Приложение

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

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ ГО ЗАТО Сибирский
Алтайского края

Приказ от «01» 09 2023 г. № 240-ОД

№ рец.,сборник.	Прием пищи, наименование блюда	Масса С 12 до 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Стоимость нетто
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Фосфор	Mg	Fe	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	День 1-Завтрак														
181 сб.шк.	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	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	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	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**	**234,6**	**351,31**	**79,85**	**4,99**	**65,8**
	Обед														
23 сб.шк.	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.	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	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.	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**	**99,05**
	Полдник														
422 сб.шк.	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.	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**	**0,01**	**0,66**	**25**	**62,07**	**15,4**	**3,5**	**35,9**
	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	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	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	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	пирог печеный с капустой	75	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**	**98,7**
	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**	**299,45**
	День 2-Завтрак														
182 сб.шк	Каша молочная рисовая	250	5,1	10,72	43,4	291	0,06	1,17	58		138,14	130,39	30,12	0,5	
15 сб.шк.	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	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	0,06		2		9,9	35	13,7	0,65	
14 сб.шк 2015	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02	
376 сб.шк	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**	**58,6**
	Обед														
36 сб.шк 2015	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	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.	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1,14	
271/331 сб.шк	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 дарницкий	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	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**	**108,6**
	Полдник														
426 сб.шк	булочка ванильная	50	8,3	7,18	20,56	160,00	0,08	0,02		10,65	10,65	38,4	14,1	0,69	
385 сб.шк	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**	**0,12**	**1,22**	**0,03**	**10,65**	**252,65**	**220,4**	**42,1**	**0,89**	**36,15**
	Ужин														
ПР	Хлеб	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33	1,1	
376 сб.шк	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
289 сб.шк	азу с говядиной тушенной	360	13,8	4,96	38,4	253,25	0,29	20,34	63	3,19	273,2	63,24	66,72	3,38	
430 сб.шк	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**	**95,6**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**101,05**	**95,26**	**451,73**	**3039,99**	**1,458**	**44,49**	**205,582**	**24,35**	**1076,28**	**1364,89**	**412,98**	**19,37**	**298,95**
	День 3-Завтрак														
222 сб.шк	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	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	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	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	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
	итого		**43,11**	**36,73**	**138,54**	**1057,96**	**0,31**	**0,71**	**286**	**2,98**	**416,2**	**467,23**	**106,53**	**6,96**	**61,3**
	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	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1,14	
309 сб.шк.	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	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк	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		
	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**	**115,6**
	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	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк	**Итого**		**9,75**	**5,48**	**12,41**	**242**	**0,08**	**0,31**	**34**	**0**	**64,4**	**112,33**	**33,33**	**3,03**	**28,9**
	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	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	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	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	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	
	Итого		**39,51**	**32,98**	**122,79**	**912,1**	**0,37**	**66,47**	**53,61**	**6,39**	**325,19**	**695,71**	**140**	**8,24**	**93,6**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**137,76**	**116,57**	**422,35**	**3376,51**	**1,23**	**80,22**	**373,612**	**17,23**	**977,45**	**1785,22**	**417,54**	**27,81**	**299,4**
	День 4-Завтрак														
	Каша молочная пшенная	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	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	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	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк	Яйцо вареное	1 шт(40г.)	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Итого		**29,02**	**30,69**	**113,6**	**843,52**	**0,47**	**0,98**	**183,25**	**1,87**	**470,71**	**455**	**132,95**	**6,83**	**67,6**
	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	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	Пюре гороховое	200	18,2	6,86	41,32	299	0,4		28		307,14	123,86	99,81	6,28	
143 сб.шк	колбаса запеченная	60/30	21,67	13,33		206,67	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2	
424 сб.шк	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
376 сб.шк	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		
	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**	**113,2**
	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.	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	107	0,04	1,2	0,03		242	182	28	0,2	
	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**	**34,9**
	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	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.	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	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	
	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**	**97,89**
	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**	**313,59**

	[illegible]															
	Каша молочная рисовая	250	7,23	12,93	33,59	276,22	0,27	0,33	20,25	0,53	326,31	1[illegible]			0,78	
366 сб шк	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,12	66			80		2,4				0,02	
14 сб шк 2015	Хлеб	100	2,9		48,3	233,8	0,8			1,3		87			1,1	
ПР	бутерброд с колбасой	50	4,04	0,99	29,6	171	0,018	0,13			15	51,7	18,3		0,73	
ПР	Чай с сахаром	200	0,33		9,47	40		0,27				22,13	11,73		2,13	
	Итого		20,28	22,17	171,09	737,02	0,29	0,97	72,25	1,53	179,4	297,90	125,75		5,73	69,8
	Обед															
	Салат "Здоровье"	100	0,7	6,1		74	0,03	11,07	0,01	0,7	14,62	21,98	12,43		0,41	
34 сб шк 2015	Рассольник ленинградский	250	20,04	5,09	11,98	122,25	0,09	0,32			29,85	56,72	24,17		0,92	
143 сб шк	Рыба запеченная	100	21,26	16,59	4,9	253,3	0,21	0,9		0,59	201,46	21,26	21,92		0,38	
433 сб шк	Чай с сахаром	200	0,33		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13	
82 сб шк 2015	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266	0,03				3,22	80,8	35,6		0,68	
376 сб шк	Хлеб	150	11,85	1,9	72,45	350,7	0,13			1,95	34,5	130,5	49,5		1,65	
ПР	хлеб ржаной	30	2,5	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,002	0,121,9	33,5	12	0,8			
	Итого		61,7	36,01	163,74	1189,95	0,61	20,73	0,011	2,74	334,05	345,39	155,09		6,37	96,5
	Полдник															
	Булочка дорожная	50	3,08	2,36	23,55	121	0,07		13		13	13	14,5		0,63	
13 сб шк	Чай с сахаром	200	0,3		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13	
	Итого		3,44	2,36	33,03	161	0,07	0,27	13	0	26,6	35,13	26,23		2,82	39,8
	Ужин															
	мясо птицы отварное с соусом	130	18,89	9,03	3,45	165	0,2	29,54	33,61		39,57	227,87	16,67		3,42	
261/331 сб шк	Картофельное пюре	200		3,1	25,3	146,3	1,34	9	14,2	0,2	58	102,6	33,6		1,44	
312 сб шк	Икра с капустой	100	0,89	6,03	32,6	240	0,08	0,12	8,6		28,28	64,30	24,09		1,23	
408 сб шк	Хлеб	100	2,9	1	48,3	233,8	0,8			1,3	23	87	33		1,1	
ПР	Чай с сахаром	200	0,33		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13	
376 сб шк	Фрукты (банан)	100		0,5	21	94,5	0,03	7,5		0,3	4	28	21,5		0,43	
	Итого		33,03	19,63	141,27	899,6	1,95	47,43	55,81	1,8	169,01	526,99	152,14		10,87	94,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		119,53	80,72	509,17	3985,57	3,88	68,00	5673,06	6,07	883,07	1329,41	459,09		35,79	291
	[illegible]															
	Каша молочная манная	250	6,07	4,03	33,37	174,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	189,74	17,06		0,26	
173 сб шк	Бутерброд с сыром твердым	75	9,6	7,6	24,8	203,6	0,13	0,34	37	0,3	200,1	199,5	26,4		1,7	
21 сб 2003 г.	Масло сливочное		0,12	10,87	0,19	99	0		60		18	4,5			0,03	
14 сб шк 2015	Хлеб	100	2,9		48,3	233,8	0,1					87			1,1	
376 сб шк	Яйцо вареное	1 шт(40г.)	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8		1	
	печенье	40														
ПР	Чай с сахаром	200	0,33		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13	
	Итого		23,25	22,12	115,79	853,25	0,3	0,94	244,7	2,74	483,94	499,67	93,49		5,72	54,9
	Обед															
	салат овощной	100		10,04	2,29	115,1	0,04	7,63			78,23	42,48	19,53		0,83	
67 сб шк 2015	суп с макаронными изделиями	250	1,48	4,91	6,95	92,75	0,04	9,27		2,48	31,07	33,92	16,12		0,33	
98 сб шк 2015	котлета куриная	200	0,22	9,36	46,2	219	0,12			30	65,82	213,4	17,4		1,14	
171 сб шк	мясо тушеное говядина	130	17,63	15,18	8,39	223	0,015	2,16	30,23		38,35	135,75	19,71		1,36	
ПР	Чай с сахаром	200	0,33		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13	
376 сб шк	Хлеб	150	11,85	1,9	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5		1,65	
ПР	хлеб ржаной	30		1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,002	0,121,9	33,5	12	0,8			
	Итого		41,65	42,49	152,64	1134,75	0,57	22,05	56,232	36,39	376,43	594,02	147,94		7,71	109,7
	Полдник															
ПР	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48	0,02				9,4	24,6			0,36	
127 сб шк	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	107	0,04	1,2	0,03		242	182	28		0,2	
	Ужин		8,88	8,08	54,02	308,48	0,08	1,2	0,03	0	247,4	206,6	28		0,56	39,6
	мясное ассорти мясное	300	16,1	11,02	31,62	298,85	0,12	1,13	17,3	0,6	202,69	69,29	31,76		2,3	
430 сб шк	Бутерброд с маслом	55	2,4	3,03	23,83	136	0,04	0,09	19,99		9,08	22,78	3,59		0,59	
2 сб шк 2015	Хлеб	150	11,85		72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5		1,65	
376 сб шк	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	0,33		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13	
	Итого		35,96	21,85	144,65	988,39	0,34	1,51	117,29	3,04	293,79	321,5	135,38		7,67	99,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		115,74	100,54	466,02	3264,87	1,36	25,7	478,872	37,78	1210,54	1614,79	394,81		21,66	304,07
	[illegible]															
	каша молочная манная	250	5,8	10,77		301	0,06	1,10	38		138,18	148,39	30,82		0,5	
172 сб шк	Печенье	30		4,72	29,96	168,84	0,03				6	27,6	5,5		0,3	
ПР	Хлеб	100	2,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33		1,1	
ПР	Масло сливочное		0,08	7,25	0,12	66			80		2,4	1			0,02	
14 сб шк 2015	Чай с сахаром	200	0,33		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13	
376 сб шк	Яйцо вареное	1 шт(40г.)	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8		1	
	Итого		21,69	28,29	131,53	860,38	0,22	1,44	198	1,54	207,13	346,92	54,85		5,15	69,89
	Обед															
	салат столовый	100	0,59	7,38	3,23	76,34	0,04	17,29	29,6	0,46	33,2	39,82	23		0,86	
79 сб шк	суп с макаронными изделиями	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	9,82			42,88	181	33,37		2,03	
102 сб шк	Каша вязкая	200	11,17	3,47	51,12	309,15	0,27				280	19,47	186,67		6,69	
302 сб шк	Биточек мясной мясные	130	11,99	10,1	9,89	178,75	0,07	0,02	28,65		24,99	116,91	22,69		1,04	
14 сб шк 2015	Чай с сахаром	200	0,33		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		0,48	
376 сб шк	Хлеб	150	11,85	1,9	72,45	350,7	0,13			1,95	34,5	130,5	49,5		1,65	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,002	0,121,9	33,5	12	0,8			
	Итого		46,71	30,72	177,44	1190,39	0,85	27,57	58,252	2,41	466,47	688,75	331,96		11,76	68,[illegible]
	Полдник															
ПР	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48	0,02				9,4	24,6			0,36	
376 сб шк	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	107	0,04	1,2	0,03		242	182	28		0,2	
	Ужин		8,88	8,08	56,02	308,48	0,08	1,2	0,03	0	251,4	206,6	28		0,56	33,68
	Ужин															
	Котлеты мясные	100	7,05	1,55	12,75	73,15	0,07	3,5	22,2	0,4	25,5	54,3	17,9		0,52	
182 сб шк	Макаронные изделия	40	1,63	2,02	2,28	61,6	0,02	13,66			47		16,68		0,66	
139 сб шк	Сосиски отварные	100	9,39	13	0,79	175,4				0,59	19,2	98,6	18,6		1,7	
243 сб шк	Хлеб	100	2,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33		1,1	
ПР	Бутерброд с сыром	50	6,13	7,72	14,78	137	0,03	0,3	34		147,14	109,5	11,3		0,47	
3 сб шк 2014	Компот (фрукты)	100	0,04	0,4	9,8	44,4	0,03	10		0,2	16	11	7		2,2	
139 сб шк	Чай с сахаром	200	0,33		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13	
	Итого		27,49	28,67	102,3	785,75	0,95	26,53	76,1	2,19	386,44	417,80	110,58		8,33	99,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		104,08	95,76	467,3	2935,6	2,1	51,69	337,383	6,14	1307,45	1406,13	545,32		36,8	307,93
	Завтрак [illegible]															
	Каша молочная манная	250	6,07	4,09	33,37	174,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	189,74	17,06		0,26	
268 сб шк	Запеканка творожная с маслом	75	9,39	6,98	21,02	160,5	0,06				9,3	32,1	13,8		0,6	
433 сб шк	Хлеб	100	2,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87			1,1	
338 сб шк	Чай с сахаром	200	0,33		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13	
15 сб шк	Сыр полутвердый	15	3,48	4,46		53,74	0,008	0,1	3,9	0,105	135	75	5,25		0,15	
	Итого	200	21,32	16,49	112,21	682,05	0,208	0,73	36,6	1,49	310,54	374,97	30,14		4,24	69,3
	Обед															
	салат [illegible]															
34 сб шк 2015	Суп с капустой	250	20,01	5,09	11,98	122,25	0,09	8,37			29,15	56,72	24,17		0,92	
111 сб шк	Пюре [illegible]	200	11,2	6,86	41,52	299	0,3		28		307,14	123,86	99,84		6,78	
306 сб шк	Мясо птицы [illegible] в соусе	150	17,67	15,31	4,39	225	0,07	2,16	56,25		58,35	135,75	19,71		1,36	
376 сб шк	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5		1,65	
ПР	хлеб ржаной	30	2,5	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,002	0,121,9	33,5	12	0,8			
	Итого		70,73	29,03	142,89	1079,65	0,81	10,65	84,252	1,95	466,64	458,83	193,99		10,21	98,69
	Полдник															
	Булочка дорожная	50	3,08	2,42	21,80	206,25	0,08	0,06	17,75		14,62	46,05	18,06		1,04	
418 сб шк	Сок	200		0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8		2,8	
	Итого	200	5,63	2,62	61,69	292,85	0,1	4,06	17,75	0,2	28,62	60,05	26,08		3,81	41,69
	Ужин															
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	30	38	269,2	0,02			2,6	36	46	30		1	
209 сб шк	Котлеты [illegible] соусом	100	10,37	15,74	14,35	230,7	0,14	0,92	21,96		118	28,67	20,43		1,39	
271/331 сб шк	Хлеб	100	2,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33		1,1	
ПР	Напиток [illegible]	100	4	5,6	28,5	198	0,03	0,14	13,62	0,81	18,79	10,09	26		0,32	
246 сб шк	Чай с сахаром	200	0,33		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13	
	Итого		33,70	32,34	139,42	971,78	0,32	1,33	34,58	4,71	185,18	272,89	91,16		4,24	111,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		130,08	81,08	452,21	3426,35	1,49	16,67	168,19	8,34	991,43	1117,74	391,37		23,03	311,37
	[illegible]															
82 [illegible] 2015	Макаронные изделия отварные	200	6,8	30	38	269,2	0,02			2,6	36	46	30		1,1	
145 сб шк	Котлета мясная	60/50	24,67	21,33		296,67	0,04		70	0,13	40	143,33	20		2	
424 сб шк	Хлеб	75	2,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33		1,1	
ПР	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,12	66			80		2,4	1			0,02	
338 сб шк	Чай с сахаром	200	0,33		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13	
	Итого		34,98	59,58	95,9	905,67	0,21	0,27	60	4,07	95	301,46	74,73		6,39	52,69
	Обед															
	[illegible]	100	1,5	7,9	5,1	91	0,04	2,43		3,78	35,32	40,51	16,77		0,86	
39 [illegible]	[illegible]	250	1,97	2,78	12,18	85,75	0,09	8,25			26,9	55,98	22,77		0,57	
305 сб шк	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,57	185	0,02	0,65	1322		239,32	33,24	17,17		1	
82 сб шк 2015	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266	0,03				3,22	80,8	35,6		0,68	
338 сб шк	Чай с сахаром	200	0,33		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13	
376 сб шк	Хлеб	150	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5		1,65	
ПР	хлеб ржаной	30	2,5	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,002	0,121,9	33,5	12	0,8			
	Итого		36,46	29,57	164,59	1099,15	0,43	19,52	1382,002	5,73	386,16	375,13	144,38		13,19	429,3
	Полдник															
27 сб 2002 г	Пряник московский	50	3,66	2,58	23,23	152	0,02		8	0,52	16,57	39,16	5,1		0,34	
966 сб 2005	Напиток [illegible]	50	0,2		11,8	104	0,016	0,2	0,06		2,4	100	30		0,2	
	Итого		14,86	5,58	35,05	736	0,09	1,28	8,06	0,57	158,57	219,76	55,1		0,58	27,67
	Ужин															
	Картофельное пюре	200			23,3	146,3	0,34	3	24,2	0,2		102,6	33,6		1,14	
313 сб шк	Тефтели с соусом	120	6,08	16,47	9,99	226	0,18	0,91	16,56		72,88	86,9	16,78		0,88	
270/337 сб шк	Хлеб	100	2,9	1	48,3	233,8	0,1			1,3	23	87	33		1,1	
ПР	[illegible]	200	3,42	3,25	18,66	119,17	0,03	0,11	11,9	0,53	13,18	50,89	4,88		0,36	
338 сб шк	Чай с сахаром	200	0,33		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73		2,13	
	Итого		22,83	23,84	114,92	765,27	1,85	6,19	72,66	2,03	125,66	339,52	101,97		5,61	97,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		108,13	90,57	487,46	3916,09	2,59	37,19	3922,732	12,4	859,39	1275,87	356,43		23,79	387,54

	День 10 Завтрак															
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,27	0,87	29,25	0,23	230,21	63,07	[illegible]	[illegible]		
182 об.шт	Хлеб			1	66,3	333,8	0,1				33	87	33	1,1		
233 обед	[illegible]	[illegible]	[illegible]	7,8	75,1	303,6	0,15	0,31	37	0,7	200,1	199,5	[illegible]	[illegible]		
338 об.шт	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
376 обед	[illegible]	[illegible]	[illegible]	4,6	[illegible]	85,84	0,03		100	0,24	22	96,8	48	4		
	Итого		37,34	25,13	118,74	818,46	0,53	1,18	191,25	3,47	[illegible]	819,5	132,15	[illegible]		52
	Обед															
	[illegible]			9,1	4,4	104	0,06	0,83	21	3,88	37,27	61,98	13,27	0,82		
26 сыр м	[illegible]	[illegible]	2,84	4,09	11,33	102,2	0,07	5,36			43,3	79,6	27,56	[illegible]		
200/233 обед	[illegible]			1,1	25,5	146,3	1,34	4	44,2	0,2	51	102,6	33,6	1,14		
303 об.шт	[illegible]	[illegible]	[illegible]	11,23	3,52	181	0,02	8,45	5782		330,37	33,21	13,47	5		
376 обед	Хлеб		11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
338 об.шт	Чай с сахаром		0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
181	Хлеб бородинский	50	2,1	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,007	0,1219,9	27,5	17	8,9			
	Итого		21,79	16,69	139,42	1001,2	1,94	29,85	5853,207	6,03	496,47	446,83	187,80	13,31		57,54
	Полдник															
350 обед	[illegible]	50	2,16	[illegible]	44,12	222	0,08	0,06	18		15,6	42,6	12,4	1,08		
350 обед	Сок	200	1	[illegible]	20,2	86,6	0,02	4,80		0,2	14,00	14	8	2,8		
	Итого		5,16	3,16	64,32	308,6	0,1	4,89	18	0,3	29,6	56,6	20,4	3,88		43,09
	Ужин															
291 об.шт	[illegible]	200	23,42	[illegible]	55,07	374	0,216	9,60	18		71,94	299,2	80,89	[illegible]		
292 об.шт	[illegible]	30	4,71	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,08	2,02	0,33		46,32	12,81	18,28	0,68		
338 об.шт	Чай с сахаром					40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
376 обед	Хлеб	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	233,8	0,1				33	87	33	1,1		
181	Хлеб бородинский					47	0,04	0,6	0	0,2	12	35	12	0,8		
	Итого		31,26	19,32	148,07	[illegible]	0,436	38,49	22,05	1,5	254,04	384,34	156,9	7,68		115,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		116,44	78,55	467,55	3189,86	3,006	164,84	6077,507	10,3	1134,04	1466,68	679,38	38,86		309,49
	День 11 Завтрак															
	[illegible]	150	[illegible]	[illegible]	[illegible]	326,32	0,27	0,37	29,25	0,23	226,21	134,07	62,72	1,73		
182 об.шт	Хлеб	100	[illegible]	[illegible]	24,3	233,8	0,1			1,3	33	87	33	1,1		
[illegible]																
376 обед	[illegible]	50	2,16	2,26	33,17	[illegible]	[illegible]	0,04	18		15,6	42,6	12,4	1,08		
338 об.шт	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
	Итого		20,12	16,49	135,48	622,02	0,49	0,92	49,25	1,53	278,41	284	134,85	6,06		53,56
	Обед															
	[illegible]			[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		5	3,88	37,27	63,98	13,27			
26 сыр м	[illegible]	250	2,84	[illegible]	[illegible]	102,2	[illegible]	5,36				79,6	27,56	1,28		
82 об.шт 2015	[illegible]	[illegible]	[illegible]	10	38	209,2	[illegible]			3,6	9	40	10	1,12		
303 об.шт	[illegible]	150	11,26	11,23	3,52	185		8,45	5782		330,37	33,21	13,47	5		
200/232 об.шт	[illegible]	100	11,85	1,5	72,45	350,7	[illegible]			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
338 об.шт	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
	Итого		26,48	25,82	139,12	1081,1	0,38	22,81	5807	4,43	463,99	377,42	131,53	11,1		103,42
	Полдник															
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	293	0,06	0,08	36		15,6	42,6	12,4	1,08		
[illegible]	[illegible]	200	0	[illegible]	[illegible]	109	0,04	1,2	0,03		242	187	[illegible]	0,2		
	Итого		10,46	2,38	33,52	329	0,12	1,28	18,03	4	257,6	214,8	45,4	1,28		33,09
	Ужин															
[illegible]	[illegible]	250	1,8	4,2	5,1	242,35	0,79	20,34	63	3,19	273,2	63,24	66,72	2,38		
[illegible]	[illegible]	75	1,7	1,1	[illegible]	148	0,03	0,62	6,75		46,32	18,03	18,28	0,68		
[illegible]	[illegible]	200	[illegible]	[illegible]	[illegible]	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
[illegible]	[illegible]	150	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
	Итого		31,06	9,58	141,85	790,05	0,53	21,23	69,75	5,14	367,87	233,9	146,23	8,01		94,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		108,45	70,59	454,82	2947,11	1,47	47,24	5941,53	14,1	1387,87	1122,12	463,01	26,63		288,69
	День 12 Завтрак															
	[illegible]	250		12,93	33,59	278,22	0,27	28,7	29,25	0,23	226,21	134,07	62,72	1,73		
182 об.шт	Хлеб	100	[illegible]	[illegible]	24,3	233,8	0,1			1,3	33	87	33	1,1		
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	7,75	0,13	66	0,04	0,33	30		7,4	[illegible]	[illegible]	0,02		
376 об.шт	[illegible]	50	1,7	1,6	22,1	120,83	0,03				18,73	38,41	16,16	0,73		
338 об.шт	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
	Итого		31,93	22,28	113,39	736,85	0,44	0,84	89,25	1,53	136,44	364,61	123,61	5,13		42,86
	Обед															
	[illegible]	100	3,7	9,1	4,4	104	0,06	0,83	21	3,88	37,27	61,98	13,27	0,82		
26 сыр м	[illegible]	250	2,84	4,09	11,33	102,2	0,07	5,36			43,3	79,6	27,56	1,28		
	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,1	146,3	1,34	4	44,2	0,2	51	102,6	33,6	1,14		
200 об.шт	Гуляш	75	10,9	18,7	2,8	260	0,04	0,33		0,57	10,41	191,1	24,75	2,4		
200/232 об.шт	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
338 об.шт	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
	Итого		33,32	36,49	126,96	1003,2	1,66	10,79	69,2	6,6	190,18	581,91	164,45	9,52		101,51
	Полдник															
	[illegible]	50	4,61	3,42	41,49	206,75	0,08	0,06	12,75		14,03	49,05	18,08	1,04		
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Итого		5,61	3,62	61,69	293,35	0,1	4,06	12,75	0,2	28,03	63,05	26,08	3,84		34,89
	Ужин															
	Рагу овощное с мясом птицы	250	13,8	4,96	38,4	253,35	0,29	20,34	[illegible]	3,19	273,2	63,24	[illegible]	2,38		
289 об.шт	Пирожок капустный	75	4,51	1,92	27,33	146	0,02	0,62	6,75		46,32	18,03	18,28	0,68		
338 об.шт	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
200/232 об.шт	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
14 об.шт 2015	Кисель сливочный	20	0,08	7,23	0,13	66,00			40		2,4	3		0,02		
	Итого		35,97	15,63	147,98	856,05	0,53	21,23	109,25	5,14	374,32	234,9	144,33	6,86		98,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		99,53	99,52	449,51	3888,95	2,83	46,97	268,45	13,47	[illegible]	1173,47	468,39	37,85		300,69
	День 13 Завтрак															
	Каша молочная пшенная	250	9,23	12,93	33,59	278,22	0,27	0,37	29,25	0,23	226,21	134,07	62,72	1,73		
182 об.шт	Хлеб	100	3,3	1	48,3	233,8	0,1			1,3	33	87	33	1,1		
[illegible]	Сыр нежный порционный	10	4,4	5,4		66,3	0,004	0,24	40,00	0,06	152	120	8	0,16		
[illegible]	[illegible]	50	4,15	1,6	22,1	120,83	0,07				11,35	38,41	16,16	0,73		
[illegible]	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
376 об.шт	Хлеб пшеничный	1 шт(40г.)	3,08	4,6	0,28	67,84	0,03		105	0,24	22	26,2	4,2	1		
	Итого		29,31	25,53	114,04	799,03	0,474	1,88	169,25	1,82	448,06	428,41	136,41	6,87		45,56
	Обед															
	[illegible]	100	3,7	9,1	4,4	104	0,06	0,83		3,88	37,27	63,98	13,27	0,82		
26 сыр м	Сыр Сибирский	250	2,84	4,09	11,33	102,2	0,07	5,36			43,3	79,6	27,56	1,28		
82 об.шт 2015	Рыба фаршированная	200	4,85	5,73	40,89	266	0,03				[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,69		
303 об.шт	Печень по-строгановски	100	13,26	11,24	3,52	185	0,02	8,45	5782		330,37	33,21	13,47	5		
200/232 об.шт	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
338 об.шт	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
	Итого		37,83	31,66	138,06	1047,9	0,31	23,91	5807	5,83	471,31	413,33	146,81	11,66		103,54
	Полдник															
	Ватрушка с творогом	75	4,46	2,99	44,12	222	0,08	0,08	18		15,6	42,6	12,4	1,08		
210 об.шт	Кисель сгущенное молоко	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,02	0,38	21,75		127,99	117,86	37,99	0,64		
	Итого		8,12	5,58	69,2	360,4	0,1	0,46	41,75	0	143,59	160,46	50,39	1,72		48,5
	Ужин															
	Рагу овощное с мясом птицы	250	13,8	4,96	38,4	253,35	0,29	20,34	63	3,19	273,2	63,24	66,72	2,38		
338 об.шт	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
200/232 об.шт	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
ПР	Фрукт (Апельсин)	200	0,8	0,2	8,4	47	0,04	0,6	0	0,2	32	20	14	0,8		
338 об.шт	Сыр нежный порционный	10	4,4	5,4		66,3	0,004	0,24	40,00	0,06	152	120	8	0,16		
15 об.шт 2015	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00			40		2,4			0,02		
338 об.шт	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
	Итого		30,14	26,58	91,69	482,33	0,374	1,88	109,25	1,54	419,24	366,2	115,45	5,87		46,56
	Обед															
	[illegible]	100	3,7	9,1	4,4	104	0,06	0,83	21	3,88	37,27	63,98	13,27	0,82		
46 сыр м	[illegible]	250	2,84	4,09	11,33	102,2	0,07	5,36			43,3	79,6	27,56	1,28		
291 об.шт	[illegible]	250	27,92	16,1	54,87	474	0,216	9,69	75		74,94	298,2	80,89	3,27		
ПР	хлеб дрожжевой	30	2,3	1	12,75	77,7	0,1	0,12	0,003	0,1219,9	27,5	17	8,9			
200/232 об.шт	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15			1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
338 об.шт	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
	Итого		49,24	31,79	165,07	1148,6	0,594	15,27	21,003	5,81	281,11	609,41	195,75	9,35		44
	Полдник															
	[illegible]	50	4,61	3,42	41,49	206,75	0,08	0,06	12,75		14,03	49,05	18,08	1,04		
210 об.шт	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Итого		5,61	3,62	61,69	293,35	0,1	4,06	12,75	0,2	28,03	63,05	26,08	3,84		35,39
	Ужин															
	[illegible]	250	13,8	4,96	38,4	253,35	0,29	20,34	63	3,19	273,2	63,24	66,72	2,38		
210 об.шт	ватрушка с творогом	55	2,4	1,87	27,87	150	0,04	0,09	19,00		9,93	22,14				
338 об.шт	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		
376 об.шт	Хлеб	100	3,9		48,3	233,8	0,1			1,3	67	87	33	1,1		
ПР	Фрукт (Яблоко)	200	0,8	0,2	8,4	47	0,04	0,6	0	0,2	32	20	14	0,8		
	Итого		29,53	10,03	172,1	734,15	0,47	30,3	90,99	4,69	431,19	184,15	130,84	7,29		116,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		180,54	81,09	481,53	3023,00	3,4	53,69	151,2	8,33	495,36	934,57	314,14	19,49		282,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0		0
	ИТОГО СРЕДНЕЕ		113,09	87,81	449,99	3021,43	1,99	51,91	2349,33	15,24	1441,81	1242,13	423,91	15,30		