

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ "Орловский" казачий  
кадетский корпус  
И.В.Волков

2023г.

М.п.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Донресурс"  
М.А.Сударкина

2023г.

М.п.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
для организации горячего питания воспитанников "Орловского казачьего кадетского корпуса"  
на зимне-весенний период

возрастная категория 9-11 класс

№ рецепт. т.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
				Б	Ж	У		В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.		
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	250	6,10	4,00	36,96	208,00	0,2	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1		
14		Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	9,6	6	0	0,04		
16		Колбаса (порциями) п/к	30	5,28	12,30	0,10	127,00	0,1	0	0	0,8	7,8	60,6	7,5	0,66		
209		Яйцо куриное диет. вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1		
381		Кофе из концентрата с сахаром	200	2,70	2,88	10,40	119,00	0	0	0	0	9	0	1,8	0,1		
ПР		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,12	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88		
ПР		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>620</b>	<b>20,56</b>	<b>34,48</b>	<b>86,36</b>	<b>773,04</b>	<b>0,42</b>	<b>2,08</b>	<b>112,00</b>	<b>2,72</b>	<b>266,40</b>	<b>451,60</b>	<b>115,30</b>	<b>3,78</b>		
338	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8		
389		Плоды или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	150,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95		
		Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	44	94	8	2,8		
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>9,00</b>	<b>10,80</b>	<b>86,25</b>	<b>464,44</b>	<b>0,16</b>	<b>26,50</b>	<b>52,00</b>	<b>1,84</b>	<b>112,80</b>	<b>226,60</b>	<b>47,00</b>	<b>8,55</b>		
71	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные( огурцы)	100	0,80	1,00	2,50	14,10	0,04	1	0	0,1	23	42	49	0,6		
106		Суп картофельный с крупой	300	10,20	6,62	16,80	224,40	0,02	1,32	60	1,57	42,72	89,56	36,48	1,44		
268		Шницель рубленый соусом	150	13,16	23,20	17,20	388,00	0,3	2	20,2	1,1	26,64	168,78	37,8	2,2		
302		Каша рассыпчатая пшеничная	200	10,32	11,25	46,40	293,00	0,3	0	0	0	26,33	133	0,396	0,5		
342		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	17,80	199,00	0,02	4	0	0,08	14,86	94	5,32	0,09		
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	0,1		
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4		
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>1130</b>	<b>47,38</b>	<b>44,27</b>	<b>169,76</b>	<b>1455,46</b>	<b>1,04</b>	<b>8,32</b>	<b>80,20</b>	<b>2,85</b>	<b>189,35</b>	<b>643,14</b>	<b>129,00</b>	<b>5,33</b>		
431	ПОЛДНИК	Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	296,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2		
380		Кофейный напиток с молоком	200	3,58	4,12	22,96	114,60	0,02	0,4	0,02	0,08	139,8	127	15,6	0,08		
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>300</b>	<b>12,06</b>	<b>14,02</b>	<b>53,26</b>	<b>410,60</b>	<b>0,12</b>	<b>0,65</b>	<b>0,02</b>	<b>1,00</b>	<b>143,67</b>	<b>150,00</b>	<b>21,50</b>	<b>0,28</b>		
243	УЖИН	Сосиски отварные с соусом	150	10,64	17,00	2,89	309,00	0,2	0,9	0	8,3	54	128,5	22,39	1,2		
302		Каша рассыпчатая рисовая	250	10,32	11,25	46,40	293,00	0,05	0	44	0	36,2	21	0,396	0,2		
75		Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,00	0,02	5,67	0	51,4	59,2	60,92	30,14	1,7		
377		Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0	2,83	0	0	14,2	44	2,4	0,03		
Н		Хлеб пшеничный	120	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	15	52,2	19,8	0,66		
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>820</b>	<b>28,20</b>	<b>28,97</b>	<b>116,35</b>	<b>989,28</b>	<b>0,33</b>	<b>9,40</b>	<b>44,00</b>	<b>60,48</b>	<b>178,60</b>	<b>306,62</b>	<b>75,13</b>	<b>3,79</b>		
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3420</b>	<b>117,2</b>	<b>132,54</b>	<b>511,98</b>	<b>4092,82</b>	<b>2,07</b>	<b>46,946</b>	<b>288,22</b>	<b>68,89</b>	<b>890,82</b>	<b>1777,96</b>	<b>387,92</b>	<b>21,73</b>		

## День 1 Понедельник

День 2 Вторник															
222	ЗАВТРАК	Пудинг из творога с соусом сладким молочным	250	6,37	11,10	29,17	366,67	0,09	0,8	0,064	0,4	189,33	224,256	29,728	0,8
14		Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
15		Сыр полутвердый (порциями)	30	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
377		Чай с сахаром	200	0,16	0,00	15,21	63,20	0	1,8	0	0,02	14,896	5,7	5,084	0,4
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>560</b>	<b>16,07</b>	<b>32,10</b>	<b>73,62</b>	<b>761,69</b>	<b>0,22</b>	<b>2,74</b>	<b>132,06</b>	<b>0,54</b>	<b>398,82</b>	<b>388,16</b>	<b>41,81</b>	<b>2,58</b>
1-2	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	330,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338		Плоды или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	150,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389		Соки овощные, фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	44	94	8	2,8
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>9,00</b>	<b>10,80</b>	<b>86,25</b>	<b>564,44</b>	<b>0,10</b>	<b>26,50</b>	<b>52,00</b>	<b>1,84</b>	<b>112,80</b>	<b>226,60</b>	<b>47,00</b>	<b>8,55</b>
71	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные	100	0,80	1,00	2,50	14,10	0,04	10	0	0,1	23	47	14	0,6
82		Борщ с капустой и картофелем с чесночными пампушками	320	2,40	6,24	6,02	318,84	0,07	14,04	0,07	3,24	78,37	71,14	38,4	0,6
261		Печень тушенная в соусе	150	13,50	9,20	8,60	272,00	0,02	4,57	0,04	0,09	32,92	181	4,82	0,2
312		Пюре картофельное	200	4,40	3,60	29,86	283,00	0,2	18	0,02	0,1	61,78	129,42	44,66	1,6
376		Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	23,22	91,64	0	0	28	0	9,62	0	0	0,06
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>1150</b>	<b>34,00</b>	<b>22,08</b>	<b>139,26</b>	<b>1316,54</b>	<b>0,69</b>	<b>46,61</b>	<b>28,13</b>	<b>3,53</b>	<b>261,49</b>	<b>544,36</b>	<b>101,88</b>	<b>4,60</b>
439	ПОЛДНИК	Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	296,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386		Кисломолочная продукция	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	2,6	0,04	0	240	180	35	0,2
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>300</b>	<b>14,28</b>	<b>14,90</b>	<b>39,90</b>	<b>404,00</b>	<b>0,14</b>	<b>2,85</b>	<b>0,04</b>	<b>7,00</b>	<b>243,87</b>	<b>203,00</b>	<b>40,90</b>	<b>0,40</b>
ПР	УЖИН	Икра из кабачков пром.пр-ва	100	1,01	1,80	5,39	219,26	0,04	0,6	0	1	98,42	55,67	17,27	0,6
290		Курица тушенная в соусе	150	13,28	10,84	2,90	362,00	0,3	1,3	0	20,1	41	193	33,6	1,8
203		Макаронные изделия отварные	250	3,89	4,50	44,90	277,00	0,1	0	0	0	44,136	32,3	14	1,3
350		Кисель плодовой	200	0,16	0,08	12,43	53,94	0	0,04	70,7	0	31,6	4,2	4,4	0,4
Н		Хлеб пшеничный	120	4,74	0,60	28,98	128,16	0,1	0	0	0	13,8	52,2	0	1,1
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>820</b>	<b>23,08</b>	<b>17,82</b>	<b>94,60</b>	<b>1040,36</b>	<b>0,40</b>	<b>1,94</b>	<b>70,70</b>	<b>21,10</b>	<b>228,96</b>	<b>337,37</b>	<b>69,27</b>	<b>5,20</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3380</b>	<b>96,43</b>	<b>97,7</b>	<b>433,63</b>	<b>4087,03</b>	<b>1,55</b>	<b>80,636</b>	<b>282,934</b>	<b>34,01</b>	<b>1245,9</b>	<b>1699,49</b>	<b>300,86</b>	<b>21,33</b>

День 3 Среда

183	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250	8,42	11,82	34,80	383,75	0,01	1,827	0	0	208	0	0,294	1,3
14		Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
16		Колбаса (порциями) п/к	30	5,28	12,30	0,10	127,00	0,1	0	0	0,8	7,8	60,6	7,5	0,66
376		Чай с сахаром	200	0,16	0,00	15,21	63,20	0	1,8	0	0,02	14,896	5,7	5,084	0,4
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,1	0	0	0	13,8	52,2	0	1,1
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>560</b>	<b>18,76</b>	<b>39,22</b>	<b>79,35</b>	<b>834,11</b>	<b>0,21</b>	<b>3,63</b>	<b>80,00</b>	<b>0,84</b>	<b>249,30</b>	<b>124,50</b>	<b>12,88</b>	<b>3,50</b>
ПР	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	330,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338		Плоды или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	150,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
ПР		Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	1,5
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>9,00</b>	<b>10,60</b>	<b>86,25</b>	<b>564,44</b>	<b>0,16</b>	<b>26,50</b>	<b>52,00</b>	<b>1,84</b>	<b>82,80</b>	<b>146,60</b>	<b>47,00</b>	<b>7,25</b>
71	ОБЕД	Суп с бобовыми с картофелем на бульоне	300	0,80	1,00	2,50	365,29	0,05	10	0	0,1	23	77	14	0,6
102		Рагу из птицы	250	6,68	7,08	20,40	354,00	0,3	22	0,04	0,24	76,8	79	24,6	2,4

268	Овощи натуральные сезонные(салат из квашеной капусты)	100	13,16	23,20	17,20	92,30	0,3	2	20,2	1,1	26,64	168,78	37,8	2,2
179-3	Компот из свежих плодов	200	10,32	11,25	46,40	192,36	0,1	0	0	10,8	64,998	266	37,296	1,3
342	Хлеб пшеничный	120	0,16	0,16	17,80	208,80	0,02	4	0	0,08	14,86	94	5,32	0,09
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	208,80	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>1030</b>	<b>35,86</b>	<b>43,29</b>	<b>133,28</b>	<b>1421,55</b>	<b>0,89</b>	<b>38,00</b>	<b>20,24</b>	<b>12,32</b>	<b>220,10</b>	<b>736,98</b>	<b>119,02</b>	<b>7,73</b>
429	Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	296,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386	Кисломолочная продукция	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	55	0	248	184	68	0,2
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>300</b>	<b>14,28</b>	<b>14,90</b>	<b>38,70</b>	<b>404,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,85</b>	<b>55,00</b>	<b>7,00</b>	<b>251,87</b>	<b>207,00</b>	<b>73,90</b>	<b>0,40</b>
289	Вареники отварные с картофелем со сметаной	300/20	12,40	22,42	18,24	444,92	0,2	27,02	0,04	1,8	52,06	95	26,28	1
71	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	15,21	63,20	0	1,8	0	0,02	14,896	5,7	5,084	0,4
376	Хлеб пшеничный	120	0,53	0,00	9,47	208,80	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,1	0	0	0	13,8	52,2	0	1,1
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>700</b>	<b>17,83</b>	<b>23,02</b>	<b>71,90</b>	<b>845,08</b>	<b>0,30</b>	<b>29,09</b>	<b>0,04</b>	<b>1,82</b>	<b>94,36</b>	<b>175,03</b>	<b>43,09</b>	<b>4,50</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3140</b>	<b>95,73</b>	<b>131,03</b>	<b>409,48</b>	<b>4069,18</b>	<b>1,7</b>	<b>98,063</b>	<b>207,28</b>	<b>23,82</b>	<b>898,42</b>	<b>1390,11</b>	<b>295,89</b>	<b>23,38</b>

**День 4 Четверг**

208	Запеканка с творогом и маслом	250	11,00	17,30	40,30	388,00	0,1	0,3	70	7,7	120	170	22	0,5
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
16	Колбаса (порциями) вареная	30	5,28	12,30	0,10	127,00	0,1	0	0	0,8	7,8	60,6	7,5	0,66
381	Кофе из концентрата с сахаром	200	2,70	2,88	10,40	119,00	0	0	0	0	9	0	1,8	0,1
Н	Хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>560</b>	<b>18,56</b>	<b>35,28</b>	<b>79,94</b>	<b>767,16</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>150,00</b>	<b>7,72</b>	<b>147,60</b>	<b>228,20</b>	<b>23,80</b>	<b>1,78</b>
ПР	Завтрак 2 Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	330,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338	Плоды или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	150,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
пр	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	1,5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>9,00</b>	<b>10,60</b>	<b>86,25</b>	<b>564,44</b>	<b>0,16</b>	<b>26,50</b>	<b>52,00</b>	<b>1,84</b>	<b>82,80</b>	<b>146,60</b>	<b>47,00</b>	<b>7,25</b>
71	Обед Овощи натуральные сезонные(огурцы)	100	0,80	1,00	2,50	14,10	0,05	10	0	0,1	13	77	14	0,1
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	14,40	10,44	20,88	326,50	0,12	22,80	0,00	0,12	53,21	196,96	46,22	0,96
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	9,75	4,95	3,80	225,60	0,05	3,73	5,82	44,29	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	200	4,40	3,60	19,60	283,00	0,1	15	1	1,8	41	129,42	44,6	0,8
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
348	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,20	21,00	102,12	0,02	5,6	0	0,12	18,7	6,16	7,08	1,3
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>1165</b>	<b>30,31</b>	<b>18,03</b>	<b>121,98</b>	<b>1280,62</b>	<b>0,65</b>	<b>48,37</b>	<b>6,89</b>	<b>49,55</b>	<b>245,94</b>	<b>561,71</b>	<b>152,61</b>	<b>5,19</b>
434	Полдник Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	296,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386	Кисломолочная продукция	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	55	0	248	184	68	0,2
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>300</b>	<b>14,28</b>	<b>14,90</b>	<b>38,70</b>	<b>404,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,85</b>	<b>55,00</b>	<b>7,00</b>	<b>251,87</b>	<b>207,00</b>	<b>73,90</b>	<b>0,40</b>
291	Ужин Плов из курицы	300	21,20	13,74	44,70	452,00	0,13	7,53	24,3	347	58	220	68,32	2,72
70	Овощи натуральные сезонные(помидоры)	100	0,20	0,03	0,51	93,90	0,006	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
377	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,21	63,20	0	2,8	0	0,022	28	5,661	0,5	0,4
пр	Кондитерское изделие	40	7,50	4,00	5,75	293,00	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2
Н	Хлеб пшеничный	120	4,70	0,60	28,98	128,16	0,1	0	0	0	13,8	52,2	0	1,1
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>760</b>	<b>33,70</b>	<b>18,37</b>	<b>95,15</b>	<b>1030,26</b>	<b>0,26</b>	<b>12,08</b>	<b>44,30</b>	<b>347,12</b>	<b>180,70</b>	<b>376,86</b>	<b>79,32</b>	<b>4,60</b>

День 5 Пятница															
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая молочная с маслом сливочным	250	5,06	2,81	38,22	299,12	0,063	1,302	0,021	0,126	126,17	136,5	30,24	0,04
209		Яйцо куриное диет. вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
15		Сыр полутвердый (порциями)	30	4,64	5,90	0,00	134,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14		Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
376		Чай с сахаром	200	0,18	0,00	12,43	63,94	0	0,044	70	0	11,66	4,4	4,246	0,4
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>19,86</b>	<b>28,41</b>	<b>80,17</b>	<b>820,72</b>	<b>0,22</b>	<b>1,49</b>	<b>302,02</b>	<b>0,49</b>	<b>354,43</b>	<b>375,90</b>	<b>46,29</b>	<b>2,82</b>
338	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	330,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
389		Фрукты или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	150,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
		Соки овощные, фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>9,00</b>	<b>10,60</b>	<b>86,25</b>	<b>564,44</b>	<b>0,16</b>	<b>26,50</b>	<b>52,00</b>	<b>1,84</b>	<b>82,80</b>	<b>146,60</b>	<b>47,00</b>	<b>6,75</b>
71	ОБЕД	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	300	0,80	1,00	2,50	354,21	0,03	10	0	0,1	13	77	14	0,1
96		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным и сметаной	300/20	2,08	3,00	14,40	412,36	0,14	12,12	0,00	0,22	44,71	91,69	31,90	1,44
259		Компот из сухофруктов	200	14,00	13,74	20,86	189,00	0,1	0,8	22	0,2	23,56	276,18	98	0,7
348		Хлеб пшеничный	120	0,22	0,22	12,00	208,80	0,02	2,6	0	0,12	18,7	85	7,08	1,3
Н		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1000</b>	<b>21,84</b>	<b>18,56</b>	<b>78,74</b>	<b>1292,53</b>	<b>0,41</b>	<b>25,52</b>	<b>22,00</b>	<b>0,64</b>	<b>113,77</b>	<b>582,07</b>	<b>150,98</b>	<b>4,68</b>
431	ПОЛДНИК	Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	296,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
350/1		Кисель плодовой	200	0,00	0,00	19,96	179,80	0	0	0	0	0,6	163	0	0,06
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>8,48</b>	<b>9,90</b>	<b>50,26</b>	<b>475,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,47</b>	<b>186,00</b>	<b>5,90</b>	<b>0,26</b>
243	УЖИН	Сосиски отварные с маслом	150	10,64	17,00	2,89	389,00	0,2	0,9	0	8,3	54	128,5	22,39	1,2
179-3		Каша рассыпчатая пшеничная	250	10,32	11,25	46,40	293,00	0,1	0	34	1,08	94,9	246,96	37,296	0,3
376		Чай с сахаром	200	0,18	0,00	12,43	53,94	0	0,044	70	0	11,66	4,4	4,246	0,4
Н		Хлеб пшеничный	120	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>720</b>	<b>25,88</b>	<b>28,85</b>	<b>90,70</b>	<b>864,10</b>	<b>0,42</b>	<b>0,94</b>	<b>104,00</b>	<b>9,38</b>	<b>174,36</b>	<b>432,06</b>	<b>63,93</b>	<b>3,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3170</b>	<b>85,056</b>	<b>96,32</b>	<b>386,12</b>	<b>4017,59</b>	<b>1,317</b>	<b>54,696</b>	<b>480,021</b>	<b>19,342</b>	<b>729,83</b>	<b>1722,63</b>	<b>314,09</b>	<b>17,55</b>

День 6 Суббота															
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250	4,02	9,66	32,74	342,55	0,08	1,3	0	0,462	196	26,355	6,321	0,2
14		Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
15		Сыр полутвердый (порциями)	30	4,64	5,90	0,00	134,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
381		Кофе из концентрата с сахаром	200	2,70	2,88	10,40	119,00	0	0	0	0	42	75	1,8	0,1
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>11,62</b>	<b>27,64</b>	<b>72,38</b>	<b>721,71</b>	<b>0,20</b>	<b>1,30</b>	<b>80,00</b>	<b>0,48</b>	<b>256,60</b>	<b>159,56</b>	<b>8,12</b>	<b>1,48</b>
1-2	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	330,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338		Фрукты или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	150,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389		Соки овощные, фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>9,00</b>	<b>10,60</b>	<b>86,25</b>	<b>564,44</b>	<b>0,16</b>	<b>26,50</b>	<b>52,00</b>	<b>1,84</b>	<b>82,80</b>	<b>146,60</b>	<b>47,00</b>	<b>8,05</b>
71	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные (свекла)	100	0,80	1,00	2,50	14,10	0,05	10	0	0,1	63	77	14	0,1
118		Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	300	0,00	0,00	0,00	365,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
287		Курица тушеная в соусе	150	21,50	12,60	7,70	375,00	0,05	4	0,04	0,14	44,74	35,17	13,77	0,8
302		Каша рассыпчатая гречневая	200	8,41	9,20	42,93	315,38	0,03	0	0	0	76	135	33	1,2
350		Кисель плодовой	200	0,16	0,00	12,43	152,04	0	0,04	70	0	11,66	4,4	4,246	0,4

Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>1130</b>	<b>43,61</b>	<b>24,92</b>	<b>134,62</b>	<b>1560,59</b>	<b>0,49</b>	<b>14,04</b>	<b>70,74</b>	<b>0,24</b>	<b>271,14</b>	<b>367,17</b>	<b>65,17</b>	<b>4,04</b>
422	полдник													
386	Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	296,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
	Кисломолочная продукция	200	2,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	40	9	208	184	28	0,2
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>11,28</b>	<b>14,90</b>	<b>38,70</b>	<b>404,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,85</b>	<b>40,00</b>	<b>16,00</b>	<b>211,87</b>	<b>207,00</b>	<b>33,90</b>	<b>0,40</b>
70	ужин													
	Овощи натуральные сезонные(помидоры)	100	0,24	0,03	0,51	63,90	0,006	1,5	0	0	6,9	66	0	0,18
260	Тефтели мясные с соусом сметанным	150	10,00	10,25	2,20	323,96	0,06	1,01	0	0,49	120	154,32	48	1,2
309	Макаронны отварные с маслом	200	6,00	9,00	36,00	249,00	0,07	0	0	2	14	44	8	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	12,43	53,94	0	0,044	70	0	11,66	4,4	4,246	0,4
Н	Хлеб пшеничный	120	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>21,16</b>	<b>19,88</b>	<b>80,12</b>	<b>818,96</b>	<b>0,26</b>	<b>2,55</b>	<b>70,00</b>	<b>2,49</b>	<b>166,36</b>	<b>320,92</b>	<b>60,25</b>	<b>3,42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3310</b>	<b>96,67</b>	<b>97,94</b>	<b>412,07</b>	<b>4069,7</b>	<b>1,246</b>	<b>45,24</b>	<b>312,74</b>	<b>21,052</b>	<b>988,77</b>	<b>1201,25</b>	<b>214,44</b>	<b>17,39</b>

**День 7 Воскресенье**

212	Омлет с колбасой и маслом сливочным	200	14,74	28,42	2,54	424	0,14	0,2	269,2	0,92	89,2	229,2	18,74	2,6
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
382	Какао с молоком и сахаром	200	3,86	3,20	24,90	144,72	0,04	1,3	22	6	125,56	90	15,1	0,16
Н	Хлеб пшеничный	120	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>540</b>	<b>23,50</b>	<b>46,72</b>	<b>56,68</b>	<b>828,88</b>	<b>0,30</b>	<b>1,50</b>	<b>371,20</b>	<b>6,94</b>	<b>233,36</b>	<b>377,40</b>	<b>33,84</b>	<b>3,94</b>
1-1	ЗАВТРАК 2													
338	Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	330,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
389	Флоды или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	150,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
	Соки овощные, фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>550</b>	<b>9,00</b>	<b>10,60</b>	<b>86,25</b>	<b>564,44</b>	<b>0,16</b>	<b>26,50</b>	<b>52,00</b>	<b>1,84</b>	<b>82,80</b>	<b>146,60</b>	<b>47,00</b>	<b>8,05</b>
23	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	100	0,75	6,18	2,00	77,70	0,05	8	0	0	21,53	3	9	0,18
88	Щи из св. капусты с картофелем и сметаной на бульоне	300/20	2,40	6,24	4,08	362,15	0,11	14,40	0,07	0,25	80,32	55,91	30,60	0,12
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	5,80	6,60	6,10	312,65	0,1	8,1	12	0,37	44,9	164,04	43,82	1
312	Пюре картофельное	250	2,00	3,60	29,86	283,60	0,05	5,1	0,02	0,18	92	129,42	44,66	1,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	31,76	126,40	0	0,4	0	0,2	31,8	15,4	68	1,2
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>1200</b>	<b>38,47</b>	<b>35,30</b>	<b>144,90</b>	<b>1461,13</b>	<b>0,72</b>	<b>53,80</b>	<b>6,02</b>	<b>1,13</b>	<b>266,37</b>	<b>440,35</b>	<b>122,39</b>	<b>4,04</b>
432	полдник													
386	Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	296,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
	Кисломолочная продукция	200	2,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	40	9	208	184	28	0,2
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>11,28</b>	<b>14,90</b>	<b>38,70</b>	<b>404,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,85</b>	<b>40,00</b>	<b>16,00</b>	<b>211,87</b>	<b>207,00</b>	<b>33,90</b>	<b>0,40</b>
295	ужин													
302	Котлета рубленая с соусом	150	13,73	9,57	6,00	277,92	0,1	31	5,95	0,68	20,92	230,94	14,39	0,5
350/1	Каша рассыпчатая ячневая	250	8,41	11,25	32,00	280,00	0,1	0	0	0	56	19,3	0,396	0,5
Н	Кисель плодовой	200	0,00	0,00	19,96	69,00	0	0	0	0	0,6	176	0	0,06
Н	Хлеб пшеничный	120	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0	0	0	21	63,6	0	2,34
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>780</b>	<b>16,50</b>	<b>11,52</b>	<b>84,98</b>	<b>828,81</b>	<b>0,37</b>	<b>13,20</b>	<b>12,02</b>	<b>0,55</b>	<b>171,70</b>	<b>409,26</b>	<b>88,48</b>	<b>6,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3370</b>	<b>98,75</b>	<b>119,04</b>	<b>411,51</b>	<b>4087,26</b>	<b>1,688</b>	<b>95,846</b>	<b>481,242</b>	<b>26,462</b>	<b>966,1</b>	<b>1580,61</b>	<b>325,61</b>	<b>22,57</b>

День 8 Понедельник															
183	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250	4,40	11,82	34,80	353,75	0,2	1,2	0	0	220	230	0,294	0,8
14		Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
16		Колбаса (порциями)	30	5,28	12,30	0,10	127,00	0,1	0	0	0,8	7,8	60,6	7,5	0,66
209		Яйцо куриное диет. вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
379		Кофейный напиток с сахаром	200	3,60	3,22	25,50	142,20	0,02	1,3	0,02	0	126	90	15,2	0,16
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>23,26</b>	<b>47,04</b>	<b>89,92</b>	<b>945,95</b>	<b>0,47</b>	<b>2,50</b>	<b>180,02</b>	<b>1,06</b>	<b>394,40</b>	<b>515,60</b>	<b>27,79</b>	<b>3,80</b>
1-3	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338		Фрукты или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	100,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389		Соки овощные, фруктовые	200	1,00	0,00	5,20	84,44	0,02	2	37	0,2	14	14	8	1,8
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>9,00</b>	<b>10,60</b>	<b>71,25</b>	<b>414,44</b>	<b>0,16</b>	<b>24,50</b>	<b>89,00</b>	<b>1,84</b>	<b>82,80</b>	<b>146,60</b>	<b>47,00</b>	<b>7,55</b>
140	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные	100	2,45	6,32	4,40	49,00	0,05	2	39	0,15	63,3	71,05	28,525	0,2
103		Суп гороховый с картофелем и сухариками	300	3,24	3,41	21,00	315,64	0,07	10,80	0,07	0,32	114,36	71,14	37,73	0,36
267		Шницель рубленый с соусом	150	17,30	19,10	0,14	354,42	0,06	0	18	6	90,3	222,75	41,6	0,4
302		Каша рассыпчатая рисовая	250	10,32	11,25	46,40	293,00	0,05	0	44	0	36,2	21	0,396	0,2
376		Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	13,20	91,64	0	0	52	4	19,6	36	0	0,06
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1180</b>	<b>46,21</b>	<b>42,12</b>	<b>154,20</b>	<b>1440,66</b>	<b>0,59</b>	<b>12,80</b>	<b>153,07</b>	<b>10,47</b>	<b>379,56</b>	<b>537,74</b>	<b>108,25</b>	<b>2,76</b>
444	ПОЛДНИК	Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	296,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386		Кисломолочная продукция	200	2,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	40	9	208	184	28	0,2
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>11,28</b>	<b>14,90</b>	<b>38,70</b>	<b>404,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,85</b>	<b>40,00</b>	<b>16,00</b>	<b>211,87</b>	<b>207,00</b>	<b>33,90</b>	<b>0,40</b>
430	УЖИН	Запеканка картофельная с печенью и маслом сливочным	300	15,89	11,67	30,94	492,36	0,18	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
140		Овощи натуральные сезонные	100	2,45	6,32	4,40	49,00	0,05	2	39	0,15	63,3	71,05	28,525	0,2
377		Чай с сахаром	200	0,16	0,00	15,21	63,20	0	2,8	0	0,022	14,9	56	5,084	0,4
Н		Хлеб пшеничный	120	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0	0	0	21	63,6	0	2,34
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>780</b>	<b>27,20</b>	<b>19,31</b>	<b>99,57</b>	<b>837,12</b>	<b>0,47</b>	<b>5,93</b>	<b>95,25</b>	<b>1,01</b>	<b>180,78</b>	<b>441,13</b>	<b>86,20</b>	<b>6,33</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3410</b>	<b>116,95</b>	<b>133,97</b>	<b>453,64</b>	<b>4042,17</b>	<b>1,832</b>	<b>46,576</b>	<b>557,342</b>	<b>30,386</b>	<b>1249,4</b>	<b>1848,07</b>	<b>303,14</b>	<b>20,84</b>

День 9 Вторник															
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	250	6,10	4,00	36,96	315,92	0,2	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15		Сыр полутвердый (порциями)	30	3,48	4,42	0,00	54,60	0,006	0,1	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
14		Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
377		Чай с сахаром	200	0,16	0,00	11,40	63,20	0	2,8	0	0,022	14,9	5,661	4,1	0,2
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>14,64</b>	<b>23,52</b>	<b>77,60</b>	<b>693,88</b>	<b>0,33</b>	<b>4,98</b>	<b>112,04</b>	<b>0,98</b>	<b>387,10</b>	<b>454,26</b>	<b>88,95</b>	<b>3,63</b>
Н	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	330,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
389		Соки фруктовые	200	1,00	0,00	10,20	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8
338		Фрукты или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	150,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>9,00</b>	<b>10,60</b>	<b>76,25</b>	<b>564,44</b>	<b>0,16</b>	<b>26,50</b>	<b>52,00</b>	<b>1,84</b>	<b>82,80</b>	<b>146,60</b>	<b>47,00</b>	<b>6,55</b>
48	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные(помидор)	100	0,71	6,19	5,44	81,03	0,06	12,55	0	0,05	20,39	2,86	2,28	0,2
82		Борщ с капустой и картофелем на бульоне с сметаной	200/200	2,40	6,24	6,02	369,02	0,07	14,04	0,07	2,24	79,27	74,4	28,40	0,60

287	Курица тушенная в соусе	150	21,50	12,60	7,70	375,00	0,05	4	0,04	0,14	44,74	35,17	13,77	0,8
309	Макаронные отварные с маслом	250	6,00	9,00	36,00	249,00	0,07	0	0	2	14	44	8	0,5
344	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	5,90	100,36	0	3,8	0	0,04	11,48	2,2	3,48	0,2
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>1200</b>	<b>39,85</b>	<b>44,70</b>	<b>140,92</b>	<b>1499,38</b>	<b>0,61</b>	<b>31,89</b>	<b>73,97</b>	<b>6,61</b>	<b>302,84</b>	<b>492,51</b>	<b>86,28</b>	<b>3,07</b>
410	Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	298,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386-1	Кисломолочная продукция	200	2,80	5,00	8,00	206,00	0,03	1,4	0,04	3	240	180	28	0,2
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>300</b>	<b>11,28</b>	<b>14,90</b>	<b>38,30</b>	<b>504,00</b>	<b>0,13</b>	<b>1,65</b>	<b>0,04</b>	<b>10,00</b>	<b>243,87</b>	<b>203,00</b>	<b>33,90</b>	<b>0,40</b>
297	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным и сметаной	300/20	13,60	18,90	8,10	420,00	0,02	1,5	39,9	2,2	41,9	53,55	4,82	0,23
179-3	Какао с молоком	200	10,32	11,25	46,40	193,00	0,1	0	34	1,08	94,9	246,96	37,296	0,3
382	Хлеб пшеничный	120	3,86	3,20	24,90	144,72	0,04	1,3	0,02	0	126	90	15,1	0,16
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>700</b>	<b>32,52</b>	<b>33,95</b>	<b>108,38</b>	<b>885,88</b>	<b>0,28</b>	<b>2,80</b>	<b>73,92</b>	<b>3,28</b>	<b>276,60</b>	<b>442,71</b>	<b>57,22</b>	<b>1,83</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3310</b>	<b>107,29</b>	<b>127,67</b>	<b>441,454</b>	<b>4147,58</b>	<b>1,508</b>	<b>67,816</b>	<b>311,975</b>	<b>22,707</b>	<b>1293,2</b>	<b>1739,08</b>	<b>313,34</b>	<b>15,48</b>

**День 10 Среда**

206	Макаронник запеченный с яйцом и маслом сливочным	250	9,70	16,30	36,22	315,54	0,09	0,81	108	9	336	157	17,98	1,4
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
16	Колбаса (порциями) вареная	30	5,28	12,30	0,10	127,00	0,1	0	0	0,8	7,8	60,6	7,5	0,66
376	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	8,00	53,94	0	0,04	0	0	11,66	44	4,246	0,04
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>560</b>	<b>20,06</b>	<b>43,70</b>	<b>73,56</b>	<b>756,64</b>	<b>0,31</b>	<b>0,85</b>	<b>188,00</b>	<b>9,82</b>	<b>374,06</b>	<b>319,80</b>	<b>29,73</b>	<b>3,28</b>
1-2	Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	330,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338	Плоды или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	150,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	5,20	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>9,00</b>	<b>10,60</b>	<b>71,25</b>	<b>564,44</b>	<b>0,16</b>	<b>26,50</b>	<b>52,00</b>	<b>1,84</b>	<b>82,80</b>	<b>146,60</b>	<b>47,00</b>	<b>6,55</b>
53	Овощи натуральные сезонные(огурцы)	100	2,30	4,43	3,90	143,15	0,1	7,3	0	0,1	51,68	26,38	13,32	1,4
108	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	4,80	3,60	19,44	315,06	0,05	4,80	0,00	0,17	37,20	82,80	26,40	1,20
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,63	7,60	6,10	296,69	0,1	6	0,07	0,37	44,9	164,04	43,82	1
312	Пюре картофельное	200	4,40	3,60	29,86	283,00	0,1	15	0,02	0,18	122	129,42	44,66	0,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	31,76	126,40	0	0,4	22	0,2	34,8	115	18	1,26
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>1130</b>	<b>39,31</b>	<b>21,29</b>	<b>160,12</b>	<b>1501,26</b>	<b>0,71</b>	<b>33,50</b>	<b>22,09</b>	<b>1,02</b>	<b>346,38</b>	<b>633,44</b>	<b>146,20</b>	<b>7,00</b>
427	Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	296,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386-1	Кисломолочная продукция	200	2,80	5,00	8,00	206,00	0,03	0,2	0,04	3	240	180	28	0,2
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>300</b>	<b>11,28</b>	<b>14,90</b>	<b>38,30</b>	<b>502,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,45</b>	<b>0,04</b>	<b>10,00</b>	<b>243,87</b>	<b>203,00</b>	<b>33,90</b>	<b>0,40</b>
73	Икра кабачковая	100	5,50	2,76	3,44	140,70	0,02	0,35	23	0,07	15,04	13,5	7,7	0,32
291	Плов из птицы	250	9,00	17,00	22,60	315,62	0,02	1	0,04	6	54	265	28,9	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	8,00	53,94	0	0,04	0	0	11,66	44	4,246	0,04
Н	Хлеб пшеничный	120	4,74	0,60	28,98	208,80	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0	0	0	21	63,6	0	2,34
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>730</b>	<b>23,38</b>	<b>21,08</b>	<b>83,06</b>	<b>823,46</b>	<b>0,28</b>	<b>1,39</b>	<b>23,04</b>	<b>6,07</b>	<b>115,50</b>	<b>438,30</b>	<b>40,86</b>	<b>3,89</b>

День 11 Четверг															
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сладким соусом или джемом	250	17,90	54,82	54,82	400,00	0,07	0,94	57	119,34	170,26	235	28,91	1
14		Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
381		Кофе из концентрата с сахаром	200	2,78	2,88	17,00	109,00	0	0	0	0	39	22	1,8	0,1
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>530</b>	<b>25,58</b>	<b>72,80</b>	<b>101,06</b>	<b>769,16</b>	<b>0,19</b>	<b>0,94</b>	<b>137,00</b>	<b>119,36</b>	<b>227,86</b>	<b>315,20</b>	<b>30,71</b>	<b>2,28</b>
1-1	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338		Плоды или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	100,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389		Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	11,00	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	1,6
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>9,00</b>	<b>10,60</b>	<b>77,05</b>	<b>414,44</b>	<b>0,16</b>	<b>26,50</b>	<b>52,00</b>	<b>1,84</b>	<b>82,80</b>	<b>146,60</b>	<b>47,00</b>	<b>7,35</b>
49	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные(огурцы)	100	2,10	6,31	9,00	151,88	0,05	13,5	40	0,03	45,97	7,75	4,05	0,3
102		Суп фасолевый с картофелем	300	3,84	8,10	28,44	218,74	0,06	21,96	75,60	3,00	76,79	55,15	24,62	0,48
282		Оладьи из печени с маслом	150	28,02	33,84	11,50	492,00	0,4	142,89	0,04	12,48	36,03	409,53	27,66	21,03
302		Каша рассыпчатая гречневая	250	10,32	11,25	46,40	293,00	0,2	0	0	0	0	11	0,396	2,1
350/1		Кисель плодовый	200	0,23	0,00	32,82	151,20	0	0,24	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	42	63,6	0	0,4
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	0	0	0	0,4
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>1180</b>	<b>57,25</b>	<b>61,54</b>	<b>197,22</b>	<b>1643,78</b>	<b>1,07</b>	<b>178,59</b>	<b>115,64</b>	<b>21,21</b>	<b>298,87</b>	<b>710,03</b>	<b>61,17</b>	<b>26,13</b>
429	ПОЛДНИК	Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	296,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386		Кисломолочная продукция	200	5,80	5,00	4,00	88,00	0,02	0,6	54	0	248	144	44	0,2
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>300</b>	<b>14,28</b>	<b>14,90</b>	<b>34,30</b>	<b>384,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,85</b>	<b>54,00</b>	<b>7,00</b>	<b>251,87</b>	<b>167,00</b>	<b>49,90</b>	<b>0,40</b>
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>300</b>	<b>15,89</b>	<b>11,67</b>	<b>30,94</b>	<b>292,36</b>	<b>0,18</b>	<b>1,13</b>	<b>56,25</b>	<b>0,84</b>	<b>67,78</b>	<b>198,28</b>	<b>52,59</b>	<b>2,25</b>
430	УЖИН	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	100	2,10	6,31	9,00	151,88	0,05	13,5	40	0,03	45,97	7,75	4,05	0,3
49		Овощи натуральные сезонные(помидоры)	200	0,18	0,00	8,00	53,94	0	0,04	0	0	11,66	44	4,246	0,04
376		Чай с сахаром	40	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2
пр		Кондитерское изделие	120	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0	0	0	21	63,6	0	2,34
Н		Хлеб ржано-пшеничный	820	34,37	23,30	102,71	819,74	0,49	14,92	116,25	0,97	234,21	464,83	71,39	6,27
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>3380</b>	<b>140,48</b>	<b>183,14</b>	<b>512,34</b>	<b>4031,116</b>	<b>2,03</b>	<b>221,796</b>	<b>474,89</b>	<b>150,38</b>	<b>1095,6</b>	<b>1803,66</b>	<b>260,17</b>	<b>42,43</b>

День 12 Пятница															
183	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	250	9,09	12,99	45,16	335,00	0,1	1,5	0	0	180,43	95	0,294	0,7
14		Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
16		Колбаса (порциями) п/к	30	5,28	12,30	0,10	127,00	0,1	0	0	0,8	7,8	60,6	7,5	0,66
376		Чай с сахаром	200	0,18	0,00	8,00	53,94	0	0,04	0	0	11,66	44	4,246	0,04
Н		Хлеб пшеничный	120	9,48	1,20	57,96	280,56	0,12	0	0	1,4	27,6	104,8	39,6	1,2
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>620</b>	<b>24,19</b>	<b>40,99</b>	<b>111,48</b>	<b>928,50</b>	<b>0,32</b>	<b>1,54</b>	<b>80,00</b>	<b>2,22</b>	<b>232,29</b>	<b>310,40</b>	<b>51,64</b>	<b>2,64</b>
1-3	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	330,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338		Плоды или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	150,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
386		Сок фруктовый	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	64	0	248	184	28	0,1
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>13,80</b>	<b>15,60</b>	<b>74,45</b>	<b>588,00</b>	<b>0,18</b>	<b>23,10</b>	<b>116,00</b>	<b>1,64</b>	<b>316,80</b>	<b>316,60</b>	<b>67,00</b>	<b>5,85</b>
52	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные (свекла)	100	1,42	3,00	8,36	93,84	0,02	9,5	0	0,09	35,15	40,85	20,9	0,3
88		Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,40	6,48	6,36	322,02	0,10	13,20	0,06	0,23	79,56	52,80	28,20	0,36
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>150</b>	<b>11,20</b>	<b>11,24</b>	<b>10,54</b>	<b>296,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>31</b>	<b>0,04</b>	<b>44,03</b>	<b>152,94</b>	<b>28,1</b>	<b>0,3</b>



203	Макаронные изделия отварные	250	3,89	4,50	44,90	177,00	0,1	0	0	0	44,136	32,3	14	1,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	31,76	126,40	0	0,4	0	0	31,8	15,4	8	1,26
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>1180</b>	<b>32,09</b>	<b>27,28</b>	<b>170,98</b>	<b>1352,23</b>	<b>0,63</b>	<b>23,20</b>	<b>31,06</b>	<b>0,56</b>	<b>290,47</b>	<b>410,09</b>	<b>99,20</b>	<b>5,06</b>
424	Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	196,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386	Кисломолочная продукция	200	5,80	5,00	8,40	188,00	0,04	0,6	0,04	6	248	184	28,6	0,2
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>14,28</b>	<b>14,90</b>	<b>38,70</b>	<b>384,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,85</b>	<b>0,04</b>	<b>13,00</b>	<b>251,87</b>	<b>207,00</b>	<b>34,50</b>	<b>0,40</b>
Вареники отварные с картофелем отварные с маслом сливочным со сметаной		300/20	21,50	12,60	7,70	375,00	0,05	4	0,04	0,14	44,74	35,17	13,77	0,8
287	УЖИН	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0	36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
304	Кисель плодовой	120	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0	0	0	21	63,6	0	2,34
Н	Хлеб ржано-пшеничный	700	35,09	21,15	105,61	887,71	0,32	4,00	36,04	0,94	83,02	232,97	39,11	4,98
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>3350</b>	<b>119,45</b>	<b>119,92</b>	<b>501,22</b>	<b>4140,44</b>	<b>1,586</b>	<b>52,686</b>	<b>263,14</b>	<b>18,355</b>	<b>1174,5</b>	<b>1477,06</b>	<b>291,45</b>	<b>18,93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>														

**День 13 Суббота**

182	Каша жидкая молочная с крупой пшенной с маслом	250	5,10	10,72	43,40	301,00	0,06	1,3	0,02	0,13	186,1	136,5	30,24	0,02
15	Сыр полутвердый (порциями)	30	3,48	4,42	0,00	74,60	0,006	0,1	0,04	0,08	132	75	5,25	0,15
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
209	Яйцо куриное диет. вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0	0	0	0	28,22	3	3,88	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	8,00	53,94	0	0,04	0	0	11,66	44	4,246	0,04
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>600</b>	<b>18,74</b>	<b>34,84</b>	<b>80,92</b>	<b>752,50</b>	<b>0,19</b>	<b>1,44</b>	<b>80,06</b>	<b>0,23</b>	<b>376,58</b>	<b>316,70</b>	<b>43,62</b>	<b>1,51</b>
Н	Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	330,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338	Фрукты или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	150,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	24	14	8	0,08
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>550</b>	<b>9,00</b>	<b>10,60</b>	<b>86,25</b>	<b>564,44</b>	<b>0,16</b>	<b>26,50</b>	<b>52,00</b>	<b>1,84</b>	<b>92,80</b>	<b>146,60</b>	<b>47,00</b>	<b>5,83</b>
24	Овощи натуральные сезонные (салат из капусты квашеной)	100	0,72	1,10	3,27	70,79	0,08	9,1	0	0,6	30,6	47	0	1,43
108	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	4,80	3,60	19,44	315,06	0,05	4,80	0,00	0,17	37,20	82,80	26,40	1,20
260	Тфтели мясные с соусом	150	10,00	10,25	2,20	263,96	0,06	1,01	0	0,49	120	154,32	48	1,2
145	Картофель, тушеный с луком	250	4,03	13,12	18,20	323,00	0,1	3,2	36	2,8	68,4	208	49	1,674
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	21,70	126,40	0	0,4	0	0,2	31,8	15,4	8	1,26
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>1180</b>	<b>32,73</b>	<b>30,13</b>	<b>133,87</b>	<b>1436,17</b>	<b>0,65</b>	<b>18,51</b>	<b>36,00</b>	<b>4,26</b>	<b>343,80</b>	<b>623,32</b>	<b>131,40</b>	<b>8,30</b>
433	Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	326,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
350/1	Кисель плодовой	200	0,23	0,00	32,82	151,20	0	0,24	0	0,4	18,28	10,8	4,44	0,68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>8,71</b>	<b>9,90</b>	<b>63,12</b>	<b>477,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,49</b>	<b>0,00</b>	<b>7,40</b>	<b>22,15</b>	<b>33,80</b>	<b>10,34</b>	<b>0,88</b>

395	УЖИН	Икра овощная	100	1,19	5,36	6,88	281,40	0,04	0,7	46	0,15	30,08	26,09	14,73	0,65
243		Сосиски отварные с соусом	150	10,64	17,00	2,89	379,00	0,2	0,9	0	8,3	54	128,5	22,39	1,2
302		Каша рассыпчатая пшеничная	250	8,41	11,25	32,9	304,68	0,3	0	0	0	26,3	133	0,4	0,5
376		Чай черный с сахаром	200	0,18	0,00	12,43	63,94	0	0,044	0	0	11,66	4,1	44	0,1
Н		Хлеб пшеничный	120	4,74	0,60	28,98	208,80	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0	0	0	21	63,6	0	2,34
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>880</b>	<b>15,15</b>	<b>11,28</b>	<b>68,61</b>	<b>721,34</b>	<b>0,28</b>	<b>0,74</b>	<b>46,00</b>	<b>0,15</b>	<b>104,76</b>	<b>148,99</b>	<b>62,61</b>	<b>4,35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3510</b>	<b>84,33</b>	<b>96,75</b>	<b>432,77</b>	<b>3951,65</b>	<b>1,374</b>	<b>47,68</b>	<b>214,06</b>	<b>13,878</b>	<b>940,09</b>	<b>1269,41</b>	<b>294,97</b>	<b>20,874</b>

**День 14 Воскресенье**

208	ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом и сметаной	250	7,40	10,20	44,64	395,00	0,1	0,02	51	0,4	145	148	15,181	1,9
14		Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
16		Колбаса (порциями) п/к	30	5,28	12,30	0,10	127,00	0,1	0	0	0,8	7,8	60,6	7,5	0,66
379		Кофейный напиток с молоком	200	1,60	3,22	25,50	192,00	0,04	0,3	22	1,1	126	90	15,2	0,16
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>13,90</b>	<b>28,52</b>	<b>99,38</b>	<b>847,16</b>	<b>0,26</b>	<b>0,32</b>	<b>153,00</b>	<b>1,52</b>	<b>289,60</b>	<b>296,20</b>	<b>30,38</b>	<b>3,24</b>
452 1	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
339		Фрукты или ягоды свежие	300	1,20	1,20	22,05	100,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389		Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	24	14	8	0,08
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>9,00</b>	<b>10,60</b>	<b>86,25</b>	<b>414,44</b>	<b>0,16</b>	<b>26,50</b>	<b>52,00</b>	<b>1,84</b>	<b>92,80</b>	<b>146,60</b>	<b>47,00</b>	<b>5,83</b>
43	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные(помидоры)	100	1,50	2,40	3,36	90,94	0,05	4,7	0	0,1	27,65	11,47	5,92	0,89
116		Суп рисовый с овощами картофелем и томатом	300	2,40	6,25	6,24	136,16	0,07	8,40	0,05	0,25	102,00	58,80	25,20	0,24
280		Мясо рубленое тушеное в соусе	150	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34
203		Макаронные изделия отварные	250	3,89	4,50	44,90	177,00	0,1	0	0	0	44,136	32,3	14	1,3
350/1		Кисель плодовой	200	0,23	0,00	32,82	151,20	0	0,24	0	0,4	18,28	10,8	4,44	0,68
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1180</b>	<b>42,08</b>	<b>25,12</b>	<b>157,25</b>	<b>1070,39</b>	<b>0,66</b>	<b>14,34</b>	<b>20,05</b>	<b>1,95</b>	<b>262,61</b>	<b>448,47</b>	<b>76,44</b>	<b>7,99</b>
429	ПОЛДНИК	Выпечка сдобная	100	8,48	9,90	30,30	196,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386		Чай с лимоном и сахаром	200	2,10	5,00	8,40	188,00	0,04	0,6	0,04	0	248	184	28	0,2
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>10,58</b>	<b>14,90</b>	<b>38,70</b>	<b>384,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,85</b>	<b>0,04</b>	<b>7,00</b>	<b>251,87</b>	<b>207,00</b>	<b>33,90</b>	<b>0,40</b>
143	УЖИН	Рагу из овощей	250	3,86	21,98	17,20	284,00	0,16	25,02	92	553,58	74,32	90	32,52	1,2
268		Котлеты мясные с соусом	150	19,40	18,30	10,54	242,50	0,05	0,1	31	0,037	44,025	152,937	28,1	0,3
377		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	15,21	63,20	0	1,8	0	2,2	15,9	56	5,5	0,5
Н		Хлеб пшеничный	120	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	0	0	1,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>720</b>	<b>28,16</b>	<b>40,88</b>	<b>71,93</b>	<b>717,86</b>	<b>0,33</b>	<b>26,92</b>	<b>123,00</b>	<b>555,82</b>	<b>148,05</b>	<b>298,94</b>	<b>66,12</b>	<b>3,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3310</b>	<b>103,72</b>	<b>120,02</b>	<b>453,51</b>	<b>3433,85</b>	<b>1,55</b>	<b>68,93</b>	<b>348,09</b>	<b>568,13</b>	<b>1044,92</b>	<b>1397,21</b>	<b>253,84</b>	<b>20,60</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>3333,214</b>	<b>122,58</b>	<b>138,73</b>	<b>517,34</b>	<b>4697,06</b>	<b>1,60</b>	<b>76,98</b>	<b>0,10</b>	<b>68,54</b>	<b>1042,08</b>	<b>1583,43</b>	<b>302,14</b>	<b>21,67</b>

Меню разработано на основании сборника технических нормативов под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тугельяна 2011г.

Сборник относится к технической документации. Содержит единые требования к технологическим процессам, к готовой продукции массового изготовления, определяющие ее безопасность, нормы расходов, для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Доля суточной потребности пищевых веществ и энергии по приемам пищи в общеобразовательных учреждениях с круглосуточным пребыванием детей в процентном отношении: Завтрак-20-25%. Второй завтрак — 10%.

Обед -30-35% Полдник — 10% Ужин — 25% - 30%

В суточном рационе питания соотношение пищевых веществ : белков, жиров и углеводов составляет: 1:1:4