,9	4,9
ОБЕД															
Салат из картофеля с морской капустой	403	100	0,3	0,13	0,23	0,2	3,8	12,8	0,003	0,0013	0,2	25,0	53,3	34,0	0,4
Суп картофельный с клецками мясом	160,СБ-к 2012	250	0,06	38,4	0,1	0,04	1,3	154,9	0,008	0,004	0,22	24,6	82,7	12,3	0,6
Птица отварная с соусом	487/468	100/50	0,09	51,0	0,14	0,17	0,0	80,7	0,0	0,0	0,4	204,5	246,7	56,7	1,1
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	0,17	53,2	0,4	0,1	0,0	15,6	0,0004	0,0009	0,36	129,4	37,3	3,8	1,1
Кисель из ягод	640	200	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	15,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,8	0,3	0,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,1
Итого	Итого		0,62	142,73	0,91	0,53	6,9	279,0	0,011	0,006	1,18	405,8	458,0	112,7	4,0
ПОЛДНИК															
Булочка домашняя	769	100	0,04	93,0	0,02	0,1	0,0	100,9	0,0	0,0	1,5	20,1	78,9	12,8	1,1
Чай каркаде с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Нектарин	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,04	0,08	10,0	54,9	0,0	0,0	0,0	20,0	34,0	16,0	1,6
Итого	Итого		0,04	93,0	0,06	0,18	10,9	155,8	0,0	0,0	1,5	45,5	112,9	30,2	2,9
Всего	Всего		2,60	357,2	1,02	1,11	24,0	740,3	0,012	0,019	3,13	938,8	857,8	212,8	11,8

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Тертленг с соусом	462	70/40	0,06	1,1	0,0	0,11	0,78	65,9	0,001	0,0015	0,01	46,0	124,1	26,0	0,9
Картофельное пюре	520	180	0,1	35,4	0,1	0,34	2,5	155,2	0,01	0,0008	0,5	84,0	119,4	19,2	1,1
Кофейный напиток	692	200	0,0	10,0	0,0	0,04	0,4	46,0	0,003	0,0011	0,32	130,0	45,0	36,7	0,5
Хлеб пшеничный с маслом	1	20/10	0,15	59,0	0,02	0,01	0,0	6,7	0,0	0,0	0,0	18,5	15,0	2,8	0,1
Апельсины	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,06	0,15	45,0	34,5	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	11,3	0,13
Итого	Итого		0,31	105,5	0,18	0,65	48,68	308,3	0,014	0,0034	0,83	278,5	337,5	96,0	2,83
ОБЕД															
Салат Стешной	25	100	0,0	0,0	0,02	0,09	6,0	66,7	0,0	0,09	0,1	21,1	30,0	17,8	0,7
Щи на мясном бульоне со сметаной	124	250	0,04	26,5	0,18	0,05	5,3	145,9	0,004	0,0015	0,1	45,9	70,3	18,1	1,0
Рыба, тушеная в томате с овощами	374	80/50	20,0	44,0	0,2	0,21	5,3	151,3	0,08	0,0	1,8	40,5	79,6	39,3	0,5
Рис припущенный	512	180	0,1	35,4	0,0	0,156	0,2	21,0	0,0006	0,0005	0,2	7,8	96,5	31,6	0,7
Напиток из лимоника	705	200	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	12,3	0,0	0,0	0,0	11,3	1,4	3,0	0,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Итого	Итого		20,14	105,9	0,44	0,526	24,8	397,2	0,0846	0,0965	2,19	148,2	312,0	115,4	3,8
ПОЛДНИК															
Булочка ванильная	767	50	0,02	52,5	0,008	0,04	0,0	50,4	0,0	0,0	0,75	10,0	39,5	6,4	1,2
Молоко	пром.выпуск	200	0,0	40,0	0,1	0,26	2,6	100,0	0,009	0,009	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
Бананы	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,06	0,05	25,3	139,2	0,0	0,0	0,0	35,0	28,0	11,0	0,5
Итого	Итого		0,02	92,5	0,168	0,35	27,9	289,6	0,009	0,009	0,75	285,0	247,5	45,4	2,0
Всего	Всего		20,47	303,9	0,788	1,526	101,38	995,1	0,1076	0,1089	3,77	711,7	897,0	256,8	8,63

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Биточки с соусом	451/587	60/30	0,05	8,0	0,0	0,1	0,7	77,5	0,02	0,0067	0,099	41,4	88,0	23,4	0,8
Макаронные изделия отварные	516	150	0,09	29,5	0,0	0,12	2,5	20,9	0,001	0,0	0,1	6,5	46,0	20,3	0,6
Какао с молоком сухим	694	200	0,08	29,5	0,1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,5	33,5	33,5	0,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	26,0	5,6	0,4
Яблока свежие	пром.выпуск	100	0,126	0,0	0,0	0,02	3,6	214,0	0,0	0,0	0,0	20,5	11,0	12,9	2,5
Итого	0,346		0,346	67,0	0,14	0,29	6,8	312,4	0,021	0,0067	0,199	139,3	204,5	95,7	4,8
ОБЕД															
Салат из свежых с сыром	50	100	0,0	41,7	0,3	0,17	6,8	86,7	0,003	0,0003	0,03	273,3	83,3	11,7	0,5
Суп картофельный с крупой и рыбой	138	250	2,21	21,5	0,22	0,1	2,6	137,2	0,005	0,0009	1,38	34,6	47,7	15,0	0,87
Шницель натуральный рубленый с соусом	450	70/30	0,02	94,6	0,25	0,28	11,2	51,1	0,006	0,0007	0,04	313,8	347,8	71,9	2,4
Капуста тушённая	534	180	0,09	35,4	0,0	0,05	16,3	182,4	0,006	0,0007	0,05	87,2	66,0	34,4	0,84
Кисель из ягод	640	200	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	10,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,8	0,3	0,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	14,4	26,0	5,6	0,4
Итого	2,32		2,32	193,2	0,85	0,64	38,7	467,4	0,020	0,0026	1,45	738,4	595,8	141,7	5,51
ПОЛДНИК															
Растеган с рыбой	743	150	2,92	8,0	0,3	0,0	0,0	23,06	0,009	0,0	0,0	28,71	32,2	29,42	2,0
Чай с молоком	507, С6-к 2012 г	200	0,0	10,0	0,0	0,08	0,2	24,3	0,005	0,001	0,0	126,0	45,0	8,5	0,0
Итого	2,92		2,92	18,0	0,3	0,08	0,2	47,36	0,014	0,001	0,0	154,71	77,2	37,92	2,0
Всего	5,59		5,59	278,2	1,29	1,006	45,7	827,16	0,055	0,0103	1,57	1032,4	877,5	275,32	12,31

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Плов из говядины	443	50/150	0,24	41,6	0,192	0,0096	1,9	12,3	0,08	0,006	0,3	122,4	135,8	35,3	0,51
Батон с маслом и сыром	3	20/10/10	0,25	55,5	0,02	0,01	0,0	6,7	0,0	0,007	0,0	40,0	65,0	12,6	0,4
Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	1,6	0,1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Мандарины	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,04	0,2	33,0	104,0	0,0	0,0	0,0	35,0	11,3	7,3	0,1
Итого	0,49		0,49	97,1	0,272	0,2296	38,5	123	0,08	0,013	0,3	210,6	225,1	59,6	1,31
ОБЕД															
Салат из кукурузы с яйцом и луком	85	100	0,0	0,0	0,33	0,083	8,3	86,7	0,0	0,0	0,03	20,8	55,3	11,7	0,9
Борщ с мясом, сметаной	110	250	0,04	14,0	0,21	0,08	5,0	130,5	0,005	0,0013	0,05	49,4	67,6	16,25	1,0
Котлета Морская с соусом	357/468, С-6 2012	70/40	7,3	27,5	0,1	0,1	2,9	89,2	0,051	0,002	1,6	15,3	56,1	20,5	0,7
Картофельное пюре	520	180	0,1	35,4	0,1	0,34	2,5	155,2	0,01	0,0008	0,5	84,0	119,4	19,2	1,1
Компот из кураги	638	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	114,5	0,0	0,0	0,0	0,7	14,6	0,3	0,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Итого	7,44		7,44	76,9	0,78	0,62	18,7	576,1	0,066	0,0041	2,23	191,8	347,2	73,55	4,2
ПОЛДНИК															
Вагрушки с творогом	741	75	0,18	83,2	0,0	0,3	0,0	53,1	0,001	0,001	0,44	210,0	60,3	39,0	1,9
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1

Кисломолочный "Снежок"	пром.выпуск	75	0,0	15,0	0,0	0,2	0,7	20,0	0,007	0,009	0,0	90,8	70,5	11,3	0,1
	Итого		0,18	98,2	0,0	0,5	1,6	73,1	0,008	0,010	0,44	306,2	130,8	51,7	2,1
Всего			8,11	272,2	1,052	1,3526	58,78	772,2	0,154	0,0271	2,96	708,55	703,1	184,85	7,61

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Каша пшеница молочная	311	200	2,3	66,0	0,0	0,04	0,37	30,6	0,006	0,006	0,23	95,5	77,0	24,8	0,3
Яичница вареная	337	40	3,1	100,0	0,07	0,18	0,0	18,7	0,009	0,007	0,22	55,0	76,8	12,0	1,0
Чай каркаде	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Сыр		15	0,15	39,0	0,0	0,045	0,0	30,0	0,0	0,007	0,0	246,0	75,0	21,0	0,45
Хлеб пшеничный		20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Йогурт фруктовый		95	0,0	30,0	0,07	0,2	2,5	70,0	0,0014	0,0015	0,0	91,0	100,0	22,4	0,6
	Итого		2,45	235	0,16	0,48	3,77	149,3	0,0164	0,0215	0,45	500,1	341,8	84,4	2,65
ОБЕД															
Винегрет овощной	71	100	0,0	0,0	0,02	0,09	3,8	66,7	0,005	0,0	0,09	23,5	38,0	15,0	0,8
Суп гороховый с мясом	139	250	0,04	10,0	0,08	0,08	3,4	140,0	0,0025	0,0025	0,18	40,8	74,4	6,3	1,0
Азу	438	70/150	0,14	17,2	0,19	0,2	10,4	305,7	0,009	0,0003	0,7	255,5	280,7	66,7	2,1
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	60,7	0,0	0,0	0,0	11,3	29,0	3,0	0,5
Хлеб ржаной		20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный		30	0,0	0,0	0,03	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	19,5	4,2	0,2
	Итого		0,18	27,2	0,34	0,39	18,1	573,1	0,0165	0,0028	0,97	356,3	462,8	97,95	5,5
ПОЛДНИК															
Булочка домашняя	769	100	0,04	93,0	0,016	0,08	0,0	100,9	0,0	0,0	1,5	20,1	78,9	12,8	1,1
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Нектарин		100	0,0	0,0	0,0	0,01	2,0	54,9	0,0	0,0	0,0	11,3	6,1	7,1	1,6
	Итого		0,04	93,0	0,016	0,09	2,9	155,8	0,0	0,0	1,5	36,8	85,0	21,3	2,9
Всего			2,67	355,2	0,516	0,96	24,77	908,2	0,0329	0,0243	2,92	893,2	889,6	203,65	11,05

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Оладьи из печени	409, С - к 2012	70	1,64	1680,0	0,18	0,29	3,28	1,19	0,008	0,004	0,01	157,9	173,6	1,7	4,8
Картофельное пюре	520	180	0,1	35,4	0,1	0,34	2,5	155,2	0,01	0,0008	0,5	84,0	119,4	19,2	1,1
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Батон с маслом	1	30/10	0,21	84,3	0,03	0,01	0,0	9,6	0,0	0,0	0,0	26,4	21,4	4,0	0,2
Хлеб пшеничный		20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Йогурт фруктовый		95	0,0	30,0	0,07	0,2	2,5	70,0	0,0014	0,0015	0,0	91,0	100,0	22,4	0,6
	Итого		1,85	1829,7	0,40	0,85	9,18	235,99	0,0194	0,0063	0,51	371,9	427,4	51,5	7,1
ОБЕД															
Салат из белокочанной капусты	43	100	0,0	0,0	0,3	0,2	10,0	44,2	0,0	0,0	0,02	20,8	55,3	11,7	0,5
Суп - лапша домашняя с курицей	148	250	0,04	19,5	0,11	0,05	3,1	33,75	0,003	0,003	0,08	24,0	53,0	23,75	1,0
Тертая рыба с соусом	394	70/40	8,1	22,2	0,1	0,07	1,0	100,0	0,056	0,002	1,8	53,3	83,3	27,3	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	0,17	53,2	0,4	0,12	0,0	15,6	0,0004	0,0009	0,36	129,4	37,3	3,8	1,3
Напиток апельсиновый	699	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	0,0	0,0	0,0	10,2	40,0	1,5	0,18
Хлеб ржаной		20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2

