

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СО
«Школа АОП №14 г.Вольска»

/Н.Л. Кудишина/

«Утверждаю»

ИП Тугушев Ф.М.

/Ф.М. Тугушев/

**Примерное 10-е дневное меню для горячего питания учащихся
ГБОУ СО «Школа АОП №14 VIII г.Вольска»
с 7 по 11 лет**

№ технолог. карты	Наименование блюд	Выход блюда грамм	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Калорийн. Ккал.	Минералы				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
1 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№107	Каша манная молочная с маслом	205	6,2	8,05	31,09	222,02	112,6	15,43	96,53	0,37	0,01	0,05	0,52	0,3
№294	Чай с сахаром, лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	5,24	9,79	0,9	0,0	0,0	0,01	2,9
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		9,91	13,95	77,07	473,81	126,77	28,87	127,95	1,69	0,01	0,09	0,88	3,27
<i>Обед</i>														
№247	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,98	8,4	7,5	3,0	6,0	0,36	0,0	0,01	0,03	1,5
№63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,18	76,87	35,8	60,89	1,12	0,15	0,07	2,58	14,36
№211	Плов	250	46,5	56,67	51,32	933,82	62,52	61,63	434,22	43,05	0,12	0,2	20,75	5,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,48	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		54,34	62,54	115,95	1274,44	243,87	159,29	697,42	49,67	1,03	0,29	26,94	21,61
2 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№108	Каша молочная пшеничная с маслом	205	7,44	8,07	35,28	243,92	114,71	28,61	153,15	2,28	0,01	0,01	0,17	0,28

№287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	50,46	5,25	35,49	0,08	0,01	0,01	0,05	0,12
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		12,48	15,56	83,3	523,41	171,29	42,06	210,27	2,78	0,02	0,06	0,57	0,47
<i>Обед</i>														
№232	Икра кабачковая	60	0,82	3,15	4,42	47,19	36,72	23,02	38,21	1,03	0,0	0,05	2,82	32,64
№47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	20,78	21,88	54,19	0,93	0,01	1,0	0,5	6,36
№227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	31,35	211,1	5,12	7,81	21,22	0,41	0,0	0,04	0,44	0,02
№189	Котлета из гов.	90	12,82	14,1	6,89	21,21	33,04	25,55	134,42	1,12	0,0	0,07	0,78	0,16
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,48	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		26,55	25,59	86,32	511,02	136,16	130,26	426,04	7,04	0,76	1,36	6,44	39,18
3 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№ 107	Каша манная молочная с маслом	205	6,2	8,05	31,09	222,02	112,6	15,43	96,53	0,37	0,01	0,05	0,52	0,3
№269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0,03	0,01	1,0
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		13,61	17,87	87,71	566,11	240,66	30,33	232,29	1,3	0,03	0,12	0,88	1,37
<i>Обед</i>														
№7	Квашеная капуста с луком	60	0,96	6,0	2,15	66,36	25,19	8,17	23,76	0,34	0,0	0,01	2,7	11,38
№35	Борщ из свежей капусты	200	1,54	5,07	8,04	83,33	48,2	36,22	48,85	0,96	0,01	0,03	4,83	9,95
№92	Рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,93	179,24	57,15	30,18	79,06	1,05	0,02	0,09	2,85	11,56
№205	Сосиска отварная	90	8,51	20,63	2,02	231,07	27,32	13,64	112,57	1,39	0,0	0,0	0,52	0,04
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,48	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		18,93	43,6	55,39	692,25	198,36	140,21	442,24	7,29	0,78	0,33	12,8	32,93

4 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№102	Каша «Дружба» с маслом	205	6,55	8,33	35,09	241,11	108,89	20,59	104,48	0,88	0,01	0,06	0,14	0,29
№296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	46,28	8,2	38,04	0,67	0,01	0,01	0,0	0,42
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		11,59	15,82	83,1	520,6	161,29	36,99	164,15	1,97	0,02	0,11	0,49	0,78
<i>Обед</i>														
№23	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,08	5,7	45,21	17,50	18,38	19,01	0,68	0,0	0,01	3,02	1,42
№41	Рассольник домашний	200	4,02	9,04	25,82	119,68	31,25	26,36	54,6	0,97	0,01	0,07	2,4	6,57
№219	Гречневая каша рассыпчатая	150	1,23	5,43	45	297,56	11,55	14,72	66,78	1,78	0,0	0,07	0,14	0,03
№202	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	100	9,16	13,53	9,44	196,14	18,34	19,03	114,93	0,85	0,0	0,04	0,63	0,71
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,48	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		20,4	31,83	112,21	790,84	119,14	130,49	433,32	7,83	0,76	0,39	8,09	8,73
5 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№ 107	Каша манная молочная с маслом	205	6,2	8,05	31,09	222,02	112,6	15,43	96,53	0,37	0,01	0,05	0,52	0,3
№287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	50,46	5,25	35,49	0,08	0,01	0,01	0,05	0,12
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		11,24	15,54	79,11	501,51	169,18	28,88	153,65	0,87	0,02	0,1	0,92	0,49
<i>Обед</i>														
№247	Овощи натуральные сол.	60	0,48	0,06	1,98	8,4	7,5	3,0	6,0	0,36	0,0	0,01	0,03	1,5
№56	Суп- лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,5	16,9	14,17	42,21	0,76	0,01	0,05	0,53	0,55
№224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	1,66	4,85	19,04	0,26	0,0	0,02	0,14	0,10
№162	Котлеты рыбные	90	10,44	8,88	5,4	147,97	33,63	22,86	127,82	0,66	0,01	0,06	0,82	0,95
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,48	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		21,9	18,69	85,04	601,3	100,19	96,88	373,07	5,59	0,77	0,34	3,42	3,1

6 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№115	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200	7,23	6,67	39,54	246,87	117,05	42,87	191,58	0,79	0,001	0,1	0,72	0,28
№287	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	50,46	5,25	35,49	0,08	0,01	0,01	0,05	0,12
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		12,27	14,16	87,56	526,36	173,63	56,32	248,7	1,29	0,011	0,15	1,12	0,47
<i>Обед</i>														
№7	Квашеная капуста с луком	60	0,96	6,0	2,15	66,36	25,19	8,17	23,76	0,34	0,0	0,01	2,7	11,38
№63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,18	76,87	35,8	60,89	1,12	0,15	0,07	2,58	14,36
№214	Рагу из птицы	250	21,98	27,98	18,19	440,83	78,05	56,6	277,92	27,63	0,67	0,2	39,83	25,52
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
	Витаминный напиток	200	-	-	-	-								
	Итого:		29,74	39,79	55,1	725,62	220,61	152,57	540,57	32,64	1,57	0,48	47,01	51,26
7 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№ 114	Каша рисовая молочная с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13	31,67	16,4	94,67	0,41	0,02	0,03	0,17	1,21
№269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0,03	0,01	1,0
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		12,53	16,44	89,23	554,22	159,73	31,3	230,43	1,34	0,04	0,1	0,53	2,28
<i>Обед</i>														
№23	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,08	5,7	45,21	17,50	18,38	19,01	0,68	0,0	0,01	3,02	1,42
№45	Суп картофельный с бобовым	200	1,94	3,11	10,89	79,03	28,43	26,46	69,03	1,74	0,01	0,16	0,21	3,13
№181	Жаркое по- домашнему	250	25,62	19,7	25,15	379,63	33,72	72,32	364,98	4,2	0,02	0,25	0,83	29,38
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,48	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		34,11	26,64	95,88	749,91	176,63	176,02	649,33	11,76	0,79	0,63	7,64	34,08

8 ДЕНЬ														
Завтрак														
№102	Каша «Дружба» с маслом	205	6,55	8,33	35,09	241,11	114,71	28,61	153,15	2,28	0,01	0,05	0,17	0,28
№294	Чай с сахаром, лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	5,24	9,79	0,9	0,0	0,0	0,01	2,9
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		10,26	14,23	81,07	492,9	128,88	42,05	184,57	3,6	0,01	0,09	0,53	3,25
Обед														
№7	Квашеная капуста с луком	60	0,96	6,0	2,15	66,36	25,19	8,17	23,76	0,34	0,0	0,01	2,7	11,38
№35	Борщ из свежей капусты	200	1,54	5,07	8,04	83,33	48,2	36,22	48,85	0,96	0,01	0,03	4,83	9,95
№219	Гречневая каша рассыпчатая	150	1,23	5,43	45	297,56	11,55	14,72	66,78	1,78	0,0	0,07	0,14	0,03
№172	Рыба, тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	36,14	63,83	161,95	1,21	0,01	0,1	4,2	8,22
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,48	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		23,38	25,28	88,95	739,79	161,58	174,94	479,34	7,84	0,77	0,41	13,77	29,58
9 ДЕНЬ														
Завтрак														
№109	Каша овсяная из «геркулеса» жидкая с маслом	205	6,33	8,9	25,49	207,38	120,42	40,27	152,75	1,03	0,01	0,11	0,56	0,3
№287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	50,46	5,25	35,49	0,08	0,01	0,01	0,05	0,12
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		11,37	16,39	73,51	486,87	177	53,72	209,87	1,53	0,02	0,16	0,96	0,49
Обед														
№247	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,98	8,4	7,5	3,0	6,0	0,36	0,0	0,01	0,03	1,5
№41	Рассольник домашний	200	4,02	9,04	25,82	119,68	31,25	26,36	54,6	0,97	0,01	0,07	2,4	6,57
№235	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	22,43	130,74	45,73	18,72	34,98	0,72	0,0	0,03	0,15	35,67
№209	Котлеты куриные	90	13,22	14,94	9,02	223,31	25,31	12,42	80,33	0,82	0,02	0,05	0,43	0,13
	Хлеб пшеничный,	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0

	ржаной													
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,48	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		26,78	29,64	85,5	614,38	150,29	112,5	353,91	6,42	0,78	0,36	4,91	43,87
10 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№102	Каша «Дружба» с маслом	205	6,55	8,33	35,09	241,11	108,89	20,59	104,48	0,88	0,01	0,06	0,14	0,29
№296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	89,32	46,28	8,2	38,04	0,67	0,01	0,01	0,0
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		11,59	15,82	83,1	520,6	204,33	75,07	134,31	39,34	0,68	0,11	0,5	0,36
<i>Обед</i>														
№23	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,08	5,7	45,21	17,50	18,38	19,01	0,68	0,0	0,01	3,02	1,42
№50	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	4,96	92,99	25,08	46,39	127,53	1,36	0,02	0,13	0,35	6,28
№227	Макаронные изделия товарные	150	5,52	5,3	31,35	211,1	5,12	7,81	21,22	0,41	0,0	0,04	0,44	0,02
№363	Колбаса вареная порциями	90	27	40,5	-	472,5	20,91	16,20	140,4	1,68	0,0	0,15	0,0	0,36
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,48	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		49,08	52,92	68,26	954,05	109,11	140,78	486,16	7,68	0,77	0,53	5,71	8,08

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СО
«Школа АОП №14 г.Вольска»

 /Н.Л. Кудишина/



«Утверждаю»

ИП Тугушев Ф.М.



/Ф.М. Тугушев/

**Примерное 10-е дневное меню для горячего питания учащихся
ГБОУ СО «Школа АОП №14 VIII г.Вольска»
с 12 по 18 лет**

№ технолог. карты	Наименование блюд	Выход блюда грамм	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Калорийн. Ккал.	Минералы				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
1 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№ 107	Каша манная молочная с маслом	255	7,91	10,23	38,67	276,17	140,06	19,19	120,07	0,46	0,01	0,06	0,65	0,37
№294	Чай с сахаром, лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	5,24	9,79	0,9	0,0	0,0	0,01	2,9
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		11,62	16,13	84,65	527,96	154,23	32,63	151,49	1,78	0,01	0,1	1,01	3,34
<i>Обед</i>														
№247	Овощи натуральные соленные	100	0,8	0,1	2,3	13	12,5	5,0	10,0	0,6	0,0	0,01	0,05	2,5
№63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,61	107,73	96,09	44,75	76,11	1,4	0,19	0,06	0,28	17,95
№224	Плов	280	52,08	63,47	57,48	996,12	70,02	69,04	486,31	4,82	0,12	0,22	23,24	62,69
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		60,66	70,65	124,53	1362,89	275,56	177,65	768,73	11,96	1,07	0,5	27,15	83,29

2 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№108	Каша молочная пшеничная с маслом	255	9,25	10,04	45,88	303,41	142,69	35,59	190,50	2,84	0,01	0,01	0,21	0,35
№287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	50,46	5,25	35,49	0,08	0,01	0,01	0,05	0,12
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		14,29	17,53	93,9	582,9	199,27	49,04	247,62	3,34	0,02	0,06	0,61	0,54
<i>Обед</i>														
№232	Икра кабачковая	100	1,365	5,25	7,36	78,65	61,22	38,36	63,69	1,72	0,0	0,09	4,7	54,4
№47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	25,98	27,35	67,74	1,16	0,01	0,1	0,50	6,36
№227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,36	37,62	253,32	6,83	10,41	28,29	0,55	0,0	0,05	0,59	0,03
№189	Котлета из гов.	100	14,24	15,67	7,65	236,67	36,71	28,39	149,41	1,24	0,0	0,08	0,87	0,17
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		30,185	30,89	100,64	824,98	171,24	156,51	487,13	8,22	0,76	0,52	8,56	60,96
3 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№ 107	Каша манная молочная с маслом	255	7,71	48,89	276,17	139,39	19,19	120,07	0,46	0,01	0,06	0,65	0,37	
№269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0,03	0,01	1,0
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		15,12	58,71	332,79	483,48	147,25	134,97	136,22	0,94	0,08	0,72	0,73	1,07
<i>Обед</i>														
№7	Квашеная капуста с луком	100	1,6	10	3,58	110,6	41,98	14,36	30,98	0,57	0,0	0,02	4,5	18,97
№35	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	60,25	45,28	57,30	1,20	0,01	0,04	6,04	12,44
№92	Рагу из овощей	180	3,35	13,38	20,32	68,58	36,22	94,87	1,26	0,02	0,11	3,42	13,87	
№205	Сосиска отварная	100	9,46	22,92	2,24	256,74	30,36	15,16	125,08	1,54	0,0	0,0	0,58	0,04
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси	200	0,56	-	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15

	сухофруктов													
	Итого:	21,47	53,39	62,44	672,33	209,31	221,67	392,62	6,88	0,87	3,68	26,89	31,45	21,47
4 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№102	Каша «Дружба» с маслом	255	8,48	10,36	43,65	299,92	135,49	25,61	129,96	1,09	0,01	0,07	0,17	0,36
№296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	46,28	8,2	38,04	0,67	0,01	0,01	0,0	0,42
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		13,52	17,85	91,66	579,41	187,89	42,01	189,63	2,18	0,02	0,12	0,52	0,85
<i>Обед</i>														
№23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,08	9,5	75,35	29,17	30,64	31,68	1,13	0,0	0,01	5,04	2,37
№41	Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,28	149,6	39,06	32,95	68,25	1,21	0,01	0,09	3,0	8,21
№219	Гречневая каша рассыпчатая	180	1,48	6,52	54,0	357,07	13,86	17,66	80,14	2,13	0,0	0,08	0,17	0,03
№202	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	100	9,16	13,53	9,44	196,14	18,34	19,03	114,93	0,85	0,0	0,04	0,63	0,71
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		22,79	37,18	159,36	1024,2	197,38	159,14	491,31	10,46	0,77	0,43	12,42	11,47
5 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№ 107	Каша манная молочная с маслом	205	6,2	8,05	31,09	222,02	112,6	15,43	96,53	0,37	0,01	0,05	0,521	0,3
№287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	50,46	5,25	35,49	0,08	0,01	0,01	0,05	0,12
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		11,24	15,54	79,11	501,51	169,18	28,88	153,65	0,87	0,02	0,1	0,921	0,49
<i>Обед</i>														
№247	Овощи натуральные соленые	100	1,43	5,08	9,5	75,35	29,17	30,64	31,68	1,13	0,0	0,01	5,04	2,37
№56	Суп- лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	21,13	17,71	50,26	0,95	0,01	0,06	0,66	0,69
№224	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	1,99	6,07	23,82	0,32	0,0	0,02	0,17	0,12
№162	Котлеты рыбные	100	11,6	9,87	6,0	164,41	37,07	25,4	142,03	0,73	0,01	0,07	0,91	1,05

	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		25,28	26,7	104	751,61	129,86	131,82	425,79	6,68	0,77	0,36	8,68	4,23
6 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№115	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	255	8,99	8,3	49,18	307,08	145,6	53,33	238,31	0,98	0,01	0,01	0,9	0,35
№287	Кофейный напиток с молоком.	200	1,4	1,6	17,35	89,32	50,46	5,25	35,49	0,08	0,01	0,01	0,05	0,12
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35	0,07
	Итого:		10,39	9,9	66,53	396,4	196,06	58,58	273,8	1,06	0,02	0,02	0,95	0,47
<i>Обед</i>														
№7	Квашеная капуста с луком	100	1,6	10	3,58	110,60	41,98	14,36	30,98	0,57	0,0	0,02	4,5	18,97
№63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,61	107,73	96,09	44,75	76,11	1,4	0,19	0,06	0,28	17,95
№214	Рагу из птицы	280	24,61	31,34	29,12	493,73	97,13	70,44	311,19	3,44	0,08	0,21	4,95	28,89
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
	Витаминный напиток	200	-	-	-	-								
	Итого:		33,43	48,42	69,56	844,31	275,7	181,55	596,28	8,96	1,02	0,49	11,63	65,81
7 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№ 114	Каша рисовая молочная с маслом	255	6,37	8,23	40,56	261,38	39,39	20,4	117,76	0,51	0,02	0,07	0,21	1,51
№269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	153,92	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0,03	0,01
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35
	Итого:		13,78	18,05	97,18	605,47	383,48	148,46	132,66	136,27	0,95	0,09	0,28	1,87
<i>Обед</i>														
№23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,08	9,5	75,35	29,17	30,64	31,68	1,13	0,0	0,01	5,04	2,37
№45	Суп картофельный с бобовым	250	2,34	3,89	13,61	98,79	35,54	22,25	86,29	2,18	0,01	0,20	0,26	3,91
№181	Жаркое по-	280	28,68	22,06	28,17	425,20	37,77	81,0	408,78	4,70	0,02	0,28	0,93	32,92

	домашнему													
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		38,14	31,78	105,42	845,38	199,43	192,75	723,06	13,15	0,79	0,7	9,81	39,35

8 ДЕНЬ

Завтрак

№102	Каша молочная пшеничная с маслом	255	8,15	10,36	43,65	299,92	14,27	29,18	190,50	2,84	0,01	0,01	0,21	0,35
№294	Чай с сахаром лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	5,24	9,79	0,9	0,0	0,0	0,01	2,9
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35
	Итого:		11,86	16,26	89,63	551,71	212,49	40,54	208,49	25,37	0,43	0,01	0,26	3,6

Обед

№7	Квашеная капуста с луком	100	1,6	10	3,58	110,60	41,98	14,36	30,98	0,57	0,0	0,02	4,5	18,97
№35	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	60,25	45,28	57,30	1,20	0,01	0,04	6,04	12,44
№219	Гречневая каша рассыпчатая	180	1,48	6,52	54,0	357,07	13,86	17,66	80,14	2,13	0,0	0,08	0,17	0,03
№172	Рыба, тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	36,14	63,83	161,95	1,21	0,01	0,1	4,2	8,22
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		24,66	31,64	101,39	864,37	192,73	193,13	508,37	8,66	0,77	0,44	16,81	39,66

9 ДЕНЬ

Завтрак

№109	Каша овсяная из «геркулеса» жидкая с маслом	255	7,87	11,07	31,71	257,96	149,79	50,09	190,01	1,28	0,01	0,14	0,7	0,37
№287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	5,25	35,49	0,08	0,01	0,01	0,05	0,12	5,25
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35
	Итого:		12,91	18,56	79,73	537,45	345,21	91,7	198,29	22,92	0,44	0,19	0,86	5,97

Обед

№247	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	2,3	13	12,5	5,0	10,0	0,6	0,0	0,01	0,05	2,5
№41	Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,28	149,6	39,06	32,95	68,25	1,21	0,01	0,09	3,0	8,21
№235	Капуста тушеная	180	4,72	5,82	26,92	156,89	54,88	22,46	41,98	0,86	0,0	0,03	0,18	42,8
№209	Котлеты куриные	100	14,69	16,6	10,3	248,12	28,12	13,8	89,25	0,91	0,03	0,05	0,48	0,15
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		30,37	34,57	98,05	699,86	175,06	126,21	387,48	7,13	0,79	0,38	5,61	53,66
10 ДЕНЬ														
<i>Завтрак</i>														
№102	Каша «Дружба» с маслом	255	8,48	10,36	43,65	299,92	135,49	25,61	129,96	1,09	0,01	0,07	0,17	0,36
№296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	46,28	8,2	38,04	0,67	0,01	0,01	0,0	0,42
№312	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	190,17	6,12	8,20	21,63	0,42	0,0	0,04	0,35
	Итого:		13,52	17,85	91,66	579,41	371,94	39,93	176,2	23,39	0,44	0,08	0,21	1,13
<i>Обед</i>														
№23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,08	9,5	75,35	29,17	30,64	31,68	1,13	0,0	0,01	5,04	2,37
№50	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,2	116,24	31,35	57,99	159,41	1,7	0,03	0,16	0,44	7,85
№227	Макаронные изделия товарные	180	6,62	6,36	37,62	253,32	253,32	6,83	10,41	28,29	0,55	0,0	0,05	0,59
№363	Колбаса вареная порциями	100	30,0	4,5		525	23,23	18	156	1,87	0,0	0,17	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	5,13	0,75	26,25	132,25	40,5	52,0	178	3,55	0,75	0,20	1,9	0,0
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	1,59	0,01	0,01	1,68	0,15
	Итого:		56,39	20,8	79,57	1102,16	377,57	165,46	535,5	36,54	1,33	0,54	7,43	11,21