

Примерное цикличное меню горячих завтраков и обедов

Согласовано:

Зам. Начальник ТО Управления Роспотребнадзора

по УР в г.Сарапуле

Красноперов А.Ю.

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7-11 лет.

Директор МБОУ Кигбаевской СОШ

Ишикина М.М.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мл)			Минеральные вещества(мг.)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 день											
Завтрак											
91	Кашамолочная пшеничная(кукурузная) жидкая.	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,12	0,09	1,1	116	2,3
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Сырок творожный	100	12	16,5	9,5	248,44	0,03	0,3	0,5	135	0,4
	Итого		21,14	24,77	66,48	588	0,24	0,42	1,6	260,14	3,85
Обед											
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,22	1	46,7	0,59
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	147,6	0,13	0,08	8,25	24,6	1,08
171	Котлета мясная	85	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	0,08	0	10,1	0,89
201(П)	Рис отварной	150	3,8	5,08	40,27	225,18	0,1	0,3	0	10,78	0,52
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,1	0,01	0,75	20,4	0,81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8

	Итого		22,02	24,71	112,84	816,14	0,4	0,77	24,5	125,78	5,69
	Итого за день		43,16	49,48	179,32	1404,14	0,64	1,19	26,1	385,92	9,54
2 день											
Завтрак											
105	Каша молочная рисовая с маслом	205	3,85	4,97	24,5	175,28	0,08	0	1,98	211,86	198
146(Иж)	Чай с лимоном	200	8	2,2	15,4	114	0,02	0,02	7,3	22,4	36
342	Бутерброд с сыром	40	4,97	8,01	7,56	139,66	0,08	0,06	0,19	143,28	0,61
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Печенье	20	6,15	3,45	19,8	112,06	0	0	0	0	0
	Итого		24,55	18,83	76,92	588	0,18	0,11	9,47	382,14	235,01
Обед											
25(М)	Салат из вареной свеклы	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	0,02	1,49	27,69	0,96
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,05	0,05	18,47	43,32	0,8
216	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,15	0,03	1,54	152,34	0,24
182	Тефтели "Ежики"	100	9,16	13,52	9,44	185,6	0,03	0,08	0,51	5,77	1,27
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		21,91	37,46	100,67	817,23	0,4	0,29	37,33	266,42	6,01
	Итого за день		46,46	56,29	177,59	1405,23	0,58	0,4	46,8	648,56	241,02
3 день											
Завтрак											
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,58	6,12	19,73	156,08	0,34	0,1	0	17	5,36
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	209,83	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,5	17,1	173,45	0	0,07	14,8	32,9	3,2
	Итого		10,6	21,72	59,13	588	0,48	0,2	14,8	63,74	9,93
Обед											
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	4,92	4	60	0,51	0,05	15,5	19,1	0,71
43	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	0,09	0,14	9,67	37,08	2,37
199	Каша пшенная рассыпчатая	180	6,57	6,42	39,14	289,38	0,13	0,04	1,21	34,06	2,05

185	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0	12	21,75	21,75	1,28
253	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	40,2	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		21	34,33	104,45	820,75	0,75	12,38	63,43	170,93	9,29
	Итого за день		31,6	56,05	163,58	1408,75	1,23	12,58	78,23	234,67	19,22
4 день											
Завтрак											
96	Каша манная молочная жидкая с изюмом	220	7,24	7,21	40,74	299,56	0,08	0,16	0,22	128,48	0,5
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	176,8	0	0,07	14,8	32,9	3,2
	Итого		15,66	12,31	70,18	588	0,2	0,41	29,52	179,12	6,25
Обед											
9	Салат из свежей моркови	80	0,91	8,06	8,3	101,21	0,06	0,06	14,4	53,12	23,3
27	Борщ из свежей капусты и картофелем	200	0,8	5,33	8,65	88,89	0,04	0,03	10	0,8	0,8
204	Макаронные изделия отварные	180	5,52	5,29	35,33	253,31	0,06	0,02	0	9	7,81
90	Котлета рыбная "Любительская"	100	12,8	6,8	6,8	136	0,17	0,04	0,93	33,7	1,12
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,1	0,01	0,75	20,4	0,81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		26,05	26,24	112,84	823	0,43	0,27	40,58	134,82	36,04
	Итого за день		41,71	38,55	183,02	1411	0,63	0,68	70,1	313,94	42,29
5 день											
Завтрак											
123(Иж)	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,8	8,4	37,4	246,87	0,04	0,016	1,13	123,94	4,82
267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0	0,2	0,75	65,25	0,9

402	Йогурт	200	6	4,6	9	100,2	0	0	2,2	360	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	70,83	0	0	0	0	0
	Итого		17,86	15,82	94,32	587,62	0,04	0,296	18,58	562,39	7,52

Обед

11	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,52	8,1	5	99	0,05	0,04	3,07	19,02	0,45
37	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,11	10,89	79,03	0,12	0,06	4,66	40,22	0,8
216	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,15	0,03	1,54	152,34	0,24
192	Птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68	0,05	0,11	1,26	11,2	1,12
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		30,5	36,99	91,39	825,4	0,53	0,35	25,85	260,08	5,35
	Итого за день		48,36	52,81	185,71	1413,02	0,57	0,646	44,43	822,47	12,87

6 день

Завтрак

103	Каша пшеничная молочная	220	6,64	8	37,71	250,3	0,17	0,15	0,21	125,34	25,72
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	78,01	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		17,16	14,84	86,88	588	0,21	0,32	1,51	255,68	26,26

Обед

29(Иж)	Салат картофельный с соленым огурцом или квашеной капустой	100	1,3	7,6	9,7	107	0,22	0,07	14,1	21,7	0,7
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,97	6,56	14,7	136,78	0,15	0,1	10,25	33,25	1,25
118	Рагу овощное с мясом	250	17,9	21,6	17,5	337	0,12	0,17	13,15	43,26	3,17
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,08	0,56	15,08	109,58	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	84	0	0,03	0	4,6	0,4

	Итого		28,95	36,52	78,68	823	0,58	0,45	52	120,55	8,07
	Итого за день		46,11	51,36	165,56	1411	0,79	0,77	53,51	376,23	34,33
<i>7 день</i>											
<i>Завтрак</i>											
93	Каша молочная "Дружба"	220	7,205	9,16	38,6	265,22	0,1	0,14	0,2	122,98	0,78
344	Бутерброд с маслом	35	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	84	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		10,605	24,46	70,56	581,46	0,24	0,2	0,2	141,42	2,55
<i>Обед</i>											
10(М)	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы.	80	1,9	5,7	7,3	88	0,03	0,04	36,6	42,53	0,57
34	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,12	0,02	7,75	30,5	4,67
191	Шлов из отварной птицы	200	15,2	13	36,2	330	0,1	0,3	1,9	30,8	2,6
146(Иж)	Чай с лимоном	200	8	2,2	15,4	114	0,02	0,02	7,3	22,4	36
	Сырок творожный	50	6	8,25	4,75	84,12	0,01	0,2	0,04	75	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	40,2	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		39,78	38,95	114,29	823	0,28	0,69	68,09	219,03	46,24
	Итого за день		50,385	63,41	184,85	1404,46	0,52	0,89	68,29	360,45	48,79
<i>8 день</i>											
<i>Завтрак</i>											
100	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,13	0,08	1,33	156	2,67
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	190	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
342	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	0,08	0,06	0,19	143,28	0,61
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	68,42	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		16,65	21,04	68,66	588	0,25	0,2	2,82	426,48	4,39
<i>Обед</i>											
25(М)	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	0,02	1,49	27,69	14,92
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,05	0,05	18,47	43,32	0,8

199	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,57	6,42	39,14	289,38	0,13	0,04	1,21	34,06	2,05
154	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	14,52	8,03	7,51	137,39	0,04	0,05	6,31	18,33	0,44
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		29,5	31,59	98,63	826,11	0,25	0,26	45,98	150,6	22,81
	Итого за день		46,15	52,63	167,29	1414,11	0,5	0,46	48,8	577,08	27,2
9 день											
Завтрак											
95	Каша гречневая вязкая на молоке	250	7,94	8,21	35,13	307,71	0,12	0,27	1,12	230,6	1,87
267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0	0,2	0,75	65,25	0,9
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	14,5	13,2	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		17,52	14,97	67,85	540,43	0,15	0,73	30,87	322,25	6,37
Обед											
11	Салат из моркови с сыром и яйцом	80	4,48	15,28	4,08	167,36	0,03	0,54	9,84	84,2	0,6
39	Суп картофельный макар. изделиями	200	2,26	2,28	17,4	179,27	0,14	0,07	7,24	20,1	1,01
163	Жаркое по-домашнему	200	24,76	19,98	28,29	392,02	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		34,7	38,1	76,89	867,69	0,42	0,83	35,68	151,14	6,52
	Итого за день		52,22	53,07	144,74	1408,12	0,57	1,56	66,55	473,39	12,89
10 день											
Завтрак											
96	Каша манная молочная жидкая с изюмом	220	7,24	7,21	40,74	299,56	0,08	0,16	0,22	128,48	0,5
402	Йогурт	200	6	4,6	9	100,2	0	0	2,2	360	0
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	107,84	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		22,47	15,82	84,62	588	0,08	0,24	16,92	501,68	2,3

<i>Обед</i>											
4	Салат из белокачанной с капусты с морковью	80	0,67	4,04	4,25	56,01	0,02	0,17	0,8	37,36	0,47
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,97	6,56	14,7	136,78	0,15	0,1	10,25	33,25	1,25
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,64	7,24	60	216,57	0,28	0,15	0	75,92	6,07
190	Курица в соусе с томатом	100	18,22	18,22	0,97	202,23	0,05	0,11	1,26	11,2	1,12
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	40,2	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		40,72	36,82	132,55	812,58	0,66	0,64	27,63	195,03	11,65
	Итого за день		63,19	52,64	217,17	1400,58	0,74	0,88	44,55	696,71	13,95

11 день

<i>Завтрак</i>											
91	Кашамолочная пшеничная(кукурузная) жидкая.	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,12	0,09	1,1	116	2,3
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
344	Бутерброд с маслом	35	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		12,34	23,73	72,66	556,56	0,26	0,2	15,6	143,04	5,47

Обед

3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	4,92	4	60	0,51	0,05	15,5	19,1	0,71
27	Борщ из свежей капусты и картофелем	200	0,8	5,33	8,65	88,89	0,04	0,03	10	0,8	0,8
115	Пюре из гороха с маслом	180	20,7	4,6	45,75	278,64	0,81	0	0	80,1	6,3
171	Котлета мясная	85	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	0,08	0	10,1	0,89
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,1	0,01	0,75	20,4	0,81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		39,17	27,33	117,9	847,87	1,5	0,28	40,75	148,3	11,71
	Итого за день		51,51	51,06	190,56	1404,43	1,76	0,48	56,35	291,34	17,18

12 день

<i>Завтрак</i>											
105	Каша молочная рисовая с маслом	205	3,85	4,97	24,5	175,28	0,08	0	1,98	211,86	198
146(Иж)	Чай с лимоном	200	8	2,2	15,4	114	0,02	0,02	7,3	22,4	36
	Сыр порционный	20	5,3	5,3	5,5	72	0	0,07	0,56	208	0,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Сырок творожный	100	12	16,5	9,5	179,72	0,03	0,3	0,5	135	0,4
	Итого		30,73	29,17	64,56	588	0,13	0,42	10,34	581,86	235,04
<i>Обед</i>											
34(Иж)	Салат "Дальневосточный"	80	0,67	5,72	3,81	69,16	0,03	0,04	2,56	28,76	9,08
39	Суп картофельный макар. изделиями	250	2,83	2,86	21,76	224,09	0,13	0,08	8,25	24,6	1,08
210	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	0,05	0,07	21,06	118,6	1,68
185	Сосиски,сардельки,колбаса отварная	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0	12	21,75	21,75	1,28
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		20,14	31,84	90,82	823,33	0,3	12,3	68,12	216,05	16,07
	Итого за день		50,87	61,01	155,38	1411,33	0,43	12,72	78,46	797,91	251,11
<i>13 день</i>											
<i>Завтрак</i>											
127	Запеканка рисовая с творогом	200	9,08	10,63	48,79	327,15	0,03	0,02	0	87	0,6
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	95,16	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		19,6	17,47	97,96	588	0,07	0,19	1,3	217,34	1,14
<i>Обед</i>											
1	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,13	0,02	10,08	19,51	0,4
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,09	0,14	9,67	37,08	2,37
199	Каша пшеничная рассыпчатая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,02	0,08	0,65	60,5	8,84
148	Рыба запеченая в омлете	95	17,43	10,85	5,24	188,31	0,08	0,2	1,03	54,33	1,08

Примерное циклическое меню горячих завтраков и обедов

Согласовано:
Лав. Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
 по УР в г.Сарапуле
Красноперов А.Ю. Красноперов А.Ю.

Утверждаю:
 Директор МБОУ Кигбаевской СОШ
Шиликина М.М. Шиликина М.М.

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мл)			Минеральные вещества(мг.)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 день											
Завтрак											
91	Кашамолочная пшеничная(кукурузная) жидкая.	250	9,3	10,08	44,1	304,9	0,15	0,11	1,37	145	2,87
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Сырок творожный	100	12	16,5	9,5	229	0,03	0,3	0,5	135	0,4
	Итого		24,58	26,98	84,96	676,54	0,27	0,47	1,87	293,74	4,82
Обед											
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,22	1	46,7	0,59
39	Суп картофельный макар. изделиями	250	2,83	2,86	21,76	224,09	0,13	0,08	8,25	24,6	1,08
171	Котлета мясная	100	11,04	10,72	5,27	188,53	0,04	0,09	0	10,1	0,89
201(П)	Рис отварной	180	4,55	6,09	48,32	230,1	0,1	0,4	0	11,01	0,54
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,1	0,01	0,75	20,4	0,81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		25,28	25,49	134,43	956,33	0,4	0,91	24,5	130,61	6,11
	Итого за день		49,86	52,47	219,39	1632,87	0,67	1,38	26,37	424,35	10,93
2 день											
Завтрак											

105	Каша молочная рисовая с маслом	220	3,85	4,97	24,5	192,8	0,08	0	1,98	211,86	198
146(Иж)	Чай с лимоном	200	8	2,2	15,4	114	0,02	0,02	7,3	22,4	36
342	Бутерброд с сыром	40	4,97	8,01	7,56	139,66	0,08	0,06	0,19	143,28	0,61
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	0	0	0	0	0
	Итого		26,13	19,03	86,58	681,46	0,18	0,14	9,47	386,74	235,41
<i>Обед</i>											
25(М)	Салат из вареной свеклы	100	1,37	8,25	6,62	105	0,02	0,03	1,86	34,6	1,2
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,05	0,05	18,47	43,32	0,8
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	205,94	0,2	0,32	0,2	0,04	2,05
182	Тефтели "Ежики"	100	9,16	13,52	9,44	185,6	0,03	0,08	0,51	5,77	1,27
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		24,82	40,59	120,81	927,67	0,46	0,62	36,36	125,63	8,46
	Итого за день		50,95	59,62	207,39	1609,13	0,64	0,76	45,83	512,37	243,87
<i>3 день</i>											
<i>Завтрак</i>											
45	Суп молочный с макаронными изделиями	300	5,58	6,12	19,73	187,3	0,34	0,1	0	17	5,36
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	209,83	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		10,56	21,62	61,35	539,77	0,48	0,19	0	40,04	7,53
<i>Обед</i>											
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	4,92	4	60	0,51	0,05	15,5	19,1	0,71
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,09	0,14	9,67	37,08	2,37
199	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,3	7,13	43,48	321,53	0,14	0,05	1,34	37,84	2,27
185	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	8,27	20,05	1,96	224,65	1,38	0,03	3,5	30,85	2
253	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68

	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		25,42	40,8	121,93	1013,15	2,14	0,45	45,31	188,41	10,63
	Итого за день		35,98	62,42	183,28	1552,92	2,62	0,64	45,31	228,45	18,16
4 день											
Завтрак											
96	Каша манная молочная жидкая с изюмом	240	7,24	7,21	40,74	331,25	0,08	0,16	0,22	128,48	0,5
242	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		20,4	17,21	92,86	678,25	0,15	0,43	16,02	273,48	3,81
Обед											
9	Салат из свежей моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,08	0,08	18	66,4	2,9
27	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	0,04	11	52	1,3
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	275,05	0,06	0,02	0	10	8,6
90	Котлета рыбная "Любительская"	100	12,8	6,8	6,8	136	0,17	0,04	0,93	33,7	1,12
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,1	0,01	0,75	20,4	0,81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		30,8	31,56	138,51	949,55	0,46	0,33	45,18	204,9	17,33
	Итого за день		51,2	48,77	231,37	1627,8	0,61	0,76	61,2	478,38	21,14
5 день											
Завтрак											
123(Иж)	Каша ячневая молочная вязкая	240	8,16	10,08	44,8	296,22	0,06	0,21	1,84	135,4	5,4
267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0	0,2	0,75	65,25	0,9
402	Йогурт	200	6	4,6	9	100,2	0	0	2,2	360	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Вафли	30	0,58	0,66	15,5	106,24	0	0	0	0	0

	Итого		19,22	17,5	101,72	672,38	0,06	0,49	19,29	573,85	8,1
<i>Обед</i>											
11	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,12	6,26	123,76	0,07	0,05	3,09	20,1	0,6
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,15	0,07	5,82	50,27	1,8
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	205,94	0,2	0,32	0,2	0,04	2,05
192	Птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68	0,05	0,11	1,26	11,2	1,12
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	84	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		33,52	41,27	114,19	949,36	0,63	0,69	25,69	123,51	8,71
	Итого за день		52,74	58,77	215,91	1621,74	0,69	1,18	44,98	697,36	16,81
<i>6 день</i>											
<i>Завтрак</i>											
103	Каша пшенная молочная	250	7,54	9,09	42,85	284,43	0,19	0,17	0,23	142,43	29,22
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	0,07	0	9,8	0,9
	Итого		20,43	16,23	106,51	661,62	0,23	0,38	1,53	277,97	30,26
<i>Обед</i>											
29(Иж)	Салат картофельный с соленым огурцом или квашеной капустой	100	1,3	7,6	9,7	107	0,22	0,07	14,1	21,7	0,7
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами.	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	0,1	10,25	33,25	1,25
118	Рагу овощное с мясом	300	21,48	25,92	21	448,53	0,15	0,9	15,2	49,1	4,1
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		35,36	42,69	95,53	949,55	0,61	1,21	54,05	130,99	9,4
	Итого за день		55,79	58,92	202,04	1611,17	0,84	1,59	55,58	408,96	39,66

<i>7 день</i>											
<i>Завтрак</i>											
93	Каша молочная "Дружба"	250	8,18	10,41	43,86	301,38	0,02	0,18	0,5	153,25	0,97
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	209,83	0,05	0,03	0	9,3	0,62
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		13,16	25,91	85,48	653,85	0,16	0,27	0,5	176,29	3,14
<i>Обед</i>											
10(М)	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы.	100	2,3	7,2	9,1	110	0,03	0,04	45,75	53,16	21,14
34	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,15	0,25	9,68	38,12	5,83
190	Плов из отварной птицы	200	15,2	13	36,2	330	0,1	0,3	1,9	30,8	2,6
146(Иж)	Чай с лимоном	200	8	2,2	15,4	114	0,02	0,02	7,3	22,4	3,6
	Сырок творожный	50	6	8,25	4,75	116,05	0,01	0,2	0,04	75	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	56	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		41,19	42,71	122,57	956,05	0,31	0,92	79,17	237,28	67,97
	Итого за день		54,35	68,62	208,05	1609,9	0,47	1,19	79,67	413,57	71,11
<i>8 день</i>											
<i>Завтрак</i>											
100	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	250	7,91	11,12	31,86	259,22	0,14	0,09	1,5	175	3,5
242	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
342	Бутерброд с сыром	40	5,68	9,15	8,64	139,65	0,08	0,06	0,19	143,28	0,61
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	84	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		21,65	25,67	92,32	672,87	0,26	0,24	2,99	450,08	5,62
<i>Обед</i>											
25(М)	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,25	5,3	105	0,01	0,02	1,49	27,69	14,92
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,05	0,05	18,47	43,32	0,8
199	Каша пшенная рассыпчатая	200	7,3	7,13	43,48	321,53	0,14	0,05	1,34	37,84	2,27
154	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,04	0,05	6,31	18,33	0,44

	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	56	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		33,59	34,35	122,29	958,16	0,26	0,33	46,11	163,58	23,83
	Итого за день		55,24	60,02	214,61	1631,03	0,52	0,57	49,1	613,66	29,45
9 день											
Завтрак											
95	Каша гречневая вязкая на молоке	250	7,94	8,21	35,13	307,71	0,12	0,27	1,12	230,6	1,87
267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0	0,2	0,75	65,25	0,9
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	14,5	13,2	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Печенье	20	6,15	3,45	19,8	137,82	0	0	0	0	0
	Итого		23,67	18,42	87,65	678,25	0,15	0,73	30,87	322,25	6,37
Обед											
11	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	5,6	19,1	5,1	209,2	0,04	0,66	10,98	96,06	0,7
39	Суп картофельный макар. изделиями	250	2,83	2,86	21,76	224,09	0,13	0,08	8,25	24,6	1,08
163	Жаркое по-домашнему	200	24,76	19,98	28,29	342,6	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	56	0	0,06	0	9,2	0,8
	Итого		39,55	42,9	101,59	960,93	0,42	1,02	37,83	176,7	7,49
	Итого за день		63,22	61,32	189,24	1639,18	0,57	1,75	68,7	498,95	13,86
10 день											
Завтрак											
96	Каша манная молочная жидкая с изюмом	250	8,22	8,19	46,3	340,4	0,09	0,18	0,29	132,2	0,7
402	Йогурт	200	6	4,6	9	100,2	0	0	2,2	360	0
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		23,45	16,8	90,18	662	0,09	0,26	16,99	505,4	2,5

Обед											
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,83	5,05	5,31	70,01	0,01	0,18	0,09	38	0,5
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами.	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	0,1	10,25	33,25	1,25
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,93	8,04	66,6	240,63	0,31	0,17	0	84,35	6,74
190	Курица в соусе с томатом	120	21,86	21,86	1,16	242,67	0,33	0,18	1,51	13,4	1,34
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		47,06	43,92	144,09	965,48	0,96	0,74	27,17	206,3	12,57
	Итого за день		70,51	60,72	234,27	1627,48	1,05	1	44,16	711,7	15,07
11 день											
Завтрак											
91	Кашамолочная пшеничная(кукурузная) жидкая.	250	9,3	10,08	44,1	304,9	0,15	0,11	1,37	145	2,87
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	209,83	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Итого		14,2	25,74	81,48	643,77	0,29	0,22	15,87	172,04	6,04
Обед											
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	4,92	4	60	0,51	0,05	15,5	19,1	0,71
27	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	0,04	11	52	1,3
115	Пюре из гороха с маслом	200	23	5,12	50,8	328,18	0,9	0	0	89	7
171	Котлета мясная	100	11,04	10,72	5,27	188,53	0,04	0,09	0	10,1	0,89
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,1	0,01	0,75	20,4	0,81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		42,93	28,18	124,64	931,41	1,6	0,3	41,75	208,4	12,91
	Итого за день		57,13	53,92	206,12	1575,18	1,89	0,52	57,62	380,44	18,95

<i>12 день</i>											
<i>Завтрак</i>											
105	Каша молочная рисовая с маслом	205	3,85	4,97	24,5	175,28	0,08	0	1,98	211,86	198
146(Иж)	Чай с лимоном	200	8	2,2	15,4	114	0,02	0,02	7,3	22,4	36
	Сыр порционный	20	5,3	5,3	5,5	72	0	0,07	0,56	208	0,24
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	84	0	0,06	0	9,2	0,8
	Сырок творожный	100	12	16,5	9,5	232,1	0,03	0,3	0,5	135	0,4
	Итого		32,31	29,37	74,22	677,38	0,13	0,45	10,34	586,46	235,44
<i>Обед</i>											
34(Иж)	Салат "Дальневосточный"	100	1,6	10,1	12,2	140,9	0,04	0,05	3,2	29,83	11,35
39	Суп картофельный макар. изделиями	250	2,83	2,86	21,76	224,09	0,13	0,08	8,25	24,6	1,08
210	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	0,05	0,07	21,06	118,6	1,68
185	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	8,27	20,05	1,96	224,65	1,38	0,03	3,5	30,85	2
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		22,72	40,23	99,6	940	1,69	0,34	50,51	226,22	19,06
	Итого за день		55,03	69,6	173,82	1617,38	1,82	0,79	60,85	812,68	254,5
<i>13 день</i>											
<i>Завтрак</i>											
127	Запеканка рисовая с творогом	250	9,08	10,63	48,79	408,93	0,03	0,02	0	87	0,6
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	95,16	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		19,6	17,47	97,96	669,78	0,07	0,19	1,3	217,34	1,14
<i>Обед</i>											
1	Винегрет овощной	100	1,25	9,25	7,87	113,87	0,22	0,04	16,81	32,51	0,67
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,09	0,14	9,67	37,08	2,37
199	Каша пшенная рассыпчатая	200	7,3	7,13	43,48	305,9	0,14	0,05	1,34	37,84	2,27

148	Рыба запеченая в омлете	100	17,43	10,85	5,24	192,15	0,08	0,2	1,03	54,33	1,08
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0	0,82	19,5	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	40,2	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		33,51	35,73	124,65	953,5	0,69	0,54	44,17	199,06	9,13
	Итого за день		53,11	53,2	222,61	1623,28	0,76	0,73	45,47	416,4	10,27

14 день

Завтрак

45	Суп молочный с макаронными изделиями	300	5,58	6,12	19,73	187,3	0,34	0,1	0	17	5,36
402	Йогурт	200	6	4,6	9	110,3	0	0	2,2	360	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Сырок творожный	100	12	16,5	9,5	296,4	0,03	0,3	0,5	135	0,4
	Итого		26,66	27,78	53,31	674,4	0,37	0,48	17,2	525,2	7,56

Обед

5	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,22	11,02	3,4	121,74	0,09	0,03	22,85	18,28	0,34
37	Суп картофельный с бобовыми изд.	300	2,34	3,89	13,61	118,55	0,15	0,07	5,82	50,27	1,8
162	Гуляш из мяса	100	17,38	8,12	5	162,63	0	0	0	25	1,36
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,06	0,02	0	10	8,6
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,1	0,01	0,75	20,4	0,81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	40,2	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	94	0	0,03	0	4,6	0,4
	Итого		35,32	30,85	122,87	934,77	0,4	0,24	43,92	141,75	15,11
	Итого за день		61,98	58,63	176,18	1609,17	0,77	0,72	61,12	666,95	22,67