

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1
ГО ЗАТО Сибирский Алтайского края»
Примерное десятидневное меню и пищевые рационы
приготавливаемых блюд для организации питания
кадетской школы – интерната (возрастная категория обучающихся – подростки)
Сезон: осенне-зимний

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
ГО ЗАТО Сибирский
Алтайского края

Провоторова Г.Ф.



№ рец., сборник.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции С 12 до 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	4	5	6	7	8
День 1-Завтрак						
181 сб.шк. 2015 г.	Каша молочная манная	250	7,52	5,06	41,71	242,51
14 сб.шк. 2015 г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	68
ПР	печенье топленое молоко	30	2,22	2,82	21,93	122,1
ПР	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
209 сб.шк. 2015 г.	Яйцо вареное	1 шт(40г.)	5,08	4,6	0,28	62,84
376 сб.шк. 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
	Итого		23,33	20,73	121,82	767,25
Обед						
23 сб.шк. 2015 г.	салат из белокочанной капусты	100	1,11	6,18	4,62	78,56
102 сб.шк. 2015 г.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	*148,25
291 сб.шк. 2015 г.	Плов с мясом птицы	300	27,82	16,1	54,67	474
пр	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7
ПР	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7
348 сб.шк. 2015 г.	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8
	Итого		49,55	30,1	188,65	1244,01
Полдник						
122 сб.шк. 2015 г.	булочка дорожная	50	3,95	4,06	27,24	161

389 сб.шк. 2015 г.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого		4,95	4,26	47,44	247,6
	Ужин					
ПР	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7
686 сб.шк 2004 г.	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,02	0,01	13,9	55
145 сб.шк 2015 г.	картофель запеченный в сметанном соусе	200	4,18	14,1	28,15	260
271/331 сб.шк 2015 г.	Котлета домашняя соусом	130	10,47	15,74	11,35	230,7
406/466 сб.шк 2015 г.	пирог печеный с капустой	100	6,51	3,96	42,37	230,67
	Итого		33,03	35,31	168,22	1127,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		110,86	90,4	526,13	3385,93
	День 2-Завтрак					
182 сб.шк 2015 г.	Каша молочная рисовая	220	5,1	10,72	43,4	291
15 сб.шк. 2015 г.	Сыр полутвердый	15	3,48	4,46		53,74
ПР	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
424 сб.шк 2015 г.	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159
14 сб.шк 2015 г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
376 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
	Итого		20,73	29,69	123,26	843,54
	Обед					
36 сб.шк 2015 г.	салат степной	100	5,21	5,51	10,39	112
140 сб.шк 2015 г.	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78
309 сб.шк. 2015 г.	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2
271/331 сб.шк 2015 г.	Котлета домашняя соусом	130	10,47	15,74	11,35	230,7
ПР	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7
пр	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7
648 сб.шк 2004 г.	Кисель	200			10	53,72
	Итого		45,28	42,03	168,07	1254,8
	Полдник					
426 сб.шк 2015 г.	булочка ванильная	50	3,3	7,18	20,56	160,00
385 сб.шк 2005 г.	снежок кисломолочный	200	6	6,4	9,4	107
	Итого		9,3	13,58	29,96	267,00
	Ужин					
ПР	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
376 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
289 сб.шк 2015 г.	азу с говядиной тушенной	60	13,8	4,96	38,4	253,35
430 сб.шк 2015 г.	Булочка российская	50	3,51	4	34,27	147,5
	Итого		25,74	9,96	130,44	674,65

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		101,05	95,26	451,73	3039,99
	День 3-Завтрак					
222 сб.шк 2015 г.	Пудинг из творога со сметаной	180	25,02	17,28	36,15	590,32
14 сб.шк 2015 г.	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	98
ПР	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
410 сб.шк 2015 г.	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222
209 сб.шк 2015 г.	Яйцо вареное	1 шт(40г.)	5,08	4,6	0,28	62,84
376 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
	Обед					
	винегрет овощной	100	0,67	6,09	1,81	64,65
46/М.03	Борщ Сибирский	250	2,84	4,09	11,33	102,2
82 сб.шк 2015 г.	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2
309 сб.шк. 2015 г.	Гуляш	125	20,2	18,7	2,8	260
437 сб.шк 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7
пр	Итого		45,39	41,38	148,61	1164,45
	Полдник					
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	2,94	202
410/468 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Итого		9,75	5,48	12,41	242
	Ужин					
	Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
338 сб.шк 2015 г.	Жаркое по-домашнему	300	20,52	20,88	21,96	358,8
436 сб.шк 2004 г.	Булочка российская	50	3,51	4	34,27	147,5
430 сб.шк 2015 г.	Сыр плавленый	30	6,15	6,9	0,69	89
15 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Итого		39,51	32,98	122,79	912,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		#####	#####	#####	#####
	День 4-Завтрак					
	Каша молочная пшенная	250	7,23	12,93	33,59	276,22
182 сб.шк 2015 г.	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		71,66
15 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
ПР	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159
424 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Яйцо вареное	1 шт(40г.)	5,08	4,6	0,28	62,84

209 сб.шк 2015 г.	Итого		29,02	30,69	113,6	843,52
	Обед					
	Салат степной	100	1,5	6	7,3	89
25 сб.шк 2004 г.	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	1,9	5,5	12	105
101 сб.шк 2015 г.	Пюре гороховое	200	18,2	6,86	41,32	299
143 сб.шк 2015 г.	колбаса запеченная	60/30	21,67	13,33		206,67
424 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7
ПР	Итого		58,15	34,19	155,29	1168,07
	Полдник					
	Булочка с изюмом	50	3,9	3,06	23,9	139
429 сб.шк. 2015 г.	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	107
385 сб.шк 2005 г.	Итого		9,90	9,46	33,30	246,00
	Ужин					
	Котлета домашняя соусом	130	10,47	15,74	11,35	230,7
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2
139 сб.шк 2015 г.	Пирос с картофелем	75	4,51	2,3	30,41	160
15 сб.шк. 2015 г.	Сыр полутвердый	15	3,48	4,46		53,74
14 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Итого		33,69	33,5	137,53	987,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		130,76	107,84	439,72	3245,03
	День 5-Завтрак					
Каша молочная пшеничная	250	7,23	12,93	33,59	276,22	0,27
366 сб.шк 2015 г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
14 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
ПР	бутерброд с колбасой	50	4,64	0,99	79,6	121
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
382 сб.шк 2015 г.	Итого		26,08	42,83	413,72	461,07
	Обед					
	Салат "Здоровье"	100	0,7	6,1	3,3	71
34 сб.шк 2015 г.	Рассольник ленинградский	250	20,01	5,09	11,98	127,25
143 сб.шк 2015 г.	Рыба запеченная	100	21,26	16,59	4,9	253,3
443 сб.шк 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
82 сб.шк 2015 г.	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266

376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7
ПР	Итого		61,7	36,01	163,74	1185,95
	Полдник					
	Булочка слобная	50	3,88	2,36	23,55	131
15 сб.шк. 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Ужин		4,41	2,36	33,02	171
	месо птицы отварное с соусом	100	12,81	9,03	4,45	165
261/333 сб.шк 2015 г.	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3
312 сб.шк 2015 г.	Пирог с капустой	100	6,19	6,05	32,6	210
406 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Фрукт (Банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
338 сб.шк 2015 г.	Итого		33,03	19,68	141,32	889,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		125,22	100,88	751,80	2707,62
	День 6 Завтрак					
	Каша молочная манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01
173 сб.шк 2015 г.	Бутерброд с сыром мягким	75	9,6	7,6	24,1	203,6
21 сб. 2005 г.	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99
14 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
338 сб.шк 2015 г.	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		71,66
	печенье овсяночка					
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Итого		28,81	29,42	115,43	842,07
	Обед					
	салат степной	100	1,4	10,04	7,29	125,1
67 сб.шк 2015 г.	суп с макаронными изделиями	250	1,48	4,91	6,09	97,25
98 сб.шк 2015 г.	каша гречневая	200	6,22	9,86	40,2	219
171 сб.шк 2015 г.	мясо птицы запеченое	130	17,67	15,18	4,39	225
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7
ПР	Итого		41,65	42,49	152,64	1134,75
	Полдник					
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48
ПР	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	107
385 сб. шк 2015 г.	Ужин		8,88	8,08	56,02	308,48
	жаркое по-домашнему	300	16,1	11,92	31,62	298,85
430 сб.шк 2015 г.	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156

2 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7
376 сб.шк 2015 г.	Яйцо вареное	1 шт(40г.)	5,08	4,6	0,28	62,84
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Итого		35,96	21,89	141,65	908,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		115,3	101,88	465,74	3193,69
	День 7 Завтрак					
	каша молочная манная	220	5,1	10,72	43,4	291
182 сб.шк 2015 г.	Печенье овсяное	40	3	4,72	29,96	166,84
ПР	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
ПР	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
14 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Яйцо вареное	1 шт(40г.)	5,08	4,6	0,28	62,84
209 сб.шк 2015 г.	Итого		21,69	28,29	131,54	860,48
	Обед					
	салат степной	100	2,59	7,38	3,23	76,34
79 сб.шк. 2007 г.	суп с макаронными изделиями	250	5,49	5,27	16,53	148,25
102 сб.шк. 2015 г.	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15
302 сб.шк 2015 г.	Биточки мясные паровые	130	11,89	10,1	9,89	178,75
14 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7
	Полдник					
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48
ПР	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	107
376 сб.шк 2015 г.	Итого		8,88	8,08	56,02	308,48
	Ужин					
	Картофельное пюре	100	2,05	1,55	12,75	73,15
312 сб.шк 2015 г.	Капуста тушеная	80	1,63	2,94	6,31	61,6
139 сб.шк 2015 г.	Сосиски отварные	100	9,39	15	0,79	175,8
243 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
ПР	Бутерброд с сыром	50	6,15	7,78	14,78	157
3 сб.шк 2015 г.	Фрукт (Яблоко)	100	0,04	0,4	9,8	44,4
338 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Итого		27,69	28,67	102,2	785,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,76	66,04	302,51	2032,41
	День 8 Завтрак					
	Каша молочная рисовая	200	6,02	4,05	33,37	194,01
181 сб.шк. 2015 г.	булочка листик с маком	75	3,39	6,98	21,07	160,5

425 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
338 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
Сыр полутвердый	15	3,48	4,46		53,74	0,008
338 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
692 сб.шк 2004 г.	Итого	200	22,83	12,03	175,42	668,318
	Обед					
	салат здоровье					
34 сб.шк 2015 г.	суп с крупой	250	20,01	5,09	11,98	127,25
101 сб.шк 2015 г.	Пюре гороховое	250	18,2	6,86	41,32	299
306 сб.шк 2015 г.	Мясо птицы тушенное в соусе	200	17,67	15,18	4,39	225
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7
ПР	Итого	150	70,23	29,63	142,89	1079,65
	Полдник					
	булочка дорожная	50	4,63	2,42	41,49	206,25
414 сб.шк 2015 г.	Сок	75	1	0,2	20,2	86,6
389 сб.шк. 2015 г.	Итого	200	5,63	2,62	61,69	292,85
	Ужин					
	Макаронные изделия отварные		6,8	10	38	269,2
309 сб.шк. 2015 г.	Котлета домашняя соусом	200	10,47	15,74	11,35	230,7
271/331 сб.шк 2015 г.	Хлеб	130	7,9	1	48,3	233,8
ПР	Пирог с рыбными консервами	100	8	5,6	28,3	198
746 сб.шк 2004 г.	Чай с сахаром	80	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Итого	200	33,70	32,34	135,42	971,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		132,39	76,62	515,42	3012,52
	День 9 Завтрак					
82 сб.шк 2015 г.	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2
143 сб.шк 2015 г.	колбаса запеченная	60/30	21,67	13,33		206,67
424 сб.шк 2015 г.	Хлеб	75	7,9	1	48,3	233,8
ПР	Масло сливочное	100	0,08	7,25	0,13	66
14 сб.шк 2015 г.	чай с сахаром	10	0,02	0,01	13,9	55
686 сб.шк 2004 г.	Итого	200/7	36,47	31,59	100,33	830,67
	Обед					
	винегрет овощной		1,5	7,4	5,4	94

39 справ. М. 2003 г.	ши из свежей капусты	250	1,97	2,71	12,11	85,75
305 сб.шк 2015 г.	Печень по - строгановски	200	13,26	11,23	3,52	185
82 сб.шк 2015 г.	Рис припущенный	250	4,85	5,73	48,89	266
290 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	130	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7
	Полдник					
	Плюшка новомосковска		3,66	2,58	23,25	132
87 сб. 2002 г.	Йогурт питьевой	50	8,2	3	11,8	104
966 сб. 2005 г.	Итого	200	11,86	5,58	35,05	236,00
	Ужин					
	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3
312 сб.шк 2015 г.	Тефтели с соусом	200	6,88	16,49	9,99	226
279/332 сб.шк 2015 г.	Хлеб	110	7,9	1	48,3	233,8
ПР	открытый пирог с повидком	100	3,42	3,25	18,66	119,17
290 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	130	0,53		9,47	40
338 сб.шк 2015 г.	Итого	100	22,83	23,84	111,92	765,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,66	62,01	260,05	1909,64
	День 10 Завтрак					
	Каша молочная пшеничная		7,23	12,93	33,59	276,22
182 сб.шк 2015 г.	Хлеб	250	7,9	1	48,3	233,8
173 сб.шк 2015 г.	бутерброд с маслом и сыром	75	9,6	7,6	24,1	203,6
428 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	50	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Яйцо вареное	200	5,08	4,6	0,28	62,84
209 сб.шк 2015 г.	Итого	1 штг (40г.)	30,34	26,13	115,74	816,46
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком		3,7	9,1	4,4	104
46 справ. М. 2003 г.	рассольник питербургский	250	2,84	4,09	11,33	143,5
261/333 сб.шк 2015 г.	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3
305 сб.шк 2015 г.	голубцы ленивые	100/40	13,26	11,23	3,52	185
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7
290 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	130	0,53		9,47	40
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7

376 сб.шк 2015 г.	Итого	200	38,78	30,02	139,42	1047,2
	Полдник					
	булочка веснушка	50	4,46	2,98	44,12	222
389 сб.шк. 2015 г.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
383 сб.шк 2015 г.	Итого	200	5,46	3,18	64,32	308,6
	Ужин					
291 сб.шк 2015 г.	Плов с мясом птицы	300	27,82	16,1	54,67	474
289 сб.шк 2015 г.	широг с картофелем	75	4,71	1,92	27,53	146
406 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	75	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8
ПР	Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
14 сб.шк 2015 г.	Итого	10	41,86	19,22	148,07	936,8
	День 11 Завтрак					
	запсканка из творога	165	7,23	12,93	33,59	276,22
182 сб.шк 2015 г.	Хлеб	250	7,9	1	48,3	233,8
ПР						
ПР	обс.	50	3,42	3,25	18,66	119,17
428 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	50	0,53		9,47	40
209 сб.шк 2015 г.	Итого	1 шт (40г.)	19,08	17,18	110,02	669,19
	Обед					
	сельдь с гарниром		3,7	9,1	4,4	104
46 справ. М. 2003 г.	борщ с капустой и картофелем	250	2,84	4,09	11,33	102,2
82 сб.шк 2015 г.	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2
305 сб.шк 2015 г.	биточки/соус	100	13,26	11,23	3,52	185
255/332 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7
ПР	Чай с сахаром	150	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Итого	200	38,98	35,92	139,17	1051,1
	Полдник					
	булочка листик с маком	75	4,46	2,98	44,12	222
429 сб.шк. 2015 г.	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	107
383 сб.шк 2015 г.	Итого	200	10,46	9,38	53,52	329
	Ужин					
	запеканка картофельная с мясом	220	13,8	4,96	38,4	253,35
289 сб.шк 2015 г.	пирог с повидлом	75	4,71	1,92	27,53	146

406 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	75	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	200	7,9	1	48,3	233,8
14 сб.шк 2015 г.	Итого	10	26,94	7,88	123,7	673,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		116,44	78,55	467,55	3109,06
	День 12 Завтрак					
	суп молочный с макарон. Изд		7,23	12,93	33,59	276,22
182 сб.шк 2015 г.	Хлеб	250	7,9	1	48,3	233,8
14 сб.шк 2015 г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
15 сб.шк. 2015 г.	печенье топленое	20	4,17	1,6	22,4	120,83
428 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	50	0,53		9,47	40
209 сб.шк 2015 г.	Итого	1 шт (40г.)	19,91	22,78	113,89	736,85
	Обед					
	салат картофельный с ог.	100	3,7	9,1	4,4	104
46 справ. М. 2003 г.	суп карт. С макар. Изделиями	200	2,84	4,09	11,33	102,2
Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54
309 сб.шк. 2015 г.	Гуляш	125	20,2	18,7	2,8	260
255/332 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7
ПР	Чай с сахаром	150	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Итого	200	42,22	58,89	246,75	858,44
	Полдник					
пряник	50	4,63	2,42	41,49	206,25	0,08
Сок	75	1	0,2	20,2	86,6	0,02
383 сб.шк 2015 г.	Итого	200	2,62	61,69	292,85	0,1
	Ужин					
	Рагу овощное с мясом птицы		13,8	4,96	38,4	253,35
289 сб.шк 2015 г.	Пирог с капустой	300	4,71	1,92	27,53	146
406 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	75	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	200	7,9	1	48,3	233,8
338 сб.шк 2015 г.	Сыр полутвердый	100	4,64	5,9		71,66
15 сб.шк 2015 г.	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00
14 сб.шк 2015 г.	Итого	10	31,66	21,03	123,83	810,81
	День 13 Завтрак					

	Каша молочная пшеничная		7,23	12,93	33,59	276,22
182 сб.шк 2015 г.	Хлеб	250	7,9	1	48,3	233,8
ПР	Сыр мягкий плавленый	100	4,4	5,4		66,2
15 сб.шк. 2015 г.	Булочка школьная	20	4,17	1,6	22,4	120,83
428 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	50	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Яйцо вареное	200	5,08	4,6	0,28	62,84
209 сб.шк 2015 г.	Итого	1 шт (40г.)	29,31	25,53	114,04	799,89
	Обед					
	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком		3,7	9,1	4,4	104
46 справ. М. 2003 г.	Борщ Сибирский	100	2,84	4,09	11,33	102,2
82 сб.шк 2015 г.	Рис припущенный	250	4,85	5,73	48,89	266
305 сб.шк 2015 г.	Печень по - строгановски	200	13,26	11,23	3,52	185
255/332 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7
ПР	Чай с сахаром	150	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Итого	200	37,03	31,65	150,06	1047,9
	Полдник					
	Вагрушка с повидлом		4,46	2,98	44,12	222
410 сб.шк 2015 г.	Какао на сгущенном молоке	75	3,66	2,6	25,08	138,4
383 сб.шк 2015 г.	Итого	200	8,12	5,58	69,2	360,4
	Ужин					
	Рагу овощное с мясом птицы		13,8	4,96	38,4	238,35
289 сб.шк 2015 г.	Пирог с капустой	300	4,71	1,92	27,53	146
406 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	75	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	200	7,9	1	48,3	233,8
ПР	Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
338 сб.шк 2015 г.	Сыр полутвердый	100	4,64	5,9		71,66
15 сб.шк 2015 г.	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00
14 сб.шк.2015 г.	Итого	10	32,56	21,23	131,93	853,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		116,44	78,55	467,55	3109,06
	День 14 Завтрак					
	Каша молочная пшеничная		7,23	12,93	33,59	276,22
182 сб.шк 2015 г.	Хлеб	250	7,9	1	48,3	233,8
ПР	Сыр мягкий плавленый	100	4,4	5,4		66,2
15 сб.шк 2015 г.	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00
428 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	50	0,53		9,47	40

209 сб.шк 2015 г.	Итого	1 шт (40г.)	20,14	26,58	91,49	682,22
	Обед					
	салат степной	100	3,7	9,1	4,4	104
46 справ. М. 2003 г.	суп с крупой	250	2,84	4,09	11,33	102,2
291 сб.шк 2015 г.	плов с мяс.гов.	250	27,82	16,1	54,67	474
ПР	хлеб дарницкий	30	2,5	1	12,75	77,7
255/332 сб.шк 2015 г.	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7
ПР	Чай с сахаром	150	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Итого	200	49,24	31,79	165,07	1148,6
	Полдник					
	пряник	50	4,63	2,42	41,49	206,25
410 сб.шк 2015 г.	Сок	75	1	0,2	20,2	86,6
383 сб.шк 2015 г.	Итого	200	5,63	2,62	61,69	292,85
	Ужин					
	картофель с сыром запеченый		13,8	4,96	38,4	253,35
430 сб.шк 2015 г.	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156
406 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	75	0,53		9,47	40
376 сб.шк 2015 г.	Хлеб	200	7,9	1	48,3	233,8
ПР	фрукт /яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43
14 сб.шк 2015 г.	Итого	10	25,53	10,03	132,1	726,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		0	0	0	0,00
	ИТОГО СРЕДНЯЯ		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

*Чибверт
Г. Г. Г. Г. Г.*

