

Приложение

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа»
ГО ЗАТО Сибирский Алтайского края
Примерное десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для организации питания детей
кадетской школы –интерната (возрастная категория 11-18 лет)

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
ГО ЗАТО Сибирский
Алтайского края



Провоторова Г.Ф.

« » 2022-23 г.

Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08

№ рец., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции С 12 до 18 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Суммарное количество питания за 1 день
			Б	Ж	У	В 1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
	День 1-Завтрак															
181 сб.шк. 2015 г.	Каша молочная манная	250	7,52	5,06	41,71	242,51	0,05	0,45		0,12	165,8	137,18	21,32	0,32		
14 сб.шк. 2015 г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02		
ПР	печенье топленое молоко	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0,04			1,11	7,8	25,2	9	0,42		
ПР	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1		
209 сб.шк. 2015 г.	Яйцо вареное	1 шт(40г.)	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1		
376 сб.шк. 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
	Итого		23,33	20,73	121,82	767,25	0,22	0,72	140	2,77	234,60	351,31	79,85	4,99	33,8	
	Обед															
23 сб.шк. 2015 г.	салат из белокочанной капусты	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83		
102 сб.шк. 2015 г.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82			42,68	88,1	35,57	2,05		
291 сб.шк. 2015 г.	Плов с мясом птицы	300	27,82	16,1	54,67	474	0,216	9,69	7,8		74,94	298,2	80,89	3,27		
пр	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,002	0,121,9	37,5	12	0,8			
ПР	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		

348 сб.шк. 2015 г.	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48	
	Итого		49,55	30,1	188,65	1244,01	0,796	36,53	7,802	5,32	239,15	582,82	201,94	8,28	83,05
	Полдник														
422 сб.шк. 2015 г.	булочка дорожная	50	3,95	4,06	27,24	161	0,07		0,01	0,46	11,00	48,07	7,4	0,7	
389 сб.шк. 2015 г.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4,00		0,2	14,00	14	8	2,8	
	Итого		4,95	4,26	47,44	247,6	0,09	4,00	0,01	0,66	25,00	62,07	15,4	3,5	32,9
	Ужин														
ПР	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
686 сб.шк. 2004 г.	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,02	0,01	13,9	55		1,12		0,01	2,86	1,34	0,73	0,08	
145 сб.шк. 2015 г.	картофель запеченный в сметанном соусе	200	4,18	14,1	28,15	260	0,2	23,97	16		44,26	112,91	38,22	1,62	
271/331 сб.шк. 2015 г.	Котлета домашняя соусом	130	10,47	15,74	11,35	230,7	0,14	0,92	21,06		28,67	114	20,43	1,79	
406/466 сб.шк. 2015 г.	пирог печеный с капустой	100	6,51	3,96	42,37	230,67	0,106	0,05	2,067		18,95	68,4	25,04	1,11	
	Итого		33,03	35,31	168,22	1127,07	0,596	26,06	39,127	1,96	129,24	427,15	133,92	6,25	86,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		110,86	90,4	526,13	3385,93	1,702	67,31	186,939	10,71	627,99	1423,35	431,11	23,02	236,45
	День 2-Завтрак														
182 сб.шк. 2015 г.	Каша молочная рисовая	220	5,1	10,72	43,4	291	0,06	1,17	58		138,14	130,39	30,12	0,5	
15 сб.шк. 2015 г.	Сыр полутвердый	15	3,48	4,46		53,74	0,008	0,1	3,9	0,08	132	75	5,25	0,15	
ПР	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
424 сб.шк. 2015 г.	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	0,06		2		9,9	35	13,7	0,65	
14 сб.шк. 2015 г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02	
376 сб.шк. 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
	Итого		20,73	29,69	123,26	843,54	0,228	1,54	103,9	1,38	319,04	352,52	93,8	4,55	38,6
	Обед														
36 сб.шк. 2015 г.	салат степной	100	5,21	5,51	10,39	112	0,08	11,79	1,98	2,4	32,79	92,98	22,17	0,84	
140 сб.шк. 2015 г.	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25	
309 сб.шк. 2015 г.	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1,14	
271/331 сб.шк. 2015 г.	Котлета домашняя соусом	130	10,47	15,74	11,35	230,7	0,14	0,92	21,06		28,67	114	20,43	1,79	
ПР	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
пр	хлеб дарицкий	30	2,5	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,002	0,121,9	37,5	12	0,8		
648 сб.шк. 2004 г.	Кисель	200			10	53,72		1,4			0,02	12	4,1	0,03	
	Итого		45,28	42,03	168,07	1254,8	0,66	21,11	38,042	7,83	181,13	583,18	153,05	6,7	98,3
	Полдник														
426 сб.шк. 2015 г.	булочка ванильная	50	3,3	7,18	20,56	160,00	0,08	0,02		10,65	10,65	38,4	14,1	0,69	

385 сб.шк 2005 г.	снежок кисломолочный	200	6	6,4	9,4	107	0,04	1,2	0,03		242	182	28	0,2	
	Итого		9,3	13,58	29,96	267,00	0,12	1,22	0,03	10,65	252,65	220,4	42,1	0,89	29,15
	Ужин														
ПР	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
376 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
289 сб.шк 2015 г.	азу с говядиной тушенной	360	13,8	4,96	38,4	253,35	0,29	20,34	63	3,19	273,2	63,24	66,72	3,38	
430 сб.шк 2015 г.	Булочка российская	50	3,51	4	34,27	147,5	0,06	0,01	0,61		13,66	36,42	12,58	0,62	
	Итого		25,74	9,96	130,44	674,65	0,45	20,62	63,61	4,49	323,46	208,79	124,03	7,23	77,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		101,05	95,26	451,73	3039,99	1,458	44,49	205,58	24,35	1076,28	1364,89	412,98	19,37	243,45
	День 3-Завтрак														
222 сб.шк 2015 г.	Пудинг из творога со сметаной	180	25,02	17,28	36,18	400,32	0,1	0,36	108	1,44	338,4	234	39,6	1,62	
14 сб.шк 2015 г.	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0		60		3,6	4,5		0,03	
ПР	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
410 сб.шк 2015 г.	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18		15,6	42,8	17,4	1,08	
209 сб.шк 2015 г.	Яйцо вареное	1 шт(40г.)	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
376 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
	Обед														
	винегрет овощной	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	
46/М.03	Борщ Сибирский	250	2,84	4,09	11,33	102,2	0,07	5,36			43,3	79,6	27,56	1,38	
82 сб.шк 2015 г.	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1,14	
309 сб.шк. 2015 г.	Гуляш	125	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,33		0,57	10,61	191,1	24,79	2,8	
437 сб.шк 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,002	0,121,9	37,5	12	0,8		
пр	Итого		45,39	41,38	148,61	1164,45	0,47	12,73	0,002	7,86	171,66	509,95	137,68	9,58	93,6
	Полдник														
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	2,94	202	0,08	0,04	34		50,8	90,2	21,6	0,9	
410/468 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Итого		9,75	5,48	12,41	242	0,08	0,31	34	0	64,4	112,33	33,33	3,03	18,9
	Ужин														
	Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3	
338 сб.шк 2015 г.	Жаркое по-домашнему	300	20,52	20,88	21,96	358,8	0,16	6,01		4,89	30,93	257,16	59,79	3,85	
436 сб.шк 2004 г.	Булочка российская	50	3,51	4	34,27	147,5	0,06	0,01	0,61		13,66	36,42	12,58	0,62	
430 сб.шк 2015 г.	Сыр плавленый	30	6,15	6,9	0,69	89	0,01	0,18	45		210	270	9,9	0,24	

15 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Итого		39,51	32,98	122,79	912,1	0,37	66,47	53,61	6,39	325,19	695,71	140	8,24	97,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	День 4-Завтрак														
	Каша молочная пшеничная	250	7,23	12,93	33,59	276,22	0,27	0,57	29,25	0,23	226,21	134,07	62,72	1,75	
182 сб.шк 2015 г.	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
15 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
ПР	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	0,06		2		9,9	35	13,7	0,65	
424 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Яйцо вареное	1 шт(40г.)	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
209 сб.шк 2015 г.	Итого		29,02	30,69	113,6	843,52	0,47	0,98	183,25	1,87	470,71	455	132,95	6,83	47,6
	Обед														
	Салат степной	100	1,5	6	7,3	89	0,06	4,26		0,17	17,05	44	18,46	0,56	
25 сб.шк 2004 г.	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97	
101 сб.шк 2015 г.	Пюре гороховое	200	18,2	6,86	41,32	299	0,4		28		307,14	123,86	99,81	6,28	
143 сб.шк 2015 г.	колбаса запеченная	60/30	21,67	13,33		206,67	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2	
424 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,002	0,121,9	37,5	12	0,8		
ПР	Итого		58,15	34,19	155,29	1168,07	0,79	12,6	74,702	2,55	486,83	523,92	221,27	13,59	93,2
	Полдник														
	Булочка с изюмом	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07		3		11,3	39,2	15,2	0,73	
429 сб.шк. 2015 г.	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	107	0,04	1,2	0,03		242	182	28	0,2	
385 сб.шк 2005 г.	Итого		9,90	9,46	33,30	246,00	0,11	1,20	3,03	0,00	253,30	221,20	43,20	0,93	24,9
	Ужин														
	Котлета домашняя соусом	130	10,47	15,74	11,35	230,7	0,14	0,92	21,06		28,67	114	20,43	1,79	
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1	
139 сб.шк 2015 г.	Пирог с картофелем	75	4,51	2,3	30,41	160	0,09	0,5			14,94	50,34	20,17	0,9	
15 сб.шк. 2015 г.	Сыр полутвердый	15	3,48	4,46		53,74	0,008	0,1	3,9	0,08	132	75	5,25	0,15	
14 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Итого		33,69	33,5	137,53	987,44	0,418	1,79	24,96	3,98	228,21	394,47	100,58	7,07	77,89

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		130,76	107,84	439,72	3245,03	1,79	16,57	285,94	8,40	1439,05	1594,59	498,00	28,42	243,59
	День 5-Завтрак														
Каша молочная пшеничная	250	7,23	12,93	33,59	276,22	0,27	0,57	29,25	0,23	226,21	134,07	62,72	1,75		
366 сб.шк 2015 г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02	
14 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
ПР	бутерброд с колбасой	50	4,64	0,99	79,6	121	0,08	0,13	3		30,2	51,7	18,3	0,73	
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
382 сб.шк 2015 г.	Итого		26,08	42,83	413,72	461,07	0,75	29,65	43,23	227,51	203,27	226,55	64,78	3,98	69,8
	Обед														
	Салат "Здоровье"	100	0,7	6,1	3,3	71	0,03	11,07	0,01	0,2	14,62	21,98	12,43	0,41	
34 сб.шк 2015 г.	Рассольник ленинградский	250	20,01	5,09	11,98	127,25	0,09	8,37			29,15	56,72	24,17	0,92	
143 сб.шк 2015 г.	Рыба запеченная	100	21,26	16,59	4,9	253,3	0,21	0,9		0,59	201,46	21,26	31,12	0,58	
443 сб.шк 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
82 сб.шк 2015 г.	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266	0,03				3,22	80,8	25,34	0,68	
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,002	0,121,9	37,5	12	0,8		
ПР	Итого		61,7	36,01	163,74	1185,95	0,61	20,73	0,012	2,74	334,05	345,39	155,09	6,37	86,5
	Полдник														
	Булочка сдобная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07		13		11	37	14,5	0,69	
15 сб.шк. 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Ужин		4,41	2,36	33,02	171	0,07	0,27	13,00	0	24,60	59,13	26,23	2,82	19,8
	месо птицы отварное с соусом	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5541		27,53	227,87	16,82	4,82	
261/333 сб.шк 2015 г.	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	
312 сб.шк 2015 г.	Пирог с капустой	100	6,19	6,05	32,6	210	0,08	0,12	1,6		28,28	66,39	24,09	1,23	
406 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Фрукт (Банан)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	
338 сб.шк 2015 г.	Итого		33,03	19,68	141,32	889,6	1,95	42,43	5586,8	1,8	149,41	526,99	152,74	10,87	74,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		125,22	100,88	751,80	2707,62	3,38	93,08	5643,04	232,05	711,33	1158,06	398,84	24,04	251
	День 6 Завтрак														
	Каша молочная манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26	
173 сб.шк 2015 г.	Бутерброд с сыром мягким	75	9,6	7,6	24,1	203,6	0,13	0,31	52	0,7	209,1	199,5	26,9	1,2	
21 сб.2005 г.	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0		60		3,6	4,5		0,03	

14 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
338 сб.шк 2015 г.	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
	печенье овсяночка														
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Итого		28,81	29,42	115,43	842,07	0,28	1,08	196,7	2,2	557,94	522,87	95,69	4,92	44,9
	Обед														
	салат степной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63			31,23	43,27	19,53	0,82	
67 сб.шк 2015 г.	суп с макаронными изделиями	250	1,48	4,91	6,09	97,25	0,04	9,87		2,44	35,87	33,57	14,17	0,57	
98 сб.шк 2015 г.	каша гречневая	200	6,22	9,86	40,2	219	0,12			50	65,37	213,8	32,5	1,18	
171 сб.шк 2015 г.	мясо птицы запеченое	130	17,67	15,18	4,39	225	0,07	2,16	56,25		58,35	135,75	19,71	1,36	
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,002	0,121,9	37,5	12	0,8		
ПР	Итого		41,65	42,49	152,64	1134,75	0,52	22,05	56,252	54,39	276,42	591,02	147,94	7,71	88,7
	Полдник														
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48	0,04				5,4	24,6		0,36	
ПР	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	107	0,04	1,2	0,03		242	182	28	0,2	
385 сб.шк 2015 г.	Ужины		8,88	8,08	56,02	308,48	0,08	1,2	0,03	0	247,40	206,6	28,00	0,56	29,6
	жаркое по-домашнему	300	16,1	11,92	31,62	298,85	0,12	1,15	57,5	0,86	202,69	69,29	53,76	2,3	
430 сб.шк 2015 г.	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,09	19,99		9,99	22,78	5,59	0,59	
2 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
376 сб.шк 2015 г.	Яйцо вареное	1 шт(40г.)	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Итого		35,96	21,89	141,65	908,39	0,34	1,51	177,49	3,05	282,78	321,5	125,38	7,67	89,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		115,3	101,88	465,74	3193,69	1,22	25,84	430,472	59,64	1364,54	1641,99	397,01	20,86	253,07
	День 7 Завтрак														
	каша молочная манная	220	5,1	10,72	43,4	291	0,06	1,17	58		138,14	130,39	30,12	0,5	
182 сб.шк 2015 г.	Печенье овсяное	40	3	4,72	29,96	166,84	0,03				8	27,6	5,2	0,4	
ПР	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
ПР	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02	
14 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Яйцо вареное	1 шт(40г.)	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
209 сб.шк 2015 г.	Итого		21,69	28,29	131,54	860,48	0,22	1,44	198,00	1,54	207,14	346,92	84,85	5,15	42,89
	Обед														
	салат степной	100	2,59	7,38	3,23	76,34	0,04	17,29	29,6	0,46	33,2	49,82	15	0,86	

79 сб.шк. 2007 г.	суп с макаронными изделиями	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82			42,68	88,1	35,57	2,05	
102 сб.шк. 2015 г.	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				280	19,47	186,67	6,68	
302 сб.шк 2015 г.	Биточки мясные паровые	130	11,89	10,1	9,89	178,75	0,07	0,02	28,65		24,99	118,71	22,69	1,04	
14 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	0,48	
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,002	0,121,9	37,5	12	0,8		
	Полдник														
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48	0,04				5,4	24,6		0,36	
ПР	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	107	0,04	1,2	0,03		242	182	28	0,2	
376 сб.шк 2015 г.	Итого		8,88	8,08	56,02	308,48	0,08	1,2	0,03	0	247,4	206,6	28	0,56	23,68
	Ужин														
	Картофельное пюре	100	2,05	1,55	12,75	73,15	0,77	2,5	22,1	0,1	25,5	51,3	17,8	0,57	
312 сб.шк 2015 г.	Капуста тушеная	80	1,63	2,94	6,31	61,6	0,02	13,66			47	32,55	16,68	0,66	
139 сб.шк 2015 г.	Сосиски отварные	100	9,39	15	0,79	175,8				0,59	19,2	98,6	10,6	1,2	
243 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
ПР	Бутерброд с сыром	50	6,15	7,78	14,78	157	0,03	0,1	54		142,14	109,5	11,7	0,47	
3 сб.шк 2015 г.	Фрукт (Яблоко)	100	0,04	0,4	9,8	44,4	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
338 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Итого		27,69	28,67	102,2	785,75	0,95	26,53	76,1	2,19	286,44	412,08	110,51	8,33	93,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,76	66,04	302,51	2032,41	1,35	29,29	274,132	#ЗНАЧ!	778,48	977,6	224,16	14,04	160,22
	День 8 Завтрак														
	Каша молочная рисовая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26	
181 сб.шк. 2015 г.	булочка листик с маком	75	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06				9,3	32,1	13,1	0,6	
425 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
338 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
Сыр полутвердый	15	3,48	4,46		53,74	0,008	0,1	3,9	0,08	132	75	5,25	0,15		
338 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
692 сб.шк 2004 г.	Итого	200	22,83	12,03	175,42	668,318	0,3	4,8	32,78	133,4	267,14	278,35	86,77	6,22	47,3
	Обед														
	салат здоровье														
34 сб.шк 2015 г.	суп с крупой	250	20,01	5,09	11,98	127,25	0,09	8,37			29,15	56,72	24,17	0,92	
101 сб.шк 2015 г.	Пюре гороховое	250	18,2	6,86	41,32	299	0,4		28		307,14	123,86	99,81	6,28	

	Плюшка новомосковска		3,66	2,58	23,25	132	0,03	0,01	8	0,57	10,57	29,76	5,1	0,38	
87 сб. 2002 г.	Йогурт питьевой	50	8,2	3	11,8	104	0,06	1,2	0,06		248	190	30	0,2	
966 сб. 2005 г.	Итого	200	11,86	5,58	35,05	236,00	0,09	1,21	8,06	0,57	258,57	219,76	35,1	0,58	27,67
	Ужин														
	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	
312 сб.шк 2015 г.	Топфели с соусом	200	6,88	16,49	9,99	226	0,18	0,91	16,56		22,88	86,9	16,71	0,88	
279/332 сб.шк 2015 г.	Хлеб	110	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
ПР	открытый пирог с повидлом	100	3,42	3,25	18,66	119,17	0,03	0,01	11,9	0,53	15,18	30,89	4,88	0,36	
290 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	130	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
338 сб.шк 2015 г.	Итого	100	22,83	23,84	111,92	765,27	1,85	6,19	72,66	2,03	125,66	329,52	101,92	5,61	57,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,66	62,01	260,05	1909,64	2,26	8,64	140,722	#ЗНАЧ!	505,99	841,95	201,55	10,53	158,04
	День 10 Завтрак														
	Каша молочная пшениная		7,23	12,93	33,59	276,22	0,27	0,57	29,25	0,23	226,21	134,07	62,72	1,75	
182 сб.шк 2015 г.	Хлеб	250	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
173 сб.шк 2015 г.	бутерброд с маслом и сыром	75	9,6	7,6	24,1	203,6	0,13	0,31	52	0,7	209,1	199,5	26,9	1,2	
428 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	50	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Яйцо вареное	200	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
209 сб.шк 2015 г.	Итого	1 шт (40г.)	30,34	26,13	115,74	816,46	0,53	1,15	181,25	2,47	493,91	519,5	139,15	7,18	42,56
	Обед														
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком		3,7	9,1	4,4	104	0,06	9,83	25	3,88	37,27	65,98	15,27	0,82	
46 справ. М. 2003 г.	рассольник питербургский	250	2,84	4,09	11,33	143,5	0,07	5,36			43,3	79,6	27,56	1,38	
261/333 сб.шк 2015 г.	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	
305 сб.шк 2015 г.	голубцы ленивые	100/40	13,26	11,23	3,52	185	0,02	8,45	5782		239,32	33,21	17,47	5	
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
290 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	130	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,002	0,121,9	37,5	12	0,8		
376 сб.шк 2015 г.	Итого	200	38,78	30,02	139,42	1047,2	1,94	29,03	5851,202	6,03	456,49	446,02	157,93	12,12	77,54
	Полдник														
	булочка веснушка	50	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18		15,6	42,8	17,4	1,08	
389 сб.шк. 2015 г.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4,00		0,2	14,00	14	8	2,8	

383 сб.шк 2015 г.	Итого	200	5,46	3,18	64,32	308,6	0,1	4,08	18	0,2	29,6	56,8	25,4	3,88	33,89
	Ужи														
291 сб.шк 2015 г.	Плов с мясом птицы	300	27,82	16,1	54,67	474	0,216	9,69	7,8		74,94	298,2	80,89	3,27	
289 сб.шк 2015 г.	пирог с картофелем	75	4,71	1,92	27,53	146	0,08	0,62	6,25		46,52	18,03	18,28	0,88	
406 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	75	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	87	23	33	1,1	
ПР	Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3	
14 сб.шк 2015 г.	Итого	10	41,86	19,22	148,07	936,8	0,436	70,58	22,05	1,5	256,06	384,36	156,9	7,68	84,7
	День 11 Завтрак														
	запеканка из творога	165	7,23	12,93	33,59	276,22	0,27	0,57	29,25	0,23	226,21	134,07	62,72	1,75	
182 сб.шк 2015 г.	Хлеб	250	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
ПР														0,16	
ПР	обс.	50	3,42	3,25	18,66	119,17	0,03	0,01	11,9	0,53	15,18	30,89	4,88	0,36	
428 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	50	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
209 сб.шк 2015 г.	Итого	1 шт (40г.)	19,08	17,18	110,02	669,19	0,4	0,85	41,15	2,06	277,99	274,09	112,33	5,5	42,56
	Обед														
	сельдь с гарниром		3,7	9,1	4,4	104	0,06	9,83	25	3,88	37,27	65,98	15,27		
46 справ. М. 2003 г.	борщ с капустой и картофелем	250	2,84	4,09	11,33	102,2	0,07	5,36			43,3	79,6	27,56	1,38	
82 сб.шк 2015 г.	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1,14	
305 сб.шк 2015 г.	биточки/соус	100	13,26	11,23	3,52	185	0,02	8,45	5782		239,32	33,21	17,47	5	
255/332 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
ПР	Чай с сахаром	150	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Итого	200	38,98	35,92	139,17	1051,1	0,38	23,91	5807	8,43	383,99	377,42	131,53	11,3	77,54
	Полдник														
	булочка листик с маком	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18		15,6	42,8	17,4	1,08	
429 сб.шк. 2015 г.	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	107	0,04	1,2	0,03		242	182	28	0,2	
383 сб.шк 2015 г.	Итого	200	10,46	9,38	53,52	329	0,12	1,28	18,03	0	257,6	224,8	45,4	1,28	33,89
	Ужи														
	запеканка картофельная с мясом	220	13,8	4,96	38,4	253,35	0,29	20,34	63	3,19	273,2	63,24	66,72	3,38	
289 сб.шк 2015 г.	пирог с повидлом	75	4,71	1,92	27,53	146	0,08	0,62	6,25		46,52	18,03	18,28	0,88	

406 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	75	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	200	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	87	23	33	1,1	
14 сб.шк 2015 г.	Итого	10	26,94	7,88	123,7	673,15	0,47	21,23	69,25	4,49	420,32	126,4	129,73	7,49	84,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		116,44	78,55	467,55	3109,06	3,006	104,84	6072,502	10,2	1236,06	1406,68	479,38	30,86	238,69
	День 12 Завтрак														
	суп молочный с макарон. Изд		7,23	12,93	33,59	276,22	0,27	0,57	29,25	0,23	226,21	134,07	62,72	1,75	
182 сб.шк 2015 г.	Хлеб	250	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
14 сб.шк 2015 г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02	
15 сб.шк 2015 г.	печенье топленое	20	4,17	1,6	22,4	120,83	0,07				11,25	38,41	16,16	0,73	
428 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	50	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
209 сб.шк 2015 г.	Итого	1 шт (40г.)	19,91	22,78	113,89	736,85	0,44	0,84	69,25	1,53	276,46	284,61	123,61	5,73	42,56
	Обед														
	салат картофельный с ог.	100	3,7	9,1	4,4	104	0,06	9,83	25	3,88	37,27	65,98	15,27	0,82	
46 справ. М. 2003 г.	суп карт. С макар. Изделиями	200	2,84	4,09	11,33	102,2	0,07	5,36			43,3	79,6	27,56	1,38	
Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14		
309 сб.шк 2015 г.	Гуляш	125	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,33		0,57	10,61	191,1	24,79	2,8	
255/332 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
ПР	Чай с сахаром	150	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Итого	200	42,22	58,89	246,75	858,44	5,32	59,99	25,2	57,4	241,88	524,91	129,99	8,78	77,54
	Полдник														
приник	50	4,63	2,42	41,49	206,25	0,08	0,06	12,75		14,62	46,05	18,08	1,04		
Сок	75	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
383 сб.шк 2015 г.	Итого	200	2,62	61,69	292,85	0,1	4,06	12,75	0,2	28,62	60,05	26,08	3,84	0	33,89
	Ужин														
	Рагу овощное с мясом птицы		13,8	4,96	38,4	253,35	0,29	20,34	63	3,19	273,2	63,24	66,72	3,38	
289 сб.шк 2015 г.	Пирог с капустой	300	4,71	1,92	27,53	146	0,08	0,62	6,25		46,52	18,03	18,28	0,88	
406 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	75	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	200	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	87	23	33	1,1	

338 сб.шк 2015 г.	Сыр полутвердый	100	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
15 сб.шк 2015 г.	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00			40		2,4	3		0,02	
14 сб.шк 2015 г.	Итого	10	31,66	21,03	123,83	810,81	0,48	21,37	161,25	4,59	598,72	229,4	136,73	7,71	84,7
	День 13 Завтрак														
	Каша молочная пшенная		7,23	12,93	33,59	276,22	0,27	0,57	29,25	0,23	226,21	134,07	62,72	1,75	
182 сб.шк 2015 г.	Хлеб	250	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
ПР	Сыр мягкий плавленый	100	4,4	5,4		66,2	0,004	0,24	40,00	0,06	152	120	8	0,16	
15 сб.шк. 2015 г.	Булочка школьная	20	4,17	1,6	22,4	120,83	0,07				11,25	38,41	16,16	0,73	
428 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	50	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Яйцо вареное	200	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
209 сб.шк 2015 г.	Итого	1 шт (40г.)	29,31	25,53	114,04	799,89	0,474	1,08	169,25	1,83	448,06	478,41	136,41	6,87	42,56
	Обед														
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком		3,7	9,1	4,4	104	0,06	9,83	25	3,88	37,27	65,98	15,27	0,82	
46 справ. М. 2003 г.	Борщ Сибирский	100	2,84	4,09	11,33	102,2	0,07	5,36			43,3	79,6	27,56	1,38	
82 сб.шк 2015 г.	Рис припущенный	250	4,85	5,73	48,89	266	0,03				3,22	80,8	25,34	0,68	
305 сб.шк 2015 г.	Печень по - строгановски	200	13,26	11,23	3,52	185	0,02	8,45	5782		239,32	33,21	17,47	5	
255/332 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
ПР	Чай с сахаром	150	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Итого	200	37,03	31,65	150,06	1047,9	0,33	23,91	5807	5,83	371,21	412,22	146,87	11,66	77,54
	Полдник														
	Ватрушка с повидлом		4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18		15,6	42,8	17,4	1,08	
410 сб.шк 2015 г.	Какао на сгущенном молоке	75	3,66	2,6	25,08	138,4	0,02	0,38	23,75		127,99	117,86	17,99	0,64	
383 сб.шк 2015 г.	Итого	200	8,12	5,58	69,2	360,4	0,1	0,46	41,75	0	143,59	160,66	35,39	1,72	33,89
	Ужин														
	Рагу овощное с мясом птицы		13,8	4,96	38,4	253,35	0,29	20,34	63	3,19	273,2	63,24	66,72	3,38	
289 сб.шк 2015 г.	Пирог с капустой	300	4,71	1,92	27,53	146	0,08	0,62	6,25		46,52	18,03	18,28	0,88	
406 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	75	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	200	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	87	23	33	1,1	
ПР	Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3	
338 сб.шк 2015 г.	Сыр полутвердый	100	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
15 сб.шк 2015 г.	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00			40		2,4	3		0,02	

