

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Щёлкинская средняя общеобразовательная
школа №1» Ленинского района Республики Крым

С.А. Посмитный

«15» октября 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на осенний период)

На 2021-2022 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Щёлкинская средняя общеобразовательная школа №1»

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 11-ти лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
ПП	Хлебобулочные изделия	40	1,43	2,16	11,50	71,20	0,08	1,76	10,50	-	0,10	7,32	39,86	14,66	0,58
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		637	13,67	16,50	88,80	558,09	0,24	2,23	15,40	83,00	1,02	312,49	301,05	64,76	1,90
Обед															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	0,01	1,05	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
259	Жаркое по-домашнему	180	16,66	18,60	17,05	303,43	0,13	0,17	6,96	-	-	41,83	282,17	58,26	5,29
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
14	Масло порциями	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		655	21,71	23,16	76,09	608,66	0,24	0,37	17,45	0,00	2,56	113,04	379,45	104,03	8,43
ВСЕГО за день:		1292	35,38	39,66	164,89	1166,75	0,48	2,60	32,85	83,00	3,58	425,53	680,50	168,79	10,33
2 день															
Завтрак															
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,02	0,02	10,26	-	5,03	14,99	16,99	9,05	0,28
268	Котлеты из говядины	100	10,34	12,53	10,99	163,75	0,05	0,00	0,23	15,63	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
15	Сыр (порциями)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Хлеб пшеничный	30	56,43	7,14	345,00	1670,00	0,71	0,09	-	-	0,39	164,29	621,43	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		665	74,45	29,72	389,60	2087,95	0,97	0,45	30,35	40,63	7,89	404,76	964,96	102,64	4,12
Обед															
67	Винегрет овощной	50	0,70	5,02	3,64	62,55	0,03	0,02	4,82	-	2,25	15,62	21,63	9,76	0,42
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,50	0,04	23,44	97,31	29,12	0,51
304	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,34	167,76	0,02	0,02	-	-	0,22	1,10	48,76	13,07	0,42
ПП	Хлебобулочные изделия	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		675	16,19	16,52	104,20	646,14	1,71	0,33	12,39	20,34	4,72	109,71	290,92	105,22	4,02
ВСЕГО за день:		1340	90,64	46,24	493,80	2734,09	2,68	0,78	42,74	60,97	12,61	514,47	1255,88	207,86	8,14

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 день															
Завтрак															
62	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	0,04	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,83	0,4
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	21,92	16,59	42,00	405,00	0,09	0,47	0,71	97,50	0,62	293,38	322,74	39,84	0,96
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО за завтрак:		510	26,23	19,73	74,64	601,62	0,19	0,69	14,03	117,50	8,86	450,62	455,40	84,67	3,69
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	40	0,57	2,40	3,30	37,12	0,01	0,02	2,66	-	1,08	14,18	16,26	8,28	0,53
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
288	Птица отварная	80	12,24	10,28	2,31	151,00	0,10	0,10	1,58	28,80	0,55	36,19	91,30	13,04	1,06
321	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,31	90,12	0,03	0,05	20,59	-	2,08	66,54	48,17	24,78	0,97
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПП	Печенье	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		685	23,09	21,26	56,09	518,43	0,37	0,39	30,29	28,80	6,22	164,20	271,01	91,69	5,79
ВСЕГО за день:		1195	49,32	40,99	130,73	1120,05	0,56	1,08	44,32	146,30	15,08	614,82	726,41	176,36	9,48
4 день															
Завтрак															
306	Горошек консервированный	50	1,03	1,50	4,90	44,16	0,02	0,02	2,80	8,40	0,02	5,62	29,88	0,12	0,24
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,60	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ИТОГО за завтрак:		595	30,12	41,67	54,61	718,68	0,29	1,51	5,66	441,37	1,50	554,73	606,12	71,15	4,20
Обед															
21	Салат из соленых огурцов с луком	40	1,42	2,01	0,74	22,40	0,06	0,01	2,83	-	0,18	13,58	9,29	5,57	0,26
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
234	Котлеты рыбные	60	7,09	8,43	8,72	139,64	0,04	0,08	0,36	26,95	2,79	40,52	102,80	22,64	0,81
310	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	0,120	0,072	16,80	-	0,16	11,71	63,46	23,46	0,93
338	Фрукты свежие (банан)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		665	16,08	18,42	88,10	585,15	0,34	0,36	33,34	26,95	5,92	148,04	280,19	102,36	4,39
ВСЕГО за день:		1260	46,20	60,09	142,71	1303,83	0,63	1,87	39,00	468,32	7,42	702,77	886,31	173,51	8,59

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак															
ПП	Икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,65	1,40	3,90	8,50	10,50	2,05	2,30	1,90	1,95
204	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,01	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,22
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,18	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		535	23,10	24,53	68,63	587,54	0,84	1,74	5,45	233,70	12,20	452,75	400,08	52,32	4,91
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,30	2,58	24,16	0,01	0,02	6,84	-	3,36	10,00	11,32	6,03	0,18
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
246	Гуляш из отварной говядины	60	8,02	8,45	1,96	98,40	0,01	0,03	0,72	-	-	14,16	70,22	12,16	1,20
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09	-	-	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПП	Пряник	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		665	20,41	19,28	94,81	622,59	0,32	0,34	15,16	0,00	6,34	83,87	336,46	166,86	7,75
ВСЕГО за день:		1200	43,51	43,81	163,44	1210,13	1,16	2,08	20,61	233,70	18,54	536,62	736,54	219,18	12,66
6 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	0,17	1,17	58	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПП	Хлебобулочные изделия	80	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	3,52	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО за завтрак:		645	14,31	16,86	120,53	693,49	0,41	3,83	32,20	58,00	1,20	179,04	321,00	130,23	3,63
Обед															
56	Салат овощной с яблоками	40	0,46	0,07	2,90	14,04	0,02	0,02	6,21	-	0,07	13,26	10,61	6,91	0,51
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,85	2,00	11,30	78,48	0,06	3,60	4,37	-	1,04	21,24	41,56	17,14	0,72
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,50	46,35	175,33	54,04	1,97
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
14	Масло порциями	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр (порциями)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		665	23,13	13,10	103,84	635,28	0,26	9,08	17,34	19,47	2,52	123,68	292,94	111,08	4,93
ВСЕГО за день:		1310	37,44	29,96	224,37	1328,77	0,67	12,91	49,54	77,47	3,72	302,72	613,94	241,31	8,56

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,00	0,01	0,01	1,40	-	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
250	Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,61	261,00	0,05	1,45	0,67	29,52	3,23	38,99	154,04	20,21	2,16
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
ПП	Пряник	45	10,80	6,30	174,83	305,55	0,05	0,50	0,07	24,75	5,29	21,60	42,08	12,60	1,49
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		680	36,83	37,73	238,82	947,39	0,38	2,51	25,34	99,27	9,15	367,11	514,05	109,14	5,64
Обед															
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,37	3,53	4,78	56,35	0,05	0,05	4,18	9,90	1,42	9,75	32,62	12,07	0,45
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38
256	Мясо тушеное	60	9,12	10,43	1,54	135,00	0,02	0,06	0,11	-	1,57	12,74	95,61	13,84	1,47
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		705	22,27	23,04	70,04	583,59	0,26	0,35	10,45	9,90	6,66	84,81	297,23	95,94	6,22
ВСЕГО за день:		1385	59,10	60,77	308,86	1530,98	0,64	2,86	35,79	109,17	15,81	451,92	811,28	205,08	11,86
8 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	210	32,52	26,91	51,42	579,00	0,13	0,63	0,99	110,70	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО за завтрак:		657	36,68	30,63	81,67	751,75	0,21	0,86	14,72	135,70	4,62	602,30	598,54	83,92	3,83
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,80	2,48	27,84	0,01	0,01	2,00	-	0,81	10,64	12,19	6,21	0,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	1,22	12,31	84,80	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92
231	Поджарка из рыбы	60	8,87	5,41	6,31	109,24	0,05	0,05	2,71	4,25	3,59	26,69	103,50	13,57	0,53
312	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	-	0,14	29,58	69,28	22,20	0,81
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
338	Фрукты свежие (банан)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		655	17,38	12,83	91,36	569,11	0,34	0,37	28,83	4,25	6,47	133,50	308,19	98,71	4,39
ВСЕГО за день:		1312	54,06	43,46	173,03	1320,86	0,55	1,23	43,55	139,95	11,09	735,80	906,73	182,63	8,22

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,65	2,92	29,16	0,02	0,02	2,75	-	0,75	11,33	16,65	7,36	0,52
227	Рыба припущенная	100	11,18	2,48	2,62	77,50	0,07	0,09	0,54	18,38	0,33	18,40	128,95	30,63	0,63
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
14	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	0,01	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
15	Сыр (порциями)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		545	19,48	18,36	72,74	533,22	0,19	0,29	4,62	68,38	1,86	167,00	328,45	79,63	2,44
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	40	0,54	1,30	2,58	24,16	0,01	0,02	6,84	-	3,36	10,00	11,33	6,03	0,18
101	Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	0,04	5,94	-	0,88	19,22	40,30	16,40	0,63
289	Рагу из птицы	180	12,92	12,05	15,63	223,20	0,07	0,14	11,66	15,02	2,02	37,86	111,30	39,81	1,97
ПП	Хлебобулочные изделия	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		645	18,25	15,89	76,71	528,33	0,20	0,35	25,34	15,02	6,87	91,61	209,33	82,91	4,76
ВСЕГО за день:		1190	37,73	34,25	149,45	1061,55	0,39	0,64	29,96	83,40	8,73	258,61	537,78	162,54	7,20
10 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	100,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО за завтрак:		675	19,45	19,44	72,77	534,10	0,26	0,57	13,26	134,80	1,17	579,82	470,56	111,63	2,22
Обед															
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0,45	0,04	1,40	8,00	0,01	0,01	4,20	-	0,28	4,00	14,00	6,00	0,32
99	Суп из овощей	180	1,14	3,59	6,59	68,58	0,05	0,04	7,47	-	1,67	25,09	35,48	14,94	0,56
268	Котлеты из говядины	60	6,20	7,52	6,60	98,25	0,03	0,08	0,14	9,40	1,35	21,42	74,80	22,10	1,09
302	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,21	3,00	25,90	147,50	0,08	0,07	-	-	0,69	16,03	105,98	22,81	1,79
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
338	Фрукты свежие (яблоко)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		625	15,41	14,62	66,43	443,92	0,22	0,36	12,61	9,40	4,56	79,69	275,06	82,98	5,35
ВСЕГО за день:		1300	34,86	34,06	139,20	978,02	0,48	0,93	25,87	144,20	5,73	659,51	745,62	194,61	7,57