

Согласовано
Директор МБОУ ООШ №8
Лазарева Е.Г.

Утверждаю

ИП Пушкарёва Н.В.



10 - ти дневное меню

для питания учащихся образовательных школ

возрастная категория с 7 до 11 лет

возрастная категория с 11 лет и старше

"Согласовано"

Директор МБОУ ООШ № 8

Лазарева Е.Г.

"Утверждаю"

Примерное 10-ти дневное меню

ИП Пушкарева Н.В.

для учащихся образовательных школ

Возрастная категория с 7 до 11

№ рец	наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	1 неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
233	Каша пшениная молочная	200,00	6,00	6,86	28,54	199,80	119,74	37,10	150,72	0,94	37,00	0,14	0,15	1,18	
495	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,40	0,01	0,20	
	Сыр (Голландский) порционно	10,00	2,63	2,66	0,00	34,46	88,00	4,79	52,20	0,06	12,60	0,00	0,002	0,03	
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00	
	Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00	
	Йогурт 2,5% м.д.ж.	100,00	3,40	2,50	5,50	58,10	108,00	16,00	94,00	0,10	22,00	0,00	0,24	0,70	
	Итого	580,00	17,19	19,95	82,63	582,85	351,75	87,29	404,73	3,03	98,60	0,54	0,47	2,11	
	Вторник														
	Завтрак														
385	Рис отварной	150,00	3,77	5,43	38,85	219,30	7,20	26,55	81,67	0,02	27,00	0,28	0,03	0,00	
298	Рыба тушенная в сметанном соусе	100,00	8,60	2,70	2,70	69,50	33,75	21,55	102,00	0,46	21,55	0,70	0,05	1,65	
487	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,02	3,30	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00	
	Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00	
542	Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,00	
	Итого	570,00	21,35	15,61	111,91	678,20	77,95	74,70	308,47	3,31	87,35	1,78	0,22	4,95	
	Среда														
	Завтрак														
279	Запеканка из творога	120,00	25,28	7,36	20,24	248,00	220,16	30,72	277,36	0,88	51,60	0,24	0,10	0,48	
406	Соус молочный сладкий	20,00	0,51	0,96	1,78	17,84	16,57	2,01	12,33	0,03	5,89	0,02	0,01	0,10	
459	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	9,10	0,87	0,00	0,02	0,00	1,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00	
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00	
	Яблоко свежее	180,00	1	0,72	17,64	79,92	28,80	16,20	19,80	3,96	9,00	0,00	0,05	18,00	
	Итого	570,00	29,97	16,77	68,45	546,25	283,54	59,53	347,20	6,20	93,49	0,28	0,20	19,58	

[illegible]

[illegible]

"Согласовано"

Директор МБОУ ООШ № 8

Лазарева Е.Г.

"Утверждаю"

ИП Пушкарева Н.В.

Примерное 10-ти дневное меню

для учащихся образовательных школ

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец	наименование блюда	Выход, г	Белки,		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г				Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E, мг	B1, мг	C, мг
	1 неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
233	Каша пшенная молочная	220,00	6,60	7,55	31,40	219,78	40,81	131,72	165,79	1,03	40,70	0,16	0,16	0,16	1,30
495	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,40	0,40	0,01	0,20
	Сыр (Голландский) порционно	20,00	5,26	5,32	0,00	68,92	40,20	28,80	104,40	0,12	25,20	0,00	0,00	0,004	0,06
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00
	Йогурт 2,5% м.ж.д.	100,00	3,40	2,50	5,50	58,10	108,00	16,00	94,00	0,10	22,00	0,00	0,24	0,24	0,70
	Итого	630,00	21,89	23,50	94,89	683,89	320,83	121,11	463,50	3,68	114,90	0,56	0,52	0,52	2,26
	Вторник														
	Завтрак														
385	Рис отварной	180,00	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	98,01	0,03	32,40	0,34	0,04	0,04	0,00
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	120,00	10,32	3,24	3,24	83,40	40,56	25,86	122,40	0,56	25,86	0,84	0,06	0,06	1,98
487	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,10	0,02	3,30
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00
542	Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,05	0,00
	Итого	640,00	25,29	17,44	129,62	782,56	91,10	90,42	336,71	3,92	97,06	1,98	0,28	0,28	5,28
	Среда														
	Завтрак														
279	Запеканка из творога	150,00	31,60	9,20	25,30	310,00	275,20	38,40	346,70	1,11	64,50	0,30	0,12	0,12	0,60
406	Соус молочный сладкий	20,00	0,51	0,96	1,78	17,84	16,57	2,01	12,33	0,03	5,89	0,02	0,01	0,01	0,10
459	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	9,10	0,87	0,00	0,02	0,02	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко свежее	180,00	1	0,72	17,64	79,92	28,80	16,20	19,80	3,96	9,00	0,00	0,05	0,05	18,00
	Итого	610,00	37,06	18,71	78,31	631,85	340,58	68,61	423,04	6,54	106,39	0,34	0,24	0,24	19,70

[illegible]

[illegible]

"Согласовано"

"Утверждаю"

Примерное 10-ти дневное меню

ИП Пушкарева Н.В.

Директор МБОУ ООШ № 8

Лазарева Е.Г.

для учащихся образовательных школ

Возрастная категория с 7 до 11 (учащиеся с ограниченными возможностями здоровья)

№ рецеп	наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г				Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E, мг	B1, мг	C, мг
	1 недели														
	Понедельник														
	Завтрак														
233	Каша пшенная молочная	200	6,00	6,86	28,54	199,80	119,74	37,10	150,72	0,94	0,14	0,15	1,18		
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,40	0,01	0,20		
	Сыр (Голландский) порционно	10,00	2,63	2,66	0,00	34,46	88,00	4,79	52,20	0,06	12,60	0,002	0,03		
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,04	0,00		
	Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,03	0,00		
	Йогурт 2,5% м.д.ж.	100,00	3,40	2,50	5,50	58,10	108,00	16,00	94,00	0,10	22,00	0,00	0,24	0,70	
	Итого	580	17,19	19,95	82,63	582,85	351,75	87,29	404,73	3,03	98,60	0,54	0,47	2,11	
	Обед														
129	Суп-лапша домашняя	200	5,48	5,06	18,48	141,40	29,88	11,76	74,74	1,03	66,16	0,64	0,06	0,40	
356	Печень говяжья по строгановски	90	14,58	12,69	5,31	193,50	23,76	15,93	260,50	5,43	6538,77	3,96	0,23	8,82	
237	Рис с овощами	150	3,80	4,10	31,40	178,00	19,20	29,30	83,90	0,46	0,00	2,00	0,05	1,70	
496	Напиток из шиповника	200,00	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,00	0,80	0,01	80,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00	
14	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,08	39,00	10,32	8,10	10,32	0,29	0,00	2,16	0,02	1,98	
	Итого	780,00	30,93	26,59	112,33	816,90	113,76	89,39	510,16	9,54	6604,93	9,56	0,48	92,90	
	Итого за день	1360	48,12	46,54	194,96	1399,75	465,51	176,68	914,89	12,57	6703,53	10,10	0,95	95,01	
	Вторник														
	Завтрак														
385	Рис отварной	150,00	3,77	5,43	38,85	219,30	7,20	26,55	81,67	0,02	27,00	0,28	0,03	0,00	
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	100,00	8,60	2,70	2,70	69,50	33,75	21,55	102,00	0,46	21,55	0,70	0,05	1,65	
487	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,02	3,30	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00	
	Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00	

121	Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,00
	Итого	570,00	21,35	15,61	111,91	678,20	77,95	74,70	308,47	3,31	87,35	1,78	0,22	4,95
	Обед													
128	Суп гороховый	200,00	5,98	2,94	12,96	102,20	37,40	29,40	75,84	2,15	16,00	0,24	0,21	0,40
372	Биточки из курьи припущенные	80,00	12,34	7,65	7,08	146,28	31,65	15,08	78,63	1,11	46,75	0,45	0,05	0,68
209	Каша кукурузная рассыпчатая	150,00	4,10	4,86	33,95	195,90	14,88	14,82	55,43	1,35	24,00	0,41	0,05	0,00
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	76,50	0,12	19,00	0,00	0,03	0,70
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	720,00	31,25	25,98	105,48	785,47	213,04	93,00	366,51	6,47	132,75	1,10	0,45	1,78
	Итого за день	1290,00	52,60	41,59	217,39	1463,67	290,99	167,70	674,98	9,78	220,10	2,88	0,67	6,73
	Среда													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	120,00	25,28	7,36	20,24	248,00	220,16	30,72	277,36	0,88	51,60	0,24	0,10	0,48
406	Соус молочный сладкий	20,00	0,51	0,96	1,78	17,84	16,57	2,01	12,33	0,03	5,89	0,02	0,01	0,10
459	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	9,10	0,87	0,00	0,02	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко свежее	180,00	1	0,72	17,64	79,92	28,80	16,20	19,80	3,96	9,00	0,00	0,05	18,00
	Итого	570,00	29,97	16,77	68,45	546,25	283,54	59,53	347,20	6,20	93,49	0,28	0,20	19,58
	Обед													
93	Борщ из свежей капусты	200,00	1,26	3,50	5,00	56,60	35,54	17,84	35,86	0,88	0,00	1,90	0,02	6,56
	Сметана 15,0% м.ж.	10,00	0,24	1,32	0,33	14,17	7,74	0,78	5,22	0,02	6,42	0,00	0,00	0,02
152	Картофель отварной с маслом	150,00	2,86	7,71	15,86	144,29	17,08	29,14	78,14	1,16	0,00	3,28	0,16	20,71
310	Шницель рыбный	80,00	12,37	1,07	7,89	90,67	54,08	28,37	169,81	1,01	16,32	0,74	0,14	2,35
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,40	0,01	0,20
530	Ватрушка с повидлом	60,00	3,50	1,40	4,80	166,00	10,60	6,60	27,20	0,67	8,60	0,50	0,04	0,00
	Итого	780,00	26,78	15,88	91,74	742,73	163,84	118,23	412,93	6,15	31,34	6,82	0,48	29,84
	Итого за весь день	1350,00	56,75	32,65	160,19	1288,98	447,38	177,76	760,13	12,35	124,83	7,10	0,68	49,42
	Четверг													
	Завтрак													
232	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	200,00	6,44	8,12	25,64	201,60	157,92	48,50	188,34	1,06	42,60	0,46	0,14	1,54

372	Биточки из куры припущенные	80,00	12,34	7,65	7,08	146,28	31,65	15,08	78,63	1,11	46,75	0,45	0,05	0,68
457	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00
25	Салат из моркови с зеленым горошком	40,00	0,76	2,44	2,32	34,40	9,04	11,04	20,56	0,25	0,00	1,52	0,03	0,72
	Итого	580,00	24,22	18,89	72,70	560,68	217,51	93,82	381,23	4,46	89,35	2,43	0,29	2,94
	Обед													
99	Рассольник	200,00	1,30	3,66	9,72	77,00	13,38	16,70	42,74	0,69	0,00	1,85	0,07	5,62
	Сметана 15,0% м.д.ж.	10,00	0,24	1,32	0,33	14,17	7,74	0,78	5,22	0,02	6,42	0,00	0,00	0,02
375	Плов из отварной куры	200,00	20,10	22,67	26,00	388,57	27,33	35,62	110,19	1,45	78,48	5,33	0,06	1,14
487	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,02	3,30
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
	Апельсин свежий	200,00	1,80	0,40	16,20	75,60	68,00	26,00	46,00	0,60	16,00	0,00	0,08	120,00
	Итого	890,00	29,69	29,03	104,21	802,34	148,65	106,10	289,65	5,64	100,90	7,28	0,34	130,08
	Итого за весь день	1470,00	53,91	47,92	176,91	1363,02	366,16	199,92	670,88	10,10	190,25	9,71	0,63	133,02
	Пятница													
	Завтрак													
256	Макаронны отварные	150,00	5,55	5,55	29,57	190,35	13,79	8,87	45,38	1,08	34,32	0,84	0,06	0,00
347	Котлеты "Школьные"	80,00	11,76	8,88	10,16	168,00	38,48	16,48	118,32	1,72	19,76	0,40	0,12	0,64
462	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	91,10	0,65	19,00	0,01	0,03	0,70
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого	490,00	25,09	17,91	81,89	592,75	177,37	62,65	340,80	4,67	73,08	1,25	0,28	1,34
	Обед													
103	Щи из свежей капусты	200,00	1,38	3,56	3,60	52,00	38,96	14,52	31,18	0,56	0,00	1,90	0,03	11,14
	Сметана 15,0% м.д.ж.	10,00	0,24	1,32	0,33	14,17	7,74	0,78	5,22	0,02	6,42	0,00	0,00	0,02
377	Пюре картофельное	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00	38,25	24,60	77,25	0,87	29,85	0,15	0,12	3,75
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,9	10,3	8,4	166,0	41,2	17,1	123,3	1,6	23,1	0,4	0,1	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
547	Коржик молочный	60,00	2,80	4,90	24,80	154,00	10,80	4,10	22,40	0,31	36,30	0,40	0,03	0,00
32	Салат из свеклы с сыром	60,00	1,86	5,04	4,20	69,60	60,06	12,48	44,55	0,77	12,12	2,16	0,02	2,94
479	Кисель из ягод свежих	60,00	0,20	0,20	22,00	90,00	8,80	1,40	9,40	0,12	0,00	0,20	0,00	1,00

	Итого	690,00	23,38	31,80	96,44	765,77	215,81	81,98	345,80	4,75	107,79	5,21	0,31	19,25
	Итого за весь день	1180,00	48,47	49,71	178,33	1358,52	393,18	144,63	686,60	9,42	180,87	6,46	0,59	20,59
	2 неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
213	Каша гречневая вязкая	200,00	6,22	6,86	20,58	168,80	107,92	70,36	158,70	2,09	37,10	0,28	0,12	0,58
496	Напиток из шиповника	200,00	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,00	0,80	0,01	80,00
	Сыр (Голландский) порционно	10,00	2,63	2,66	0,00	34,46	88,00	4,79	52,20	0,06	12,60	0,00	0,002	0,03
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00
	Яблоко свежее	180,00	1	0,72	17,64	79,92	28,80	16,20	19,80	3,96	9,00	0,00	0,05	18,00
	Итого	660,00	14,83	18,37	85,01	567,67	252,53	109,55	322,51	7,96	85,70	1,08	0,25	98,61
	Обед													
93	Борщ из свежей капусты	200,00	1,26	3,50	5,00	56,60	35,54	17,84	35,86	0,88	0,00	1,90	0,02	6,56
	Сметана 15,0% м.ж.	10,00	0,24	1,32	0,33	14,17	7,74	0,78	5,22	0,02	6,42	0,00	0,00	0,02
372	Биточки из курь припущенные	80,00	12,34	7,65	7,08	146,28	31,65	15,08	78,63	1,11	46,75	0,45	0,05	0,68
256	Макароны отварные	150,00	5,55	5,55	29,57	190,35	13,79	8,87	45,38	1,08	34,32	0,84	0,06	0,00
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	76,50	0,12	19,00	0,00	0,03	0,70
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
547	Коржик молочный	60,00	2,80	4,90	24,80	154,00	10,80	4,10	22,40	0,31	36,30	0,40	0,03	0,00
	Итого	780,00	30,94	26,20	118,14	836,40	226,52	80,37	341,49	5,24	142,79	3,59	0,30	7,96
	Итого за день	1440,00	45,77	44,57	203,15	1404,07	479,05	189,92	664,00	13,20	228,49	4,67	0,55	106,57
	Вторник													
	Завтрак													
377	Пюре картофельное	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00	38,25	24,60	77,25	0,87	29,85	0,15	0,12	3,75
310	Шницель рыбный	80,00	12,37	1,07	7,89	90,67	54,08	28,37	169,81	1,01	16,32	0,74	0,14	2,35
487	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,02	3,30
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
542	Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,00
	Итого	530,00	23,10	14,35	78,20	536,07	123,53	70,17	311,86	3,93	84,97	1,69	0,37	9,40
	Обед													

129	Суп-лапша домашняя	200	5,48	5,06	18,48	141,40	29,88	11,76	74,74	1,03	66,16	0,64	0,06	0,40
356	Печень говяжья по строгановски	90	14,58	12,69	5,31	193,50	23,76	15,93	260,50	5,43	6538,77	3,96	0,23	8,82
237	Рис с овощами	150	3,80	4,10	31,40	178,00	19,20	29,30	83,90	0,46	0,00	2,00	0,05	1,70
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,40	0,01	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	730,00	30,49	29,98	113,18	849,99	113,75	92,49	518,45	9,35	6631,93	7,00	0,46	11,12
	Итого за весь день	1260,00	53,59	44,33	191,38	1386,06	237,28	162,66	830,31	13,28	6716,90	8,69	0,83	20,52
	Среда													
	Завтрак													
259	Макаронь отварные с сыром	220,00	13,53	11,00	39,49	311,30	250,25	24,64	199,21	1,60	81,29	1,21	0,08	0,22
457	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00
	Йогурт 2,5% м.ж.	100,00	3,40	2,50	5,50	58,10	108,00	16,00	94,00	0,10	22,00	0,00	0,24	0,70
	Итого	590	21,7	21,4	82,8	613,9	379,3	59,8	389,5	3,8	130,3	1,2	0,4	0,9
	Обед													
128	Суп гороховый	200,00	5,98	2,94	12,96	102,20	37,40	29,40	75,84	2,15	16,00	0,24	0,21	0,40
347	Котлеты "Школьные"	80,00	11,76	8,88	10,16	168,00	38,48	16,48	118,32	1,72	19,76	0,40	0,12	0,64
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	5,8	9,8	173,6	14,1	88,7	134,3	3,0	24,0	0,4	0,1	0,0
496	Напиток из шиповника	200,00	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,00	0,80	0,01	80,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
	Яблоко свежее	180,00	1	0,72	17,64	79,92	28,80	16,20	19,80	3,96	9,00	0,00	0,05	18,00
	Итого	890,00	30,74	19,38	106,65	788,67	149,40	175,09	428,95	13,17	68,76	1,86	0,64	99,04
	Итого за весь день	1480,00	52,43	40,81	189,43	1402,56	528,66	234,93	818,47	16,93	199,05	3,07	1,03	99,96
	Четверг													
	Завтрак													
385	Рис отварной	150,00	3,77	5,43	38,85	219,30	7,20	26,55	81,67	0,02	27,00	0,28	0,03	0,00
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,9	10,3	8,4	166,0	41,2	17,1	123,3	1,6	23,1	0,4	0,1	0,4
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,40	0,01	0,20
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00

	Салат из свеклы с яблоками	60,00	0,66	3,72	6,72	63,00	16,56	9,54	17,52	0,94	0,00	2,16	0,01	3,48
	Итого	550,00	18,01	19,93	93,23	626,70	93,06	73,19	267,69	3,64	50,10	3,24	0,14	4,08
	Обед													
117	Суп из овощей	200,00	1,38	3,62	7,16	66,60	23,28	17,34	41,96	0,66	0,00	1,88	0,06	7,08
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	100,00	8,60	2,70	2,70	69,50	33,75	21,55	102,00	0,46	21,55	0,70	0,05	1,65
152	Картофель отварной с маслом	150,00	2,86	7,71	15,86	144,29	17,08	29,14	78,14	1,16	0,00	3,28	0,16	20,71
479	Кисель из ягод свежих	60,00	0,20	0,20	22,00	90,00	8,80	1,40	9,40	0,12	0,00	0,20	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
542	Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,00
	Итого	660,00	23,27	28,96	113,41	812,48	113,42	96,23	342,41	4,59	87,35	6,76	0,43	30,44
	Итого за весь день	1210,00	41,28	48,89	206,64	1439,18	206,48	169,42	610,10	8,23	137,45	10,00	0,57	34,52
	Пятница													
	Завтрак													
220	Каша ячневая вязкая	150,00	5,66	5,21	25,05	169,80	127,66	27,92	186,96	0,69	30,75	0,54	0,09	1,08
371	Кнели из птицы с рисом	80,00	13,48	15,43	5,37	213,72	20,45	17,78	88,23	1,17	67,54	0,45	0,05	0,68
457	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	500,00	23,90	28,57	68,21	628,01	169,12	64,90	371,50	3,92	125,29	0,99	0,21	1,76
	Обед													
99	Рассольник	200,00	1,30	3,66	9,72	77,00	13,38	16,70	42,74	0,69	0,00	1,85	0,07	5,62
	Сметана 15,0% м.ж.	10,00	0,24	1,32	0,33	14,17	7,74	0,78	5,22	0,02	6,42	0,00	0,00	0,02
333	Голубцы ленивые	80,00	6,96	6,88	3,36	103,20	23,28	15,60	82,80	1,18	9,12	0,24	0,03	3,52
377	Пюре картофельное	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00	38,25	24,60	77,25	0,87	29,85	0,15	0,12	3,75
462	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	91,10	0,65	19,00	0,01	0,03	0,70
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
25	Салат из моркови с зеленым горошком	60,00	1,14	3,66	3,48	51,60	13,56	16,56	3,84	0,38	0,00	2,28	0,04	1,08
	Итого	780,00	22,04	25,20	77,60	628,97	226,21	117,64	380,45	5,51	64,39	4,53	0,40	14,69
	Итого за весь день	1280,00	45,94	53,77	145,81	1256,98	395,33	182,54	751,95	9,43	189,68	5,52	0,61	16,45

[illegible]

Директор МБОУ ООШ № 8

Лазарева Е.Г.

Примерное 10-ти дневное меню

для учащихся образовательных школ

Возрастная категория с 11 и старше (учащиеся с ограниченными возможностями здоровья)

"Утверждаю"

ИП Пушкарева Н.В.



№ рецеп	наименование блюда	Выход, г	Белки,		Жиры г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г				Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E, мг	B1, мг	C, мг
	1 неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
233	Каша пшенная молочная	220	6,60	7,55	31,40	219,78	131,72	40,81	165,79	1,03	40,70	0,16	0,16	1,30	
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,40	0,01	0,20	
	Сыр (Голландский) порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,92	40,20	28,80	104,40	0,12	25,20	0,00	0,004	0,06	
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00	
	Йогурт 2,5% м.ж.	100,00	3,40	2,50	5,50	58,10	108,00	16,00	94,00	0,10	22,00	0,00	0,24	0,70	
	Итого	630	21,89	23,50	94,89	683,89	320,83	121,11	463,50	3,68	114,90	0,56	0,52	2,26	
	Обед														
129	Суп-лапша домашняя	250	6,85	6,33	23,10	176,75	37,35	14,70	93,43	1,28	82,70	0,80	0,08	0,50	
356	Печень говяжья по-строгановски	100	16,20	14,10	5,90	215,00	26,40	17,70	289,50	6,03	7265,30	4,40	0,25	9,80	
237	Рис с овощами	180	4,56	4,92	37,68	231,60	23,04	35,16	100,68	0,55	0,00	2,40	0,06	2,04	
496	Напиток из шиповника	200,00	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,00	0,80	0,01	80,00	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	14,00	9,80	45,50	0,77	0,00	0,00	0,08	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	18,40	92,00	11,60	18,80	60,00	1,56	0,00	0,00	0,07	0,00	
14	Салат из свежих огурцов	80	0,56	4,88	1,44	52,00	13,76	10,80	13,76	0,39	0,00	2,88	0,02	2,64	
	Итого	920,00	36,99	31,49	139,26	1009,43	138,05	110,16	606,07	11,19	7348,00	11,28	0,57	94,98	
	Итого за весь день	1550	58,88	54,99	234,15	1693,32	458,88	231,27	1069,57	14,87	7462,90	11,84	1,09	97,24	
	Вторник														
	Завтрак														
385	Рис отварной	180,00	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	98,01	0,03	32,40	0,34	0,04	0,00	
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	120,00	10,32	3,24	3,24	83,40	40,56	25,86	122,40	0,56	25,86	0,84	0,06	1,98	
487	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,02	3,30	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00	

	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
542	Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,00
	Итого	640,00	25,29	17,44	129,62	782,56	91,10	90,42	336,71	3,92	97,06	1,98	0,28	5,28
	Обед													
128	Суп гороховый	250,00	7,48	3,68	16,20	127,75	46,75	36,75	94,80	2,69	20,00	0,30	0,26	0,50
372	Биточки из курьи припущенные	100,00	15,43	9,57	8,86	182,86	39,57	18,86	98,29	1,39	58,43	0,57	0,07	0,86
209	Каша кукурузная рассыпчатая	180,00	4,91	5,83	40,73	235,08	17,86	17,78	66,51	1,62	28,80	0,48	0,05	0,00
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	76,50	0,12	19,00	0,00	0,03	0,70
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	164,08	14,00	9,80	45,50	0,77	0,00	0,00	0,08	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	18,40	92,00	11,60	18,80	60,00	1,56	0,00	0,00	0,07	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	850,00	38,82	29,79	132,36	955,86	240,19	114,59	444,21	8,17	153,23	1,35	0,56	2,06
	Итого за весь день	1490,00	64,11	47,23	261,98	1738,42	331,29	205,01	780,92	12,09	250,29	3,33	0,84	7,34
	Среда													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	150,00	31,60	9,20	25,30	310,00	275,20	38,40	346,70	1,11	64,50	0,30	0,12	0,60
406	Соус молочный сладкий	20,00	0,51	0,96	1,78	17,84	16,57	2,01	12,33	0,03	5,89	0,02	0,01	0,10
459	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	9,10	0,87	0,00	0,02	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко свежее	180,00	1	0,72	17,64	79,92	28,80	16,20	19,80	3,96	9,00	0,00	0,05	18,00
	Итого	610,00	37,06	18,71	78,31	631,85	340,58	68,61	423,04	6,54	106,39	0,34	0,24	19,70
	Обед													
93	Борщ из свежей капусты	250,00	1,58	4,38	6,25	70,75	44,43	22,30	44,83	1,10	0,00	2,38	0,03	8,20
	Сметана 15,0% м.ж.	10,00	0,24	1,32	0,33	14,17	7,74	0,78	5,22	0,02	6,42	0,00	0,00	0,02
152	Картофель отварной с маслом	180,00	3,43	9,26	19,03	173,14	20,50	34,97	93,77	1,39	0,00	3,94	0,19	24,86
310	Шницель рыбный натуральный	100,00	15,47	1,33	9,87	113,33	67,60	35,46	212,26	1,26	20,40	0,93	0,17	2,93
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	164,08	14,00	9,80	45,50	0,77	0,00	0,00	0,08	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	18,40	92,00	11,60	18,80	60,00	1,56	0,00	0,00	0,07	0,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,40	0,01	0,20
530	Ватрушка с повидлом	60,00	3,50	1,40	34,80	166,00	10,60	6,60	27,20	0,67	8,60	0,50	0,04	0,00
	Итого	910,00	32,94	18,75	143,22	877,47	196,57	143,11	507,98	7,46	35,42	8,15	0,59	36,21
	Итого за весь день	1520,00	70,00	37,46	221,53	1509,32	537,15	211,72	931,02	14,00	141,81	8,49	0,83	55,91
	Четверг													
	Завтрак													

232	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	220,00	7,08	8,93	28,20	221,76	173,71	53,35	207,18	1,17	46,86	0,58	0,16	1,69
372	Биточки из курьи припущенные	100,00	15,43	9,57	8,86	182,86	39,57	18,86	98,29	1,39	58,43	0,57	0,07	0,86
457	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
25	Салат из моркови с зеленым горошком	60,00	1,14	3,66	3,48	51,60	13,56	16,56	30,84	0,38	0,00	2,28	0,04	1,08
	Итого	660,00	29,80	23,04	87,60	681,22	250,64	114,07	421,51	5,48	105,29	3,43	0,38	3,63
	Обед													
99	Рассольник	250,00	1,63	4,58	12,15	96,25	16,73	20,88	53,43	0,87	0,00	2,31	0,09	7,03
	Сметана 15,0% м.д.ж.	10,00	0,24	1,32	0,33	14,17	7,74	0,78	5,22	0,02	6,42	0,00	0,00	0,02
375	Плов из отварной курьи	250,00	25,12	28,33	32,50	485,72	34,17	44,52	137,74	1,82	98,10	6,67	0,07	1,43
487	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,02	3,30
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	164,08	14,00	9,80	45,50	0,77	0,00	0,00	0,08	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	18,40	92,00	11,60	18,80	60,00	1,56	0,00	0,00	0,07	0,00
	Апельсин свежий	200,00	1,80	0,40	16,20	75,60	68,00	26,00	46,00	0,60	16,00	0,00	0,08	120,00
	Итого	1020,00	37,21	35,79	128,22	987,82	165,74	126,68	355,89	6,80	120,52	9,08	0,41	131,78
	Итого за весь день	1680,00	67,01	58,83	215,82	1669,04	416,38	240,75	777,40	12,28	225,81	12,51	0,79	135,41
	Пятница													
	Завтрак													
256	Макароны отварные	180,00	6,66	6,66	35,48	228,42	16,54	10,64	54,45	1,29	41,18	1,01	0,07	0,00
347	Котлеты "Школьные"	100,00	14,70	11,10	12,70	210,00	48,10	20,60	147,90	2,15	24,70	0,50	0,14	0,80
462	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	91,10	0,65	19,00	0,01	0,03	0,70
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
	Итого	560,00	30,61	21,44	99,74	719,42	194,64	74,64	370,95	5,81	84,88	1,52	0,35	1,50
	Обед													
103	Щи из свежей капусты	250,00	1,73	4,45	4,50	65,00	48,70	18,15	38,98	0,70	0,00	2,38	0,03	13,93
	Сметана 15,0% м.д.ж.	10,00	0,24	1,32	0,33	14,17	7,74	0,78	5,22	0,02	6,42	0,00	0,00	0,02
377	Пюре картофельное	180,00	3,78	7,20	10,98	122,40	45,90	29,52	92,70	1,04	35,82	0,18	0,14	4,50
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	11,9	12,4	10,1	199,2	49,4	20,5	148,0	1,9	27,7	0,5	0,1	1,8
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	164,08	14,00	9,80	45,50	0,77	0,00	0,00	0,08	0,00
547	Коржик молочный	60,00	2,80	4,90	24,80	154,00	10,80	4,10	22,40	0,31	36,30	0,40	0,03	0,00
32	Салат из свеклы с сыром	100,00	3,10	8,40	7,00	116,00	100,10	20,80	74,30	1,27	20,20	3,60	0,02	4,90

479	Кисель из ягод свежих	200,00	0,20	0,20	22,00	90,00	8,80	1,40	9,40	0,12	0,00	0,20	0,00	1,00
	Итого	990,00	29,05	39,39	114,13	924,85	285,48	105,07	436,46	6,09	126,46	7,24	0,36	26,15
	Итого за весь день	1550,00	59,66	60,83	213,87	1644,27	480,12	179,71	807,41	11,90	211,34	8,76	0,71	27,65
	2 недели													
	Понедельник													
	Завтрак													
213	Каша гречневая вязкая	220,00	6,85	7,55	22,64	185,68	118,70	77,40	174,57	2,30	40,81	0,30	0,14	0,64
496	Напиток из шиповника	200,00	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,00	0,80	0,01	80,00
	Сыр (Голландский) порционн	20	5,26	5,32	0,00	68,92	40,20	28,80	104,40	0,12	25,20	0,00	0,004	0,06
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
	Яблоко свежее	180,00	1	0,72	17,64	79,92	28,80	16,20	19,80	3,96	9,00	0,00	0,05	18,00
	Итого	710,00	19,56	21,92	96,47	665,61	220,41	146,70	382,08	8,73	102,01	1,10	0,31	98,70
	Обед													
93	Борщ из свежей капусты	250,00	1,58	4,38	6,25	70,75	44,43	22,30	44,83	1,10	0,00	2,38	0,03	8,20
	Сметана 15,0% м.ж.	10,00	0,24	1,32	0,33	14,17	7,74	0,78	5,22	0,02	6,42	0,00	0,00	0,02
372	Биточки из кур припущенные	100,00	15,43	9,57	8,86	182,86	39,57	18,86	98,29	1,39	58,43	0,57	0,07	0,86
256	Макароны отварные	180,00	6,66	6,66	35,48	228,42	16,54	10,64	54,45	1,29	41,18	1,01	0,07	0,00
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	76,50	0,12	19,00	0,00	0,03	0,70
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	164,08	14,00	9,80	45,50	0,77	0,00	0,00	0,08	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	18,40	92,00	11,60	18,80	60,00	1,56	0,00	0,00	0,07	0,00
547	Коржик молочный	60,00	2,80	4,90	24,80	154,00	10,80	4,10	22,40	0,31	36,30	0,40	0,03	0,00
	Итого	910,00	37,63	30,29	142,16	994,28	252,98	97,88	407,19	6,56	161,33	4,36	0,38	9,78
	Итого за весь день	1620,00	57,19	52,21	238,63	1659,89	473,39	244,58	789,27	15,29	263,34	5,46	0,69	108,48
	Вторник													
	Завтрак													
377	Пюре картофельное	180,00	3,78	7,20	10,98	122,40	45,90	29,52	92,70	1,04	35,82	0,18	0,14	4,50
310	Шницель рыбный	100,00	15,47	1,33	9,87	113,33	67,60	35,46	212,26	1,26	20,40	0,93	0,17	2,93
487	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,02	3,30
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
542	Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,00
	Итого	590,00	27,60	15,91	86,81	602,73	146,70	83,58	376,26	4,46	95,02	1,91	0,44	10,73

479	Кисель из ягод свежих	200,00	0,20	0,20	22,00	90,00	8,80	1,40	9,40	0,12	0,00	0,20	0,00	1,00
	Итого	990,00	29,05	39,39	114,13	924,85	285,48	105,07	436,46	6,09	126,46	7,24	0,36	26,15
	Итого за весь день	1550,00	59,66	60,83	213,87	1644,27	480,12	179,71	807,41	11,90	211,34	8,76	0,71	27,65
	2 недели													
	Понедельник													
	Завтрак													
213	Каша гречневая вязкая	220,00	6,85	7,55	22,64	185,68	118,70	77,40	174,57	2,30	40,81	0,30	0,14	0,64
496	Напиток из шиповника	200,00	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,00	0,80	0,01	80,00
	Сыр (Голландский) порционн	20	5,26	5,32	0,00	68,92	40,20	28,80	104,40	0,12	25,20	0,00	0,004	0,06
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
	Яблоко свежее	180,00	1	0,72	17,64	79,92	28,80	16,20	19,80	3,96	9,00	0,00	0,05	18,00
	Итого	710,00	19,56	21,92	96,47	665,61	220,41	146,70	382,08	8,73	102,01	1,10	0,31	98,70
	Обед													
93	Борщ из свежей капусты	250,00	1,58	4,38	6,25	70,75	44,43	22,30	44,83	1,10	0,00	2,38	0,03	8,20
	Сметана 15,0% м.ж.	10,00	0,24	1,32	0,33	14,17	7,74	0,78	5,22	0,02	6,42	0,00	0,00	0,02
372	Биточки из кур припущенные	100,00	15,43	9,57	8,86	182,86	39,57	18,86	98,29	1,39	58,43	0,57	0,07	0,86
256	Макароны отварные	180,00	6,66	6,66	35,48	228,42	16,54	10,64	54,45	1,29	41,18	1,01	0,07	0,00
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	76,50	0,12	19,00	0,00	0,03	0,70
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	164,08	14,00	9,80	45,50	0,77	0,00	0,00	0,08	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	18,40	92,00	11,60	18,80	60,00	1,56	0,00	0,00	0,07	0,00
547	Коржик молочный	60,00	2,80	4,90	24,80	154,00	10,80	4,10	22,40	0,31	36,30	0,40	0,03	0,00
	Итого	910,00	37,63	30,29	142,16	994,28	252,98	97,88	407,19	6,56	161,33	4,36	0,38	9,78
	Итого за весь день	1620,00	57,19	52,21	238,63	1659,89	473,39	244,58	789,27	15,29	263,34	5,46	0,69	108,48
	Вторник													
	Завтрак													
377	Пюре картофельное	180,00	3,78	7,20	10,98	122,40	45,90	29,52	92,70	1,04	35,82	0,18	0,14	4,50
310	Шницель рыбный	100,00	15,47	1,33	9,87	113,33	67,60	35,46	212,26	1,26	20,40	0,93	0,17	2,93
487	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,02	3,30
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
542	Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,00
	Итого	590,00	27,60	15,91	86,81	602,73	146,70	83,58	376,26	4,46	95,02	1,91	0,44	10,73

	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Салат из свеклы с яблоками	80,00	0,88	4,96	8,96	84,00	22,08	12,72	23,36	1,26	0,00	2,88	0,02	4,64
	Итого	630,00	21,73	24,42	109,72	748,36	110,26	86,50	321,03	4,39	60,12	4,10	0,19	6,64
	Обед													
117	Суп из овощей	250,00	1,73	4,53	8,95	83,25	29,10	21,68	52,45	0,83	0,00	2,35	0,08	8,85
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	120,00	10,32	3,24	3,24	83,40	40,56	25,86	122,40	0,56	25,86	0,84	0,06	1,98
152	Картофель отварной с маслом	180,00	3,43	9,26	19,03	173,14	20,50	34,97	93,77	1,39	0,00	3,94	0,19	24,86
479	Кисель из ягод свежих	200,00	0,20	0,20	22,00	90,00	8,80	1,40	9,40	0,12	0,00	0,20	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	164,08	14,00	9,80	45,50	0,77	0,00	0,00	0,08	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	18,40	92,00	11,60	18,80	60,00	1,56	0,00	0,00	0,07	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
542	Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,00
	Итого	930,00	28,08	32,14	133,99	940,96	136,37	118,21	416,93	5,70	91,66	8,03	0,53	36,69
	Итого за весь день	1560,00	49,81	56,56	243,71	1689,32	246,63	204,71	737,96	10,09	151,78	12,13	0,72	43,33
	Пятница													
	Завтрак													
220	Каша ячневая вязкая	180,00	6,79	6,25	30,06	203,76	153,20	33,50	224,35	0,84	36,90	0,65	0,11	1,30
371	Кнели из птицы с рисом	80,00	13,48	15,43	5,37	213,72	20,45	17,78	88,23	1,17	67,54	0,45	0,05	0,68
457	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	550,00	26,50	29,81	82,62	708,57	199,56	76,58	400,39	4,57	131,44	1,10	0,27	1,98
	Обед													
99	Рассольник	250,00	1,63	4,58	12,15	96,25	16,73	20,88	53,43	0,87	0,00	2,31	0,09	7,03
	Сметана 15,0% м.ж.	10,00	0,24	1,32	0,33	14,17	7,74	0,78	5,22	0,02	6,42	0,00	0,00	0,02
333	Голубцы ленивые	100,00	8,70	8,60	4,20	129,00	29,10	19,50	103,50	1,48	11,40	0,30	0,04	4,40
377	Пюре картофельное	180,00	3,78	7,20	10,98	122,40	45,90	29,52	92,70	1,04	35,82	0,18	0,14	4,50
462	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	91,10	0,65	19,00	0,70	0,03	0,70
	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	164,08	14,00	9,80	45,50	0,77	0,00	0,00	0,08	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	18,40	92,00	11,60	18,80	60,00	1,56	0,00	0,00	0,07	0,00
25	Салат из моркови с зеленым горошком	80,00	1,52	4,88	4,64	68,80	18,08	22,08	41,12	0,51	0,00	3,04	0,05	1,44
	Итого	930,00	27,29	30,44	98,94	780,70	254,45	143,66	492,57	6,90	72,64	6,53	0,50	18,09

	Итого за весь день	1480,00	53,79	60,25	181,56	1489,27	454,01	220,24	892,96	11,47	204,08	7,63	0,77	20,07
	ИТОГО за 10 дней		607,94	524,73	2264,85	16388,05	4 275,5	2213,23	8714,2	137,17	16605,25	83,55	8,65	618,95
	СРЕДНЯЯ за 10 дней		60,79	52,47	226,49	1638,81	427,55	221,32	871,42	13,72	1660,53	8,36	0,86	61,90