

Утверждаю:
Директор МБОУ «Бобковская СОШ»



Л.Н. Зашкина

МЕНЮ

**горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания учащихся с 11-18 лет
МБОУ «Бобковская СОШ»**

Название блюда	№ рецепта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Р	Mg	Fe	В	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
Завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая	236	205	11.8	12.75	24.34	447.41	177	285	60	0.45	0.075	18	0.06
Чай с лимоном	459	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	4	2	0.4	0.00	2.8	0.00
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
Фрукты свежие	82	100	0.2	0.2	0.3	6	33	30	18	1.3	0.03	16.1	0.00
Печенье	582	50	1.2	3.1	1.2	4	13	45	10	1.1	0.04	0.0	0.01
ИТОГО:			17.43	16.72	64.49	636.21	358	563	143.5	703.29	0.6	438.985	0.325
Обед													
Салат из свёклы с чесноком	34	100	1.4	0.08	0.22	73.28							
Борщ с капустой и картофелем	95	250	3.44	7.47	2.43	142.31	121.2	130	31.1	1.2	0.05	-	
Котлета	339	100	6.45	6.91	5.8	145.1	67.06	72.19	7.15	0.32	0.087	0.237	0.175
Макаронные изделия отварные	256	200	5.2	7.83	38.00	151.83	370	120	16	1.4	0.468		
Сок фруктовый	501	200	0.1	0.20	1.0	36.0	18	10	4	0.6	0.16	2.8	0.085
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			26.58	25.1	99.75	820.55	660.32	518.76	115.96	81.306	1.03	10.849	0.243
2 день													
Завтрак													
Фрукты свежие	82	100	0.8	0.1	3.3	14	35	40	20	70	-	-	
Каша пшённая молочная	235	205	12.11	12.28	28.96	441	207	168	20	1.1	0.08	0.1	0.07
Кофейный напиток с молоком	465	200	0.79	1.3	13.92	118.69	10	14	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	573	30	1.68	1.32	14.82	68.97	10.5	4.704	14.1	1.170	0.054	-	-
Вафли	580	50	0.2	0.6	3.1	0.001	4.4	8.2	5.5	7.1	0.08	0.01	0.00
ИТОГО:			15.58	15.6	64.1	642.661	218.7	315.204	95.9	4.32	0.27	3.2	0.00
Обед													
Суп картофельный с клёцками	115	250	3.75	1.0	16.1	62.1	38	256.24	19.5	1.03	0.14	12	0.18
Гуляш из отварной	327	100	14.46	17.91	2.24	356.75	69.06	113.8	14.56	0,656	-	0,969	0,044

говядины													
Каша гречневая рассыпчатая	202	208	3.1	3.24	30.02	200.04	78.36	178.1	36.67	2.16	-	-	-
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Компот из сухофруктов	495	200	0.1	0.20	1	16.0	18	10	4	0.6	0.16	2.8	0.085
Капуста отварная	155	105	1.12	3.75	0.22	20.01	35	40	20	70	-	20	-
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			25.05	26.88	99.27	899.05	435.32	728.8	166.47	152.61	0.998	41.88	0.379
3 день													
Завтрак													
Масло сливочное	79	10	3.6	0.12	2.28	11.4	35	40	20	700		20	10
Каша манная молочная жидкая	230	200	4.28	10.85	12.93	332	8	51	18	0.5	0.01	0.3	0.02
Какао с молоком	462	200	3.77	3.93	17.57	153.92	121.6	109.65	19.73	67.44	0.49	150	0.03
Хлеб пшеничный	573	30	4.92	0.78	28.14	140.16	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
Фрукты свежие	82	100	0.2	0.1	2.2	3.1	5.3	12	16.5	3.7	0.18	1.2	0.3
ИТОГО:			16.77	15.78	63.12	640.58	364.74	511.55	89.49	770.036	0.616	191.9	10.348
Обед													
Картофель отварной с луком	153	120	1.9	4.1	2.7	5	11	53	20	0.8	0.10	13.9	0.03
Щи из св. капусты с картофелем	104	250	8.1	12.9	11.2	132	136	190	89	3.2	0.23	73.9	-
Птица отварная	366	100	6.45	6.91	5.8	145.1	69.06	113.8	14.56	0.656	-	0.969	0.044
Соус сметанный	408	50	0.27	1.83	2.61	27.97	6.9	11.4	5.7	74.9	0.1		
Пюре картофельное	377	250	2.33	10.1	13.8	167.43	37.5	161	27.77	1.25	0.125	5.125	0.075
Кисель из концентрата	484	200	0.56	-	14.2	113.79	12	4	4	0.8	0.02	5.4	-
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржаной	574	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			26.33	26.62	100.00	835.35	358.62	647.46	220.63	84.486	0.837	105.194	0.263
4 день													
Завтрак													
Каша Дружба	229	205	12.53	13.91	32.53	452.68	132.8	121.2	20.2	0.44	0.078	1.38	0.052
Чай с сахаром	457	200	0.79	1.3	13.92	118.69	10	14	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
Фрукты свежие	82	100	0.1	0.02	1.01	10	5.6	33	11	0.17	0.08	0.2	0.05
Пряник	581	40	1.2	0.01	0.02	13.2	5.5	11	21.1	0.05	0.04	0.0	0.00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Чай с молоком	460	200	1.5	1.3	15.9	81	127	93	15	0.4	0.04	1.3	0.01
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
ИТОГО:			15.62	18.59	69.65	750.00	147.7	365	69.8	3.4	0.246	22	0.345
Обед													
Салат витаминный	2	100	0.14	0.14	1.54	41.94	72	86	51	3.1	1.1	7.5	0.7
Рассольник ленинградский	100	250	7.06	4.7	10.62	139.90	195	203	19	1	0.1	11.8	
Каша гречневая рассыпчатая	202	208	0.07	1.24	21.56	87.65	87.5	113.75	17.5	0.125	1.115		
Котлета	339	100	8.78	34.37	9.57	170.77							
Какао с молоком	462	200	3,78	3,91	6,04	154,15	121,6	109,65	19,73	67,44	0.49	150	0,003
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			26.55	25.14	99.02	838.47	432.66	521.01	151.1	7.905	2.597	31.78	0.814
7 день													
Завтрак													
Каша манная молочная жидкая	230	205	5.68	8.11	11.63	322	53	100	8	1.0	0.04	0.2	0.13
Хлеб пшеничный	573	30	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Чай с лимоном	459	200	0.12	-	12.04	48.64	12	8	6	0.8	0.32	215	0.17
Фрукты свежие	82	100	7.05	7.8	18.05	207	147	144	23	0.7	0.10	4.9	0.10
Печенье	582	50	1.2	3.1	1.2	4	13	45	10	1.1	0.04	0.0	0.01
ИТОГО:			18.97	19.79	71.06	721.8	106.1	347	41	1.74	0.405	226.785	0.94
Обед													
Салат из моркови	21	100	0.22	0.08	4.01	3.87	70	85	41	2.1	1.0	6.9	0.4
Суп с макаронными изделиями и картофелем	129	250	5.8	5.4	5.3	245	61	254	96	3.8	0.42	33	0.00
Мясо тушёное	321	100	9.46	12.9	2.24	156.75	69.06	113.8	14.56	0.656	-	0.969	0.044
Макаронные изделия отварные	256	200	3.2	2.8	38.00	151.83	370	120	16	1.4	0.468		
Кофейный напиток с молоком	465	200	0.79	3.19	3.92	118.69	10	14	-	-	-	-	-
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	3.73	6.94	65.6	4.5	15.4	7.5	0.37	0.012	1.56	0.03
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
													-
ИТОГО:			26.19	26.99	98.55	881.19	351.02	714.65	239.75	11.38	2.009	46.037	0.689

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 день													
Завтрак													
Фрукты свежие	82	100	1.0	1.4	3.8	30	47	31	24	0.5	0.02	6.5	0.00
Каша Дружба	229	200	8.69	13.9	26.39	370.1	16	197	27	2.8	0.09	0.6	0.02
Кофейный напиток на сгущенном молоке	466	200	2.01	2.39	25.67	131.87	10	14	-	-	0.06		
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
Пряник	581	40	0.1	0.01	0.02	1.2	5.5	11	21.1	0.05	0.01	0.0	0.00
ИТОГО:			15.9	18.35	79.33	649.97	162.7	299	86.8	3.4	0.296	12.4	0.095
Обед													
Салат из капусты белокочанной	1	100	1.22	0.08	14.01	3.87	70	85	41	2.1	1.0	6.9	0.4
Щи из свежей капусты с картофелем	104	250	9.32	18.51	10.49	231.57	137.5	154.16	20.83	0.66	0.041	17.08	-
Тефтели из говядины	348	70	6.45	6.91	5.8	14.51	69.06	113.8	14.56	0.656	-	0.969	0.044
Капуста тушёная	380	200	2.33	0.1	13.8	167.43	37.5	161	27.77	1.25	0.125	5.125	0.075
Сок фруктовый	501	200	0.1	0.2	1	16.0	40	36	10	0.4	0.04	8	-
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	132	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			26.14	26.58	94.79	807.99	420.22	664.22	173.76	7.94	1.468	43.97	0.633
9 день													
Завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая	236	205	12.98	16.85	39.64	547.41	163	198.5	31	155	0.12	-	-
Чай с сахаром	457	200	0.12	-	12.04	48.64	12	8	6	0.8	0.32	215	0.17
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
Фрукты свежие	82	100	0.2	0.1	2.2	3.1	5.3	12	16.5	3.7	0.18	1.2	0.3
Масло сливочное	79	10	1.6	2.4	2.5	31.5	15.1	35	12	1.7	0.4	2.8	0.086
ИТОГО:			19.0	20.0	79.53	747.45	275	397.5	102	857.8	0.64	240.9	0.265
Обед													
Салат из свеклы и моркови	27	100	0.32	0.08	1.68	26.08	60	57	29	3.4	0.9	7.8	1.2
Суп с рыбными консервами	122	250	9.22	11.21	8.36	270.98	167.65	218.66	346	0.35	0.025	0.16	0.216
Каша рассыпчатая с овощами	211	210	6.78	11.37	9.57	270.77							

Гуляш из отварной говядины	327	100	2.2	2.83	8.88	351.83	370	120	16	1.4	0.468		
Кисель из концентратов	484	200	0.36	-	20.02	16.19							
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			25.6	26.27	98.2	879.91	663.81	509.92	450.6	8.03	1.655	13.86	1.530
10 день													
Завтрак													
Суп молочный с крупой	140	205	10.66	13.9	30.33	429.68	55	192	12	2500	0.07	-	0.25
Чай с лимоном	459	200	0.13	0.02	15.2	62	12	8	6	0.8	0.32	215	0.17
Хлеб пшеничный	108	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
Фрукты свежие	82	100	1.5	0.5	0.1	26	8	28	42	0.6	0.04	10.0	0.00
Бутерброд с сыром	63	45	1.2	3.1	1.2	4	13	45	10	1.1	0.04	0.0	0.01
ИТОГО:			17.59	18.17	70.28	638.48	175.2	400.704	123.9	2504.87	0.72	224.5	1.03
Обед													
Салат из свеклы отварной	26	100	1.12	1.75	6.22	6.42	21	40	20	70	-	10	-
Борщ с капустой и картофелем	95	250	4.44	8.47	9.43	142.31	121.2	130	31.1	1.2	09.05	-	-
Рыба, тушеная в томате с овощами	299	140	6.55	8.01	18.6	164.47	136.0	55.55	18.05	1.075	0.037	20.27	
Пюре картофельное	377	200	6.45	6.91	25.8	145.1	192.9	118.5	21.0	1.04	0.12	-	-
Компот из сухофруктов	495	200	4.92	0.78	14.2	149.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб пшеничный	573	40	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	0.56	-	0.89	103.9	549.26	462.31	153.75	76.99	9.489	41.57	0.114
ИТОГО:			25.84	25.92	96.69	815.26							
11 день													
Завтрак													
Вафли	580	50	0.2	0.6	0.1	0.01	4.4	8.2	5.5	7.1	0.08	0.01	0.00
Каша пшеничная молочная жидкая	232	205	10.49	12.9	37.21	347.39	58	126	11	1.3	0.07	0.2	0,15
Чай с молоком	460	200	0.13	0.02	7.2	62	10	14	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	573	30	4.8	2.0	23.45	116.8	9	39	7	0.5	0.06	0.0	0.01
Фрукты свежие	82	100	1.5	0.5	0.1	26	8	28	42	0.6	0.04	10.0	0.00
ИТОГО:			17.12	16.02	68.06	689.2	53.1	299	52	3.7	0.6	229.8	0.17
Обед													
Салат из свеклы и моркови	27	100	4.32	10.08	7.68	126.08	60	57	29	3.4	0.9	7.8	1.2

Суп с макаронными изделиями и картофелем	129	250	8.8	8.4	5.3	345	133	22.3	35	6.5	0.13	-	-
Рагу из птицы	376	300	10.56	12.74	70.38	200.86	342.27	506.48	463.04	1.60	0.05	9.8	0.08
Сок фруктовый	501	200	0.1	0.2	1.00	36	40	36	10	0.4	0.04	8	-
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			30.5	32.2	134.05	952	641.43	736.04	595.92	14.78	1.382	31.5	1.394
12 день													
Завтрак													
Фрукты свежие	82	100	1.5	0.5	0.1	26	8	23	12	1.1	0.03	8.3	0.00
Каша овсяная молочная жидкая	237	205	6.07	9.35	17.61	245.13	177	285	60	0.45	0.075	18	0.06
Пряник	581	40	6	8.5	9.6	230	22.3	71	12	1.1	0.1	-	-
Чай с сахаром	457	200	0.12	-	12.04	48.64	12	8	6	0.8	0.32	215	0.17
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
ИТОГО:			17.79	19.0	62.8	666.57	278.7	463	117.8	14.45	11.641	259.2	13.325
Обед													
Салат из свеклы с яблоками	28	100	0.11	0.16	2.29	8.01							
Суп с рыбными консервами	122	250	9.22	11.21	8.39	70.98	167.65	218.66	346	0.35	0.025	0.16	0.216
Говядина в кисло-сладком соусе	324	120	8.46	12.01	2.24	300.75							
Каша пшённая рассыпчатая	206	200	3.1	3.24	10.02	200.04	78.8	175.2	36	2.28	0.24	-	-
Кисель из концентратов	484	200	0.36	-	20.02	116.19							
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			27.97	27.4	92.65	940.03	312.61	508.12	441.6	5.51	0.527	6.06	0.330

Согласовано:

Начальник территориального отдела в г. Рубцовске, Рубцовском, Егорьевском, Поспелихинском, Краснощековском, Курьинском, Новичихинском и Шипуновском районах Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю, главный государственный санитарный врач по г. Рубцовску, Рубцовском, Егорьевском, Поспелихинском, Краснощековском, Курьинском, Новичихинском и Шипуновском районах Алтайского края _____ Г.В. Губий

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бобковская СОШ» _____ Л.Н. Занина

МЕНЮ

**горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания учащихся с 7-11 лет
МБОУ «Бобковская СОШ»**

Название блюда	№ рецепта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Р	Mg	Fe	В	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
Завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая	268	205	5.12	6.62	32.61	210.13	177	285	60	0.45	0.075	18	0.06
Чай с лимоном	494	200	0.1	0.0	15.2	61	14.2	4	2	0.4	0.00	2.8	0.00
Хлеб пшеничный	108	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
ИТОГО:			19.68	32.43	111.76	720.28	358	563	143.5	703.29	0.6	438.985	0.325
Обед													
Салат из свёклы с чесноком	59	100	1.4	10.08	9.22	133.28							
Борщ из св. капусты с картофелем и консервированным мясом	139	250	6.44	7.47	14.43	142.31	121.2	130	31.1	1.2	0.05	-	
Сосиски, сардельки, колбаса отварная	389	80	11.45	16.91	11.8	245.1	67.06	72.19	7.15	0.32	0.087	0.237	0.175
Соус томатный	453	50	0.27	1.83	2.61	27.97	6.9	11.4	5.7	74.9	0.1		
Макаронные изделия отварные	291	250	9.2	8.83	58.88	351.83	370	120	16	1.4	0.468		
Сок фруктовый	5	200	2.0	0.20	5.8	36.0	18	10	4	0.6	0.16	2.8	0.085
Хлеб пшеничный	108	60	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржаной	109	40	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			31.03	49.21	142.14	1152.02	660.32	518.76	115.96	81.306	1.03	10.849	0.243
2 день													
Завтрак													
Огурец свежий порционный	7	100	0.8	0.1	3.3	14	35	40	20	70	-	-	
Макаронные изделия отварные с сыром	295	200	12.1	10.1	34	275	207	168	20	1.1	0.08	0.1	0.07
Кофейный напиток	501	200	2.79	3.19	19.71	118.69	10	14	-	-	-	-	-
Масло сливочное	105	10	3.64	58.4	30.87	190.2	11.2	49	17.8	1.0	0.056	-	-
Хлеб ржаной	109	50	2.25	-	27	130.25	10.5	4.704	14.1	1.170	0.054	-	-
ИТОГО:			17.01	78.36	126.22	818.01	218.7	315.204	95.9	4.32	0.27	3.2	0.00
Обед													

Суп картофельный с клёцками	146	250	3.75	3.29	16.84	111.94	38	256.24	19.5	1.03	0.14	12	0.18
Сардельки,сосиски,колбаса отварная	395	80	9.46	22.91	2.24	256.75	69.06	113.8	14.56	0.656	-	0.969	0.044
Соус томатный	453	30	0.16	1.1	1.57	16.85	4.16	6.89	3.43	45.1	0.06	-	-
Каша гречневая рассыпчатая	237	250	28.1	6.24	62.02	400.04	78.36	178.1	36.67	2.16	-	-	-
Сок фруктовый	518	200	2.0	0.20	5.8	36.0	18	10	4	0.6	0.16	2.8	0.085
Отварная капуста	178	100	1.12	3.75	6.22	66.42	35	40	20	70	-	20	-
Хлеб пшеничный	108	50	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржаной	109	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			57.09	32.83	151.38	1139.29	435.32	728.8	166.47	152.61	0.998	41.88	0.379
3 день													
Завтрак													
Помидор свежий порционный	22	100	1.0	10.16	4.6	113.92	35	40	20	700		20	10
Плов из риса с курагой	273	100	2.2	3.6	28	166	8	51	18	0.5	0.01	0.3	0.02
Какао с молоком	496	200	3.77	3.93	25.95	153.92	121.6	109.65	19.73	67.44	0.49	150	0.03
Масло сливочное	105	10	10.3	13.4	31	286	26	111	16	1.3	0.12	0.0	0.02
Хлеб пшеничный	108	50	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
ИТОГО:			15.86	83.88	119.31	731.54	364.74	511.55	89.49	770.036	0.616	191.9	10.348
Обед													
Картофель отварной	173	100	1.9	4.1	12.7	95	11	53	20	0.8	0.10	13.9	0.03
Щи из св. капусты с картофелем	142	250	7.0	19.9	31.1	332	136	190	89	3.2	0.23	73.9	-
Котлета	381	100	9.46	22.91	2.24	256.75	69.06	113.8	14.56	0.656	-	0.969	0.044
Соус томатный	453	30	0.27	1.83	2.61	27.97	6.9	11.4	5.7	74.9	0.1		
Пюре картофельное	429	200	5.33	10.1	38.83	267.43	37.5	161	27.77	1.25	0.125	5.125	0.075
Компот из сухофруктов	508	200	0.56	-	27.89	113.79	12	4	4	0.8	0.02	5.4	-
Хлеб пшеничный	108	50	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржаной	109	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			31.24	59.62	165.06	133.7	358.62	647.46	220.63	84.486	0.837	105.194	0.263
4 день													
Завтрак													
Сыр	100	20	5.12	5.22	0.0	68.6	180	118	10	0.18	0.006	0.14	0.046
Каша из хлопьев овсяных	266	200	6.2	7.46	30.86	215.4	132.8	303	20.2	0.44	0.078	1.38	0.052

Салат овощной с яблоками	28	100	1.2	0.2	7.3	36	33	30	18	1.3	0.03	16.1	0.00
Каша пшённная молочная	267	200	9.8	13.94	41.73	331.58	60	196	-	-	-	-	0.25
Пряник	589	40	3.64	58.4	30.87	190.2	11.2	49	17.8	1.0	0.056	-	-
Чай с молоком	495	200	1.5	1.3	15.9	81	127	93	15	0.4	0.04	1.3	0.01
Хлеб пшеничный	108	50	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
ИТОГО:			20.10	73.19	132.37	790.77	147.7	365	69.8	3.4	0.246	22	0.345
Обед													
Салат витаминный	2	100	1.14	10.14	11.54	141.94	72	86	51	3.1	1.1	7.5	0.7
Рассольник домашний с консервированной заправкой для рассольника	132	250	2.06	5.7	10.62	99.90	195	203	19	1	0.1	11.8	
Рис отварной	414	200	2.07	4.24	33.56	187.65	87.5	113.75	17.5	0.125	1.115		
Гуляш из отварной говядины с соусом	367	120	30.78	34.37	9.57	470.77							
Какао со сгущенным молоком	498	200	3,78	3,91	26,04	154,15	121,6	109,65	19,73	67,44	0,49	150	0,003
Хлеб пшеничный	108	50	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржаной	109	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			43.33	55.23	142.87	1258.11	432.66	521.01	151.1	7.905	2.597	31.78	0.814
7 день													
Завтрак													
Сыр (Российский и др.)	549	100	10.2	10.8	30.2	259	147	144	23	0.7	0.10	4.9	0.10
Омлет натуральный	301	65	5.6	8.7	1.5	106	53	100	8	1	0.04	0.2	0.13
Хлеб пшеничный	108	50	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Чай с лимоном	493	200	0.12	-	12.04	48.64	12	8	6	0.8	0.32	215	0.17
ИТОГО:			15.72	24.16	54.48	260.62	106.1	347	41	1.74	0.405	226.785	0.94
Обед													
Салат из моркови с изюмом	10	100	1.22	0.08	24.01	93.87	70	85	41	2.1	1.0	6.9	0.4
Суп картофельный с макаронными изделиями	147	250	10.8	11.4	75.3	445	61	254	96	3.8	0.42	33	0.00
Бефстроганов из отварной говядины	366	80	9.46	22.91	2.24	256.75	69.06	113.8	14.56	0.656	-	0.969	0.044
Макаронные изделия отварные	291	200	9.2	8.83	58.88	351.83	370	120	16	1.4	0.468		

Масло сливочное	105	10	0.9	0.2	8.1	43	34	23	13	0.3	0.04	60	0.00
Омлет с колбасой	305	85	7.4	15.1	1.5	171	58	126	11	1.3	0.07	0.02	0.15
Кофейный напиток	501	200	2,79	3,19	19,71	118,69	10	14	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	574	60	4.8	2.0	33.5.	171	9	36	7	0.5	0.06	0.0	0.01
ИТОГО:			22.22	27.8	97.84	1037.04	53.1	299	52	3.7	0.6	229.8	0.17
Обед													
Салат из свеклы и моркови	51	100	1.32	10.08	7.68	126.08	60	57	29	3.4	0.9	7.8	1.2
Суп картофельный с макаронными изделиями	147	250	2.83	2.86	21.76	124.09	133	22.3	35	6.5	0.13	-	-
Жаркое по-домашнему	369	300	35.86	27.58	35.21	531.58	342.27	506.48	463.04	1.60	0.05	9.8	0.08
Сок фруктовый	518	200	1.4	10.08	9.22	133.28	40	36	10	0.4	0.04	8	-
Хлеб пшеничный	108	50	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржаной	109	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			48.13	51.38	123.56	1159.09	641.43	736.04	595.92	14.78	1.382	31.5	1.394
12 день													
Завтрак													
Салат из моркови	34	100	1.0	0.2	19.1	82	28	23	12	1.1	0.03	8.3	0.00
Каша молочная рисовая	268	205	5.12	6.62	32.61	210.13	177	285	60	0.45	0.075	18	0.06
Пряник	589	40	2.95	2.35	35	183	5.5	25	4.5	0.4	0.04	0.0	0.00
Чай с сахаром	493	200	0.12	-	12.04	48.64	12	8	6	0.8	0.32	215	0.17
Хлеб пшеничный	108	50	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
ИТОГО:			13.94	145.7	123.07	653.77	278.7	463	117.8	14.45	11.641	259.2	13.325
Обед													
Салат из свеклы с яблоком	60	100	1.11	5.16	12.29	98.01							
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	153	250	6.22	8.21	18.39	170.98	167.65	218.66	346	0.35	0.025	0.16	0.216
Гуляш из отварной говядины с соусом	367	120	30.78	43.37	9.57	470.77							
Каша гречневая рассыпчатая	237	250	28.1	6.24	62.02	400.04	78.36	178.1	36.67	2.16	-	-	-
Кисель из концентратов	503	200	1.36	-	29.02	116.19							
Хлеб пшеничный	108	50	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржаной	109	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			58.91	60.16	181.36	1390.91	312.61	508.12	441.6	5.51	0.527	6.06	0.330

