

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МОУ ООШ с. Березовка 1-я

 Портнова С.Ю.
 «01» сентября 2021г.

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

П Р И М Е Р Н О Е

10-ти дневное меню горячих школьных завтраков, обедов и полдников для организации питания детей в муниципальных общеобразовательных учреждениях г. Петровска и Петровского района согласно нормам потребления на 2021 – 2022 учебный год.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений.

№ тех. карты	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
112	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,55	9,08	42,86	283,95	0,16	0,36	0,025	0,21	139,02	181,25	44,48	3,11
366	Сыр порциями	10	6,96	8,85	0	109,20	0,009	0,48	0,075	0,12	300,0	162	15	0,33
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,00	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
286	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,60
	Итого:		20,60	28,72	77,07	655,84	0,263	2,12	0,625	1,00	571,72	470,95	86,98	4,2
Обед														
6	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0,00	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
66	Щи из свежей капусты с картофелем с тушеным консервированным мясом	200/25	2,50	7,59	12,76	129,39	0,43	17,88	0,18	0,26	92,24	73,06	42,96	1,34

227	Макароны отварные	180	23,06	5,12	50,84	328,18	0,59	0,03	0,01	0,74	56,78	177,02	66,11	4,47
95	Гуляш	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,00	0,03	0,00	0,40	21,25	87,55	10,61	1,08
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	34,8	16,6	1,30
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Фрукты	185	0,6	0,00	14,7	70,50	0,045	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,30
	Итого:		40,28	34,61	141,28	1043,40	1,215	61,78	7,702	9,05	318,44	486,65	188,12	14,84
	Полдник													
	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Печенье	50	1,4	1,65	38,65	177,0	0,015	0,00	0,00	0,35	8,0	18,0	5,0	0,75
	Фрукты	185	0,4	0,00	9,8	47,00	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		3,80	1,85	54,25	260,0	0,85	18,0	5,01	0,75	64,0	65,0	34,0	3,35
	Итого:		64,68	65,18	272,6	1959,24	2,328	81,9	13,337	10,8	954,16	1022,6	309,1	22,39

ВТОРНИК

	Завтрак													
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	11,64	7,24	60,0	351,74	0,28	0,26	0,00	0,64	51,52	270,34	70,58	5,98
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,9	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,00	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,80
	Итого:		17,01	14,85	89,81	557,36	0,344	3,44	0,00	1,27	70,97	316,83	89,32	7,70
	Обед													
23	Салат из свеклы отварной	60	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	2,37	0,00	5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
50	Суп картофельный с рыбой	200/25	11,71	8,18	22,81	210,12	0,13	6,42	0,01	1,63	22,05	143,18	34,74	1,90
202	Тефтели из говядины	80	26,25	9,15	4,48	204,76	0,09	1,68	0,00	7,29	26,50	313,59	43,77	2,91
138	Пюре картофельное с маслом	180	7,36	7,06	47,10	281,46	0,1	0,06	0,00	1,32	15,18	62,86	23,14	1,22
	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,40
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	34,8	16,6	1,30
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Фрукты	185	0,4	0,00	9,8	47,00	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		55,25	30,48	127,69	1006,49	0,5	28,53	5,022	16,83	171,1	681,16	192,13	12,24
	Полдник													
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
271	Булочка молочная	50	1,74	2,39	28,50	158,0	0,09	0,00	0,00	0,60	32,13	56,19	18,67	0,8
	Итого:		1,74	2,39	56,39	271,79	0,10	0,15	0,01	2,28	88,58	74,50	25,53	2,39
	Итого:		74,00	47,72	273,89	1835,64	0,944	32,12	5,032	20,38	330,65	1072,49	306,98	22,33

СРЕДА

Завтрак															
328	Каша манная молочная с маслом	200/15	9,08	10,63	48,79	327,15	0,04	0,2	0,02	0,39	58,54	97,27	18,56	0,62	
3	Хлеб пшеничный, сыр порциями	40/15	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20	
286	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14	
	Вафли	50	0,84	0,99	19,46	106,20	0,009	0,00	0,00	0,21	4,8	10,8	3,0	0,45	
	Итого:		18,31	21,19	96,14	664,56	0,159	2,6	0,08	0,65	424,64	379,07	63,56	1,41	
Обед															
21	Салат витаминный	60	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	16,65	0,01	4,58	25,76	28,9	18,08	0,87	
47 39	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200/12	4,89	3,73	26,11	157,90	0,13	6,39	0,08	132	52,95	194,25	38,64	2,71	
191	Мясо тушеное	80	16,53	18,67	11,58	364,02	0,075	0,21	0,04	0,72	42,18	133,87	20,70	1,36	
219	Каша гречневая	160	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	8,54	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32	
	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,40	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	34,8	16,6	1,30	
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18	
	Фрукты	185	0,4	0,00	9,8	47,00	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
	Итого:		35,32	41,62	124,09	1112,60	0,555	49,79	5,162	139,11	244,81	585,31	169,58	7,76	
Полдник															
283	Чай с сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9	
	Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5	0,065	0,00	0,00	1,85	13,0	42,0	15,0	0,7	
	Итого:		3,77	4,71	51,86	265,12	0,065	2,9	0,00	1,86	21,05	51,79	20,24	1,6	
	Итого:		57,6	67,52	272,09	2042,28	0,779	55,29	5,242	141,62	690,5	1016,17	253,38	10,77	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак															
132	Яйцо отварное	1 шт.	14,32	22,20	3,74	272,09	0,05	0,46	0,09	0,71	88,93	113,87	12,33	0,96	
366	Сыр порциями	10	6,96	8,85	0	109,2	0,009	0,48	0,075	0,12	300,0	162	15	0,33	
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02	
269	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
	Итого:		28,35	42,58	44,19	679,21	0,153	2,22	0,185	1,46	522,27	818,6	47,53	2,62	
Обед															
13	Салат из моркови с изюмом	60	1,22	0,08	24,10	93,87	0,05	4,31	0,0	0,37	49,25	56,54	33,72	0,91	
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	8,0	3,42	19,82	181,23	0,11	5,63	0,01	1,44	24,29	113,99	29,6	1,50	
87	Тефтели рыбные	80	17,90	10,96	18,32	242,14	0,12	2,96	0,00	5,42	37,66	227,08	65,84	1,52	
129	Пюре гороховое	180	5,24	6,46	26,90	174,32	0,06	95,10	0,00	0,40	121,96	93,28	49,90	1,90	

395	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	34,8	16,6	1,30
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Фрукты	185	0,6	0,00	14,7	70,50	0,045	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,30
	Итого:		39,62	21,72	159,93	1027,65	0,495	123,15	7,522	10,76	335,81	608,37	230,26	13,2
	Полдник													
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	1,85	0,00	0,00	0,68	6,0	2,0	0,2
	Печенье	50	1,48	1,88	14,62	81,4	0,026	0,00	0,00	0,74	5,2	16,8	6,0	0,28
	Фрукты	185	0,4	0,00	9,8	47,00	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого		3,24	1,88	55,32	244,59	0,056	11,85	5,0	0,94	21,88	33,8	17,0	2,68
	Итого:		71,21	66,18	259,44	1951,45	0,704	137,22	12,707	13,16	879,96	1460,77	294,79	18,5

ПЯТНИЦА

	Завтрак													
327	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,80
	Итого:		11,84	18,32	74,85	516,98	0,144	0,85	0,02	0,81	209,25	205,3	43,61	1,79
	Обед													
6	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0,00	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
67	Борщ с капустой и картофелем с тушеным консервированным мясом	200/25	2,28	7,99	12,97	133,33	0,048	03,86	0,01	3,06	57,38	62,12	79,24	1,26
193	Плов из отварной говядины	180/70	19,27	21,90	13,11	326,74	0,06	2,83	0,00	0,76	43,2	138,0	18,12	1,20
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	1,85	0,00	0,00	0,68	6,0	2,0	0,20
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	34,8	16,6	1,30
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Фрукты	185	0,6	0,00	14,7	70,50	0,045	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,30
	Итого:		30,45	35,75	103,32	868,58	0,293	52,26	7,512	9,79	192,98	336,83	160,94	9,02
	Полдник													
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Печенье	50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,065	0,00	0,00	1,85	13,0	42,0	15,0	0,7
	Итого:		5,70	4,90	42,35	239,50	0,105	8,00	0,01	2,05	53,0	78,0	35,0	1,1
	Итого:		48,01	58,97	220,91	1625,06	0,542	61,11	7,542	12,65	455,23	620,13	239,55	11,91

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак														
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6,40	8,27	40,76	262,66	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
139	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
366	Сыр порциями	10	6,96	8,85	0	109,2	0,009	0,48	0,075	0,12	300,0	162	15	0,33
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,00	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,9	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого:		21,81	29,33	70,85	640,28	0,113	4,87	0,115	1,16	358,42	327,12	51,58	2,8
Обед														
23	Салат из свеклы отварной	60	1,1	5,16	12,29	89,01	0,01	2,67	0,01	4,49	23,95	23,29	24,62	0,93
46	Суп картофельный с клецками	200/30	4,50	3,94	20,20	134,32	0,09	3,48	0,07	0,37	38,26	121,03	23,41	2,75
95	Гуляш	80	25,29	28,24	7,86	386,78	0,105	2,345	0,00	0,68	18,50	268,8	37,25	1,96
180	Каша ячневая рассыпчатая	160	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	8,54	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32
	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	34,8	16,6	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Фрукты	185	0,6	0,00	14,7	70,50	0,045	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	Итого:		43,85	46,42	120,11	1082,35	0,53	40,035	7,612	7,45	212,63	646,91	181,94	13,14
Полдник														
271	Булочка	50	0,84	0,99	19,46	106,20	0,009	0,00	0,00	0,21	4,8	10,8	3,0	0,45
	Кисель	200	0,4	0,00	9,8	47,00	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		1,24	0,99	36,65	153,20	0,039	10,0	5,0	0,41	20,8	21,8	12,0	2,65
	Итого:		66,90	76,74	227,61	1875,83	0,682	54,905	12,727	9,02	591,85	995,83	245,52	18,59

ВТОРНИК

Завтрак														
327	Каша «Дружба»	200/5	8,18	10,41	43,86	301,38	0,075	0,36	0,01	0,17	136,11	130,6	25,73	1,1
365	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	1,27	4,00	20,60	123,60	0,2	0,17	0,06	0,26	7,4	17,0	7,2	0,45
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
	Итого:		18,27	23,77	98,42	620,69	0,305	0,85	0,09	0,45	275,23	269,94	49,95	2,21
Обед														
6	Салат из белокочанной капусты	60	0,90	10,16	8,24	128,12	0,01	17,06	0,00	4,70	35,49	40,04	11,83	0,91

45	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	2,80	4,66	16,33	118,54	0,19	3,75	0,01	0,25	34,11	82,83	31,92	2,08
191	Мясо тушеное	80	26,25	9,15	4,48	204,76	0,09	1,68	0,00	7,29	26,50	313,59	43,77	2,91
221	Макаронны отварные с маслом	160	12,36	7,10	49,16	309,04	0,16	0,28	0,02	0,34	22,8	179,96	63,74	5,38
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,1
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	34,8	16,6	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Фрукты	185	0,6	0,00	14,7	70,50	0,045	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	Итого:		37,31	26,09	137,27	1107,63	0,595	37,77	7,532	14,03	165,78	715,59	195,6	17,16
	Полдник													
382	Бутерброд с джемом или повидлом (2вариант)	40	1,27	4,00	20,60	123,60	0,2	0,17	0,06	0,26	7,4	17,0	7,2	0,45
286	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09
	Итого:		3,28	6,39	46,25	255,47	0,22	0,45	0,07	0,31	96,36	81,12	16,72	0,54
	Итого:		58,86	56,25	281,94	1983,79	1,12	39,07	7,692	14,79	537,37	1066,65	262,27	19,91

СРЕДА

	Завтрак													
182	Каша овсяная вязкая	200/5	5,18	6,78	53,70	300,24	0,06	0,38	0,00	0,56	6,62	79,4	20,22	1,04
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
365	Масло сливочное	10	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого:		15,15	17,87	73,76	552,38	0,204	4,68	0,04	1,09	263,87	303,99	66,66	2,94
	Обед													
22	Салат из свежих помидоров	60	0,90	10,16	8,24	128,12	0,01	17,06	0,00	4,70	35,49	40,04	11,83	0,91
63 39	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/15	4,00	7,89	12,76	138,39	0,096	17,52	0,25	1,10	126,26	202,29	55,34	2,94
86	Рагу из птицы	180/60	21,96	27,97	26,0	440,82	0,2	26,52	0,06	4,53	94,87	285,77	64,67	3,15
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	34,8	16,6	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Фрукты	185	0,4	0,00	9,8	47,00	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		22,77	39,82	101,97	1019,92	0,446	71,25	5,322	13,36	351,27	640,08	178,54	13,27
	Полдник													
326	Оладьи с изюмом	140	7,26	15,31	7,62	197,34	0,175	0,32	0,017	1,32	98,11	138,30	36,20	1,54
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Итого:		7,33	15,32	22,93	258,96	0,175	3,22	0,017	1,33	5,16	148,09	41,44	2,44
	Итого:		45,25	73,01	198,66	1831,26	0,825	79,15	5,379	15,78	620,3	1092,16	286,64	18,65

ЧЕТВЕРГ

Завтрак															
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,92	24,29	2,81	260,75	0,085	0,43	0,07	0,67	74,70	122,30	14,24	1,12	
366	Сыр порциями	10	6,96	8,85	0	109,2	0,009	0,48	0,075	0,12	300,0	162	15	0,33	
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,00	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02	
286	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	14,40	78,00	0,064	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого:		29,19	43,13	42,96	645,82	0,178	1,47	0,155	1,46	465,86	385,12	52,26	2,36	
Обед															
12	Салат из моркови с изюмом	60	1,90	10,12	6,26	123,76	0,02	14,64	0,01	4,70	21,74	15,68	13,12	1,55	
67	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	200/25	16,99	14,59	7,99	231,30	0,15	7,53	0,02	0,42	30,09	153,03	55,66	1,63	
64	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	14,52	8,03	7,51	160,29	0,1	8,22	0,01	4,20	36,14	161,95	63,83	1,21	
219	Каша гречневая рассыпчатая	160	11,64	7,24	60,0	351,74	0,28	0,26	0,00	0,64	51,52	270,34	70,58	5,98	
	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	34,8	16,6	1,3	
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18	
	Фрукты	185	0,4	0,00	9,8	47,00	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
	Итого:		53,55	40,98	125,56	1101,89	0,72	48,65	5,052	11,51	217,69	730,67	263,03	15,45	
Полдник															
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09	
	Пряники	50	0,84	0,99	19,46	106,20	0,009	0,00	0,00	0,21	4,8	10,8	3,0	0,45	
	Фрукты	185	0,4	0,00	9,8	47,00	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
	Итого:		6,63	3,38	54,91	285,07	0,039	10,0	5,0	0,41	20,8	21,8	12,0	2,65	
	Итого:		89,37	87,49	223,43	2032,78	0,937	60,12	10,207	13,38	704,35	1137,59	327,29	20,46	

ПЯТНИЦА

Завтрак															
182	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	14,56	11,18	46,96	346,82	0,16	0,18	0,04	0,89	98,82	189,86	47,80	3,28	
382	Бутерброд с джемом или повидлом (2вариант)	50	1,58	5,0	25,75	154,5	0,25	0,21	0,07	0,32	9,25	21,25	9,0	0,56	
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9	
	Печенье	50	1,48	1,88	14,62	81,4	0,026	0,00	0,00	0,74	5,2	16,8	6,0	0,28	

	Итого:		17,69	18,07	102,64	644,34	0,436	3,29	0,11	1,96	121,32	237,7	68,04	5,02
	Обед													
2	Салат витаминный	60	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	16,65	0,01	4,58	25,76	28,9	18,08	0,87
67	Борщ с капустой и картофелем с тушеным консервированным мясом	200/25	2,28	7,99	12,97	133,33	0,048	3,86	0,01	3,06	57,38	62,12	79,24	1,26
202	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	80	13,74	20,29	14,16	294,21	0,06	1,065	0,00	0,94	27,51	217,93	28,54	1,27
235	Капуста тушеная	180	5,24	6,46	26,90	174,32	0,06	95,10	0,00	0,40	121,96	93,28	49,90	1,90
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	1,85	0,00	0,00	0,68	6,0	2,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,50	18,00	97,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,6	34,8	16,6	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	10,20	54,30	0,02	0,00	0,002	0,5	10,60	47,87	14,24	1,18
	Фрукты	185	0,6	0,00	14,7	70,50	0,045	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	Итого:		30,46	45,68	137,49	1082,29	0,353	133,525	7,522	10,43	279,49	507,4	222,1	11,28
	Полдник													
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Печенье	150	1,48	1,88	14,62	81,4	0,026	0,00	0,00	0,74	5,2	16,8	6,0	0,28
	Фрукты	185	0,4	0,00	9,8	47,00	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		2,44	1,88	54,19	242,19	0,056	10,0	5,0	0,94	21,2	27,8	15,0	2,48
	Итого:		50,59	65,63	294,32	1968,82	0,845	146,815	12,632	13,33	422,01	772,9	305,14	18,78