<u>ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ</u> Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015 сезон осень-зима

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пишевые вешества (г)			ческая	Ви	тамины (1	мг)	Мин	еральные	вещества ((мг)
		(r)	Б	Ж	У	ценность	В	C	A	Ca	P	Mg	$\mathbf{F}_{\mathbf{e}}$
	ЗАВТРАК, день1												
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
224	Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком	150	14,60	13,80	45,00	366,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Йогурт питьевой	200	5,9	2,5	8,5	87	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
			25,79	20,47	105,29	719,14	0,19	2,09	80,12	389,50	408,03	78,83	4,10
	ЗАВТРАК , день 2												
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша ячневая с молоком/масло сливочное	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,31	22,00	107,60	697,14	0,23	2,40	122,30	452,47	405,62	86,62	3,95
	1					T				T			1
	ЗАВТРАК , день 3												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
406	Пирожок с фаршем из свежей капусты	50	3,04	1,42	18,2	98	0,05	0,45	2,5	12,67	31,37	12,53	0,59
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
<u></u>	Итого:		27,89	38,61	73,73	873,74	0,56	0,75	91,50	192,39	475,82	194,38	7,16
	1												
	ЗАВТРАК, день 4												
6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
223	Запеканка творожная со сгущеным молоком	150/10	20,50	15,20	39,00	378,00	0,08	0,66	90,10	272,00	300,50	38,00	0,90
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПТ	Кефир 3,2 жирности	200	5,8	6,4	5,8	118	0,03	1,2	40	240	188,8	28	0,21
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
<u> </u>	Итого:		34,49	30,16	83,98	762,74	0,23	3,99	130,10	545,43	598,50	97,37	4,34
	ЗАВТРАК, день 5												

210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,00	28,00	3,06	320,00	0.01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0,01	0,30	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0,27	13	8,2	17,4	3	0,2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
111	Итого:	30	25,75	38,35	54,93	646,14	0,10	0,68	442,50	280,70	436,13	55,05	6,24
	11010.		25,15	30,33	34,23	040,14	0,10	0,00	772,50	200,70	430,13	55,05	0,24
	ЗАВТРАК, день 6												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
208	Лапшевник с творогом	155	13,33	12,96	30,2	291	0,07	0,26	70,4	102,4	158,2	19,91	0,95
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
420	Сосиска, запеченная в тесте	50	4,8	6,92	13,45	135	0,07	0	3,75	134,68	52,23	12,09	0,75
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		26,05	30,35	88,98	732,74	0,24	0,56	134,15	375,98	349,03	60,10	2,51
-	•												
	ЗАВТРАК, день 7												
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
173	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,90	4,00	36,96	208,00	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
378	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Снежок	200	5	3,2	12,50	45	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	Итого:		21,92	16,59	94,68	558,14	0,34	4,27	86,56	659,54	729,80	154,90	5,05
	I												
	ЗАВТРАК, день 8												
6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
222	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом	180/20	25,12	17,28	50,5	458	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
222 376	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром	180/20 200/15	25,12 0,53	17,28 0	50,5 9,47	458 40	0,11	0,84 0,27	108	236 13,6	342 22,13	41 11,73	1,7 2,13
222 376 448	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье	180/20 200/15 25	25,12 0,53 1,35	17,28 0 5,29	50,5 9,47 14,27	458 40 110	0,11 0 0,02	0,84 0,27 0,03	108 0 11	236 13,6 9,6	342 22,13 5,6	41 11,73 18,9	1,7 2,13 0,66
222 376	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье Хлеб пшеничный	180/20 200/15	25,12 0,53 1,35 2,36	17,28 0 5,29 0,3	50,5 9,47 14,27 14,49	458 40 110 70,14	0,11 0 0,02 0,03	0,84 0,27 0,03	108 0 11 0	236 13,6 9,6 6,9	342 22,13 5,6 26,1	41 11,73 18,9 9,9	1,7 2,13 0,66 0,33
222 376 448	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье	180/20 200/15 25	25,12 0,53 1,35	17,28 0 5,29	50,5 9,47 14,27	458 40 110	0,11 0 0,02	0,84 0,27 0,03	108 0 11	236 13,6 9,6	342 22,13 5,6	41 11,73 18,9	1,7 2,13 0,66
222 376 448	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье Хлеб пшеничный Итого:	180/20 200/15 25	25,12 0,53 1,35 2,36	17,28 0 5,29 0,3	50,5 9,47 14,27 14,49	458 40 110 70,14	0,11 0 0,02 0,03	0,84 0,27 0,03	108 0 11 0	236 13,6 9,6 6,9	342 22,13 5,6 26,1	41 11,73 18,9 9,9	1,7 2,13 0,66 0,33
222 376 448 IIT	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье Хлеб пшеничный Итого: 3АВТРАК , день 9	180/20 200/15 25 30	25,12 0,53 1,35 2,36 34,66	17,28 0 5,29 0,3 31,13	50,5 9,47 14,27 14,49 103,55	458 40 110 70,14 833,14	0,11 0 0,02 0,03 0,25	0,84 0,27 0,03 0 1,14	108 0 11 0 119,00	236 13,6 9,6 6,9 277,30	342 22,13 5,6 26,1 455,73	41 11,73 18,9 9,9 90,73	1,7 2,13 0,66 0,33 5,59
222 376 448 IIT	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье Хлеб пшеничный Итого: 3АВТРАК , день 9 Бутерброд с сыром	180/20 200/15 25 30 30/15/5	25,12 0,53 1,35 2,36 34,66	17,28 0 5,29 0,3 31,13	50,5 9,47 14,27 14,49 103,55	458 40 110 70,14 833,14	0,11 0 0,02 0,03 0,25	0,84 0,27 0,03 0 1,14	108 0 11 0 119,00	236 13,6 9,6 6,9 277,30	342 22,13 5,6 26,1 455,73	41 11,73 18,9 9,9 90,73	1,7 2,13 0,66 0,33 5,59
222 376 448 IIT 3 175	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье Хлеб пшеничный Итого: ЗАВТРАК , день 9 Бутерброд с сыром Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	180/20 200/15 25 30 30/15/5 200/10	25,12 0,53 1,35 2,36 34,66	17,28 0 5,29 0,3 31,13	50,5 9,47 14,27 14,49 103,55	458 40 110 70,14 833,14 154 183,4	0,11 0 0,02 0,03 0,25	0,84 0,27 0,03 0 1,14	108 0 11 0 119,00 54,5 71,6	236 13,6 9,6 6,9 277,30	342 22,13 5,6 26,1 455,73	41 11,73 18,9 9,9 90,73	1,7 2,13 0,66 0,33 5,59 0,48 1,3
222 376 448 IIT 3 175 382	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье Хлеб пшеничный Итого: ЗАВТРАК , день 9 Бутерброд с сыром Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным Какао с молоком	180/20 200/15 25 30 30/15/5 200/10 200	25,12 0,53 1,35 2,36 34,66 6,16 3 3,78	17,28 0 5,29 0,3 31,13 7,79 8,6 0,67	50,5 9,47 14,27 14,49 103,55 14,83 23,2 26	458 40 110 70,14 833,14 154 183,4 125	0,11 0 0,02 0,03 0,25 0,04 0,4	0,84 0,27 0,03 0 1,14 0,11 1,9	108 0 11 0 119,00 54,5 71,6	236 13,6 9,6 6,9 277,30 142 92,3 133,33	342 22,13 5,6 26,1 455,73 109,5 128 11,11	41 11,73 18,9 9,9 90,73 11,7 26,7 25,56	1,7 2,13 0,66 0,33 5,59 0,48 1,3
222 376 448 IIT 3 175 382 IIT	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье Хлеб пшеничный Итого: ЗАВТРАК , день 9 Бутерброд с сыром Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным Какао с молоком кефир 3,2 жирности	30/15/5 200/10 200/10 25 30 30/15/5 200/10 200	25,12 0,53 1,35 2,36 34,66 6,16 3 3,78 5,8	17,28 0 5,29 0,3 31,13 7,79 8,6 0,67 6,4	50,5 9,47 14,27 14,49 103,55 14,83 23,2 26 5,8	458 40 110 70,14 833,14 154 183,4 125 118	0,11 0 0,02 0,03 0,25 0,04 0,4 0,02 0,03	0,84 0,27 0,03 0 1,14 0,11 1,9 1,33 1,2	108 0 11 0 119,00 54,5 71,6 0 40	236 13,6 9,6 6,9 277,30 142 92,3 133,33 240	342 22,13 5,6 26,1 455,73 109,5 128 11,11 188,8	41 11,73 18,9 9,9 90,73 11,7 26,7 25,56 28	1,7 2,13 0,66 0,33 5,59 0,48 1,3 2 0,21
222 376 448 IIT 3 175 382	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье Хлеб пшеничный Итого: ЗАВТРАК , день 9 Бутерброд с сыром Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным Какао с молоком кефир 3,2 жирности Хлеб пшеничный	180/20 200/15 25 30 30/15/5 200/10 200	25,12 0,53 1,35 2,36 34,66 6,16 3 3,78 5,8 2,36	17,28 0 5,29 0,3 31,13 7,79 8,6 0,67 6,4 0,3	50,5 9,47 14,27 14,49 103,55 14,83 23,2 26 5,8 14,49	458 40 110 70,14 833,14 154 183,4 125 118 70,14	0,11 0 0,02 0,03 0,25 0,04 0,4 0,02 0,03 0,03	0,84 0,27 0,03 0 1,14 0,11 1,9 1,33 1,2 0	108 0 11 0 119,00 54,5 71,6 0 40 0	236 13,6 9,6 6,9 277,30 142 92,3 133,33 240 6,9	342 22,13 5,6 26,1 455,73 109,5 128 11,11 188,8 26,1	41 11,73 18,9 9,9 90,73 11,7 26,7 25,56 28 9,9	1,7 2,13 0,66 0,33 5,59 0,48 1,3 2 0,21 0,33
222 376 448 IIT 3 175 382 IIT	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье Хлеб пшеничный Итого: ЗАВТРАК , день 9 Бутерброд с сыром Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным Какао с молоком кефир 3,2 жирности	30/15/5 200/10 200/10 25 30 30/15/5 200/10 200	25,12 0,53 1,35 2,36 34,66 6,16 3 3,78 5,8	17,28 0 5,29 0,3 31,13 7,79 8,6 0,67 6,4	50,5 9,47 14,27 14,49 103,55 14,83 23,2 26 5,8	458 40 110 70,14 833,14 154 183,4 125 118	0,11 0 0,02 0,03 0,25 0,04 0,4 0,02 0,03	0,84 0,27 0,03 0 1,14 0,11 1,9 1,33 1,2	108 0 11 0 119,00 54,5 71,6 0 40	236 13,6 9,6 6,9 277,30 142 92,3 133,33 240	342 22,13 5,6 26,1 455,73 109,5 128 11,11 188,8	41 11,73 18,9 9,9 90,73 11,7 26,7 25,56 28	1,7 2,13 0,66 0,33 5,59 0,48 1,3 2 0,21
222 376 448 IIT 3 175 382 IIT	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье Хлеб пшеничный Итого: ЗАВТРАК , день 9 Бутерброд с сыром Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным Какао с молоком кефир 3,2 жирности Хлеб пшеничный Итого:	30/15/5 200/10 200/10 25 30 30/15/5 200/10 200	25,12 0,53 1,35 2,36 34,66 6,16 3 3,78 5,8 2,36	17,28 0 5,29 0,3 31,13 7,79 8,6 0,67 6,4 0,3	50,5 9,47 14,27 14,49 103,55 14,83 23,2 26 5,8 14,49	458 40 110 70,14 833,14 154 183,4 125 118 70,14	0,11 0 0,02 0,03 0,25 0,04 0,4 0,02 0,03 0,03	0,84 0,27 0,03 0 1,14 0,11 1,9 1,33 1,2 0	108 0 11 0 119,00 54,5 71,6 0 40 0	236 13,6 9,6 6,9 277,30 142 92,3 133,33 240 6,9	342 22,13 5,6 26,1 455,73 109,5 128 11,11 188,8 26,1	41 11,73 18,9 9,9 90,73 11,7 26,7 25,56 28 9,9	1,7 2,13 0,66 0,33 5,59 0,48 1,3 2 0,21 0,33
222 376 448 IIT 3 175 382 IIT IIT	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье Хлеб пшеничный Итого: ЗАВТРАК , день 9 Бутерброд с сыром Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным Какао с молоком кефир 3,2 жирности Хлеб пшеничный Итого: ЗАВТРАК , день 10	30/15/5 200/10 200/15 30 30/15/5 200/10 200 200 30	25,12 0,53 1,35 2,36 34,66 6,16 3 3,78 5,8 2,36 21,10	17,28 0 5,29 0,3 31,13 7,79 8,6 0,67 6,4 0,3 23,76	50,5 9,47 14,27 14,49 103,55 14,83 23,2 26 5,8 14,49 84,32	458 40 110 70,14 833,14 154 183,4 125 118 70,14 650,54	0,11 0 0,02 0,03 0,25 0,04 0,4 0,02 0,03 0,03 0,52	0,84 0,27 0,03 0 1,14 0,11 1,9 1,33 1,2 0 4,54	108 0 11 0 119,00 54,5 71,6 0 40 0 166,10	236 13,6 9,6 6,9 277,30 142 92,3 133,33 240 6,9 614,53	342 22,13 5,6 26,1 455,73 109,5 128 11,11 188,8 26,1 463,51	41 11,73 18,9 9,9 90,73 11,7 26,7 25,56 28 9,9 101,86	1,7 2,13 0,66 0,33 5,59 0,48 1,3 2 0,21 0,33 4,32
222 376 448 IIT 3 175 382 IIT IIT	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье Хлеб пшеничный Итого: ЗАВТРАК , день 9 Бутерброд с сыром Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным Какао с молоком кефир 3,2 жирности Хлеб пшеничный Итого: ЗАВТРАК , день 10 Бутерброд с маслом	30/15/5 200/10 30/10 30/10	25,12 0,53 1,35 2,36 34,66 3 6,16 3 3,78 5,8 2,36 21,10	7,79 8,6 0,67 6,4 0,3 23,76	50,5 9,47 14,27 14,49 103,55 14,83 23,2 26 5,8 14,49 84,32	458 40 110 70,14 833,14 154 183,4 125 118 70,14 650,54	0,11 0 0,02 0,03 0,25 0,04 0,4 0,02 0,03 0,03 0,52	0,84 0,27 0,03 0 1,14 0,11 1,9 1,33 1,2 0 4,54	108 0 11 0 119,00 54,5 71,6 0 40 0 166,10	236 13,6 9,6 6,9 277,30 142 92,3 133,33 240 6,9 614,53	342 22,13 5,6 26,1 455,73 109,5 128 11,11 188,8 26,1 463,51	41 11,73 18,9 9,9 90,73 11,7 26,7 25,56 28 9,9 101,86	1,7 2,13 0,66 0,33 5,59 0,48 1,3 2 0,21 0,33 4,32
222 376 448 IIT 3 175 382 IIT IIT	Бутерброд с колбасой Пудинг из творога с джемом Чай с сахаром Кондитерское изделие кекс Здоровье Хлеб пшеничный Итого: ЗАВТРАК , день 9 Бутерброд с сыром Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным Какао с молоком кефир 3,2 жирности Хлеб пшеничный Итого: ЗАВТРАК , день 10	30/15/5 200/10 200/15 30 30/15/5 200/10 200 200 30	25,12 0,53 1,35 2,36 34,66 6,16 3 3,78 5,8 2,36 21,10	17,28 0 5,29 0,3 31,13 7,79 8,6 0,67 6,4 0,3 23,76	50,5 9,47 14,27 14,49 103,55 14,83 23,2 26 5,8 14,49 84,32	458 40 110 70,14 833,14 154 183,4 125 118 70,14 650,54	0,11 0 0,02 0,03 0,25 0,04 0,4 0,02 0,03 0,03 0,52	0,84 0,27 0,03 0 1,14 0,11 1,9 1,33 1,2 0 4,54	108 0 11 0 119,00 54,5 71,6 0 40 0 166,10	236 13,6 9,6 6,9 277,30 142 92,3 133,33 240 6,9 614,53	342 22,13 5,6 26,1 455,73 109,5 128 11,11 188,8 26,1 463,51	41 11,73 18,9 9,9 90,73 11,7 26,7 25,56 28 9,9 101,86	1,7 2,13 0,66 0,33 5,59 0,48 1,3 2 0,21 0,33 4,32

377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,92	22,02	111,00	0,04	0,04	9,00	7,80	21,40	8,70	0,54
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,67	36,18	74,83	687,64	0,30	14,27	92,30	127,53	272,30	83,27	5,30

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015 сезон осень - зима

		Macca	Масса — Энергети													
	Прием пищи, наименование блюд	порции	Пищевые вещества (г)			ческая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		(r)	Б	Ж	У	(ккал)	В	C	A	Ca	P	Mg	F _e			
	ОБЕД , день 1															
23	Салат из свежих помидоров с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83			
88	Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной	250/20/5	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65			
226	Рыба отварная треска с маслом	80	13,60	5,69	0,65	107,64	0,04	0,49	34,76	40,48	137,17	18,62	0,46			
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52			
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18			
341	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30			
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33			
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62			
	Итого:		24,98	22,95	99,25	748,75	0,68	103,09	69,76	154,08	344,69	194,22	3,89			
	T															
	ОБЕД , день2															
54	Салат свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72			
96	Рассольник ленинградский	250/15	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03			
284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом	170	16,77	18,81	20,84	315	0,26	5,18	10,14	50,02	290,6	109,09	3,93			
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8			
ПТ	Хлеб пшеничный	20														
		30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33			
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62			
ПТ							- ,	, i								
ПТ	Хлеб ржаной Итого:		1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62			
	Хлеб ржаной Итого: <i>ОБЕД</i> , день 3	30	1,40 25,04	0,30 29,97	13,38 96,40	66,00 755,75	0,02 0,50	0,00 28,64	0,00 10,14	6,30 128,17	26,10 428,88	27,38 202,07	0,62 10,43			
70	Хлеб ржаной Итого: <i>ОБЕД</i> , день 3 Огурец соленый порционно	30	1,40 25,04 0,74	0,30 29,97 0,06	13,38 96,40 0	66,00 755,75	0,02 0,50	0,00 28,64 5,8	0,00 10,14	6,30 128,17	26,10 428,88	27,38 202,07	0,62 10,43 0,46			
	Хлеб ржаной Итого: <i>ОБЕД</i> , день 3	30	1,40 25,04	0,30 29,97	13,38 96,40	66,00 755,75	0,02 0,50	0,00 28,64	0,00 10,14	6,30 128,17	26,10 428,88	27,38 202,07	0,62 10,43			

255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0.20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
338	Фрукт груша	100	0,39	0,30	10,3	44	0,02	5,1	0,00	19	16,2	12,1	2,4
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0,30	13,38	66,00	0,03	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
111	Итого:	30	24,97	24,88	118,02	826,92	0,64	21,00	1057,82	129,28	623,22	130,25	14,97
	H1010.		24,91	24,00	110,02	020,92	0,04	21,00	1037,02	149,40	023,22	130,23	14,57
		ı						l					
	ОБЕД, день 4												
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
111	Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
234	Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Итого:		23,05	15.66	128,10	759,78	1,52	22,40	66,25	346,65	495,35	141.18	7,41
1 20,00 120,00 120,10 1,00,10 00,00 00,00 100,00 170,00 171,10 1,11													
	ОБЕД, день 5												
40	Салат картофельный с морковью	100	2,7	7	11	112,7	0,09	8,3	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		28,18	29,77	88,65	781,44	0,41	134,50	19,82	93,30	438,52	138,93	7,33
	ОБЕД, день 6		1					1					
71	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
95	Рассольник домашний с говядиной	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
227	Рыба припущенная с соусом	80	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
338	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:		20,71	13,90	120,02	730,81	0,34	25,49	27,53	83,18	344,31	162,25	4,03
1	T												
	<i>ОБЕД</i> , день 7												
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
113	Суп-лапша с курицей	250/15	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06

302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		32,04	33,57	80,49	881,86	1,56	78,17	30,19	122,01	441,94	345,46	11,48
	ОБЕД , день 8												
42	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1,75	6,18	0,8	99,5	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75
115	Суп с крупой	250/10	1,20	4,90	2,60	52,60	0,06	1,20	0,01	16,00	78,44	12,82	0,85
295	Котлеты, рубленные из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
321	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,80	0,12	0,03	15,39	73,05	54,00	27,75	1,09
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		22,80	27,70	100,11	772,18	0,39	15,19	31,40	159,19	354,74	149,63	6,36
	<i>ОБЕД</i> , день 9												
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	21,19	33,98	24	1,32
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	36,7	122,2	0,02	0	0	25,1	19,2	8,2	0,45
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		21,22	21,35	135,99	840,35	0,26	24,98	32,82	149,62	396,10	171,21	8,07
	ОБЕД , день 10												
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
268	Котлеты мясная рубленая с соусом	80	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		25,70	27,86	123,02	833,94	0,38	18,63	12,50	186,81	758,03	153,55	13,01