

Согласовано

Директор МБОУ Мурей И.С.

Машкова С.В.
(Ф.И.О. подпись)



Утверждаю

Директор МУП ОП
"Солнечногорск"



О.Д.Школык

**Примерног 10 - (дневное) меню школьного питания
(завтраки,обеды и полдники)**

Возрастная группа : с 7 до 11 лет

Вариант № 1

	Наименование	Выход, гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	
День 1 (Понедельник)																	
Завтрак																	
1	Каша "Дружба"	200	7,77	7,85	43,88	273,88	0,14	0,66	28,5	0,21	143,57	193,08	47,41	1,03	0,17	11,68	192
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,8	9,1	87,52	0,02	0,6	15	0,01	126,24	117,2	31	0,99	0,14	9	415
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	-	-	1,02	14,1	50,4	7,8	0,72	0,02	-	18
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,4	0	0,07	26	0,05	22	54	3,5	0,1	0,03	-	16
5	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	-	4	1,4	11,6	36	8	0,84	0,02	-	9
	Итого:		21,56	20,26	113,58	721,8	0,27	1,33	73,5	2,69	317,51	450,68	97,71	3,68	0,37	20,68	
Обед																	
1	Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	0,63	2,49	6,22	50,58	0,02	9,84	-	1,14	54,56	13,97	8,05	0,55	0,02	1,43	43
2	Суп вермишелевый на кур/б	200	2,01	3,53	12,52	90,08	0,04	1,2	12	0,33	8,16	23,72	6,72	0,38	0,02	1,24	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	435,05	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	272,85	59,59	3,24	0,28	13,68	334

4	Компот из плодов сушеных	200	0.48	0.04	14.83	60.72	0	0.6	120	-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-	638
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	-	-	0.68	9.4	33.6	5.2	0.48	0.01	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	-	-	0.36	100	100	10	1.24	0.01	4	19
	Итого:		35.08	32.3	103.94	834.03	0.4	28.67	205.01	5.06	242.17	467.18	100.6	365.92	0.36	20.34	

Полдник

1	Олады	200	15.89	15.57	86.4	549.16	0.22	0.66	16.51	6.08	160.29	207.96	34.01	1.61	0.22	12.65	497
2	Соус вишневый	50	0.2	0.05	17.69	73.11	0.01	3.83	-	0.08	9.89	7.65	6.63	0.17	0.01	0.51	378
3	Масло сливочное	10	0.08	8.25	0.08	74.8	-	-	30	0.1	1.2	1.9	-	0.02	0.01	0.9	13
4	Чай	200	-	-	5.99	23.94	-	-	-	-	3.65	5.77	-	0.02	-	-	420
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	-	-	0.68	9.4	33.6	5.2	0.48	0.01	-	18
	Итого:		19.18	25.03	130.72	825.81	0.27	4.49	46.51	6.94	184.42	256.88	45.84	2.3	0.25	14.06	
	Итого за день		75.82	77.6	348.24	2381.64	0.93	34.49	325.02	14.69	744.1	1174.74	244.15	371.9	0.98	55.08	

День 2 (Вторник)

Завтрак

1	Вареники с творогом	200	33.64	20.57	31.55	445.85	0.28	0.85	100	0.7	375.4	1,002.20	42.8	1.13	0.51	3.51	241
2	Соус абрикосовый	50	0.39	0.02	33.8	137.1	0.01	0.3	-	0.41	12.9	10.95	7.88	0.33	0.02	-	335
3	Чай с лимоном	200	0.04	0	8.11	33.28	0	1.6	-	0.01	5.31	6.65	0.48	0.05	0	-	377
4	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	-	36.4	0	0.07	26	0.05	22	54	3.5	0.1	0.03	-	16
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	-	-	0.68	9.4	33.6	5.2	0.48	0.01	-	18
	Итого:		39.39	24.71	94.01	757.43	0.34	2.82	126.01	1.84	425	1107.41	59.85	2.09	0.57	3.51	

Обед

1	Икра из кабачков	60	0.72	2.82	4.62	46.8	0.02	5.76	-	1.26	19.2	18	7.8	0.48	0.02	-	25
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1.69	3.03	9.31	71.48	0.05	12.35	6	1.04	90.14	43.35	19.77	0.91	0.05	4.58	119
3	Гуляш	90	12.12	11.62	3.47	164.15	0.05	1.28	8.1	0.35	9.76	119.39	16.46	1.73	0.1	4.74	282
4	Каша гречневая	150	6.32	5.36	28.53	187.35	0.21	-	13.5	0.44	10.52	149.56	99.8	3.35	0.1	2.94	341

5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.12	0.12	22.92	93.9	0.01	3	-	0.06	5.4	3.3	2.7	0.72	0.01	0.6	451
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	-	-	0.34	4.7	16.8	2.6	0.24	0.01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	-	-	0.36	100	100	10	1.24	0.01	4	19
	Итого:		24.72	23.97	98.89	708.88	0.4	22.4	27.6	3.86	239.73	450.4	159.13	8.67	0.3	16.86	

Полдник

1	Огурцы консервированные без уксуса	50	0.4	0.05	0.85	6.5	0.01	2.5	-	0.05	11.5	12	7	0.3	0.01	1.5	36
2	Котлета рыбная	90	18.61	4.23	14.93	172.33	0.11	1.04	19.35	1.23	362.93	535.78	33.52	0.77	0.1	136.22	256к
3	Рагу из овощей	150	2.6	7.73	17.17	148.31	0.12	11.6	0	3.53	26.77	70.89	32.63	1.08	0.09	5.57	184
4	Напиток клубничный	200	0.01	0.04	12.83	51.48	-	-	-	-	0.36	-	-	0.04	-	-	476
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	-	-	0.68	9.4	33.6	5.2	0.48	0.01	-	18
6	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0.02	-	2	0.7	5.8	18	4	0.42	0.01	-	9
	Итого:		26.12	15.17	81.22	566.82	0.3	15.14	21.35	6.19	416.77	670.27	82.35	3.09	0.22	143.28	
	Итого за день		90.22	63.85	274.12	2033.13	1.04	40.36	174.96	11.89	1081.5	2228.07	301.33	13.85	1.08	163.66	

День 3 (Среда)

Завтрак

1	Каша овсяная	180	3.99	4.35	21.85	142.67	0.1	0.31	13.19	0.33	74.13	112.24	32.8	0.8	0.09	5.97	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2	0.02	2	403
3	Сыр (порциями)	20	4.64	5.9	-	72.8	0.01	0.14	52	0.1	44	108	7	0.2	0.06	-	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3.9	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18	-	145.38	109.2	16.8	0.14	0.16	10.8	419
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	-	-	0.68	9.4	33.6	5.2	0.48	0.01	-	18
	Итого:		15.93	15.66	65.88	471.8	0.21	11.17	83.19	1.31	288.91	374.04	70.8	3.82	0.34	18.77	

Обед

1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.02	6	-	0.06	13.8	25.2	8.4	0.36	0.02	1.8	37
2	Суп картофельный с горохом	200	4.36	7.1	15.71	144.4	0.19	5.2	24	0.28	31.47	86.7	30.57	1.6	0.07	4.16	132
3	Котлеты рубленные из птицы	90	23.68	24.07	14.41	355.73	0.09	1.78	77.4	1.48	19.76	181.27	19.81	1.77	0.16	7.62	318
4	Капуста тушеная	150	3.24	6.18	10.53	112.93	0.07	48.64	-	2.91	291.65	64.61	33.32	1.2	0.08	5.61	343
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0.17	0.06	14.08	57.74	0	16	-	0.11	10.62	9.9	4.96	0.23	0.01	0.16	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	-	-	0.68	9.4	33.6	5.2	0.48	0.01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	-	-	0.36	100	100	10	1.24	0.01	4	19
	Итого:		37.17	39.08	96.55	876.79	0.45	77.62	101.4	5.88	476.7	501.27	112.26	6.88	0.36	23.35	

Полдник

1	Запеканка со свежими плодами	200	9.17	13.92	47.89	354.68	0.22	3.7	46.01	0.35	146.23	198.86	52.43	2.21	0.17	12.88	208
2	Сок фруктовый	200	2	0.2	20.2	92	0.02	4	-	0.2	14	14	8	2.8	0.02	-	484
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	-	-	1.02	14.1	50.4	7.8	0.72	0.02	-	18
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2	0.02	2	403
	Итого:		16.07	16.26	108.73	650.88	0.34	17.7	46.01	1.77	190.33	274.26	77.23	7.93	0.23	14.88	
	Итого за день		69.17	71	271.16	1999.47	0.99	106.48	230.6	8.96	955.93	1149.58	260.29	18.62	0.92	57	

День 4 (Четверг)

Завтрак

1	Омлет	200	20.88	22.47	3.9	301.42	0.12	0.36	21.15	0.94	157.05	343.66	26.49	3.83	0.74	35.76	232
2	Какао-напиток на молоке	200	3.97	3.8	9.1	87.52	0.02	0.6	15	0.01	126.24	117.2	31	0.99	0.14	9	415
3	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8	0.03	-	4	1.4	11.6	36	8	0.84	0.02	-	9
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	-	-	1.02	14.1	50.4	7.8	0.72	0.02	-	18
	Итого:		32.35	31.93	73.61	712.94	0.24	0.96	40.15	3.37	308.99	547.26	73.29	6.38	0.92	44.76	

Обед

1	Салат Мозайка	60	1.73	4.43	6.11	71.43	0.05	4.22	0.01	1.73	22.34	41.14	15.12	0.57	0.06	3.76	94
2	Суп крестьянский с крупой	200	2.07	4.11	10.99	89.39	0.05	11.92	6	1.53	107.49	58.58	17.23	0.63	0.04	2.86	137
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	240	24.78	14.54	30.86	354.67	0.25	12.16	66.48	3.87	449.81	700.32	68.49	1.85	0.28	136.8	249
4	Компот из плодов сушеных	200	0.48	0.04	14.83	60.72	0	0.6	120	-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-	638

5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	-	-	1.02	14.1	50.4	7.8	0.72	0.02	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	-	-	0.36	100	100	10	1.24	0.01	4	19
	Итого:		35.79	25.28	113.39	826.21	0.47	28.9	192.49	8.51	707.78	973.48	129.68	365.03	0.44	147.46	

Полдник

1	Кукуруза консервированная	50	5.15	2.45	30	162.5	0.19	-	-	0.65	50	150.5	52	1.85	0.07	2.6	29
2	Макароны с сыром	190	14.34	12.96	46.51	361.92	0.12	0.21	90.44	1.18	81.26	222.53	21.27	1.38	0.12	1.33	226
3	Чай	200	-	-	5.99	23.94	-	-	-	-	3.65	5.77	-	0.02	-	-	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	-	-	1.02	14.1	50.4	7.8	0.72	0.02	-	18
	Итого:		23.99	17.15	113.35	705.56	0.38	0.21	90.44	2.85	149.01	429.19	81.07	3.97	0.21	3.93	
	Итого за день		92.13	74.36	300.34	2244.71	1.09	30.08	323.08	14.73	1165.8	1949.93	284.04	375.38	1.57	196.15	

День 5 (Пятница)

Завтрак

1	Каша пшенная	200	5.9	8.5	27.75	211.44	0.14	0.48	30	0.15	107.21	144.14	36.19	0.93	0.12	9.09	199
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4.39	4.04	16.42	122.9	2.42	0.72	18	-	165.38	133.04	32.8	1.74	0.16	18.8	418
3	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8	0.03	-	4	1.4	11.6	36	8	0.84	0.02	-	9
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	-	-	0.68	9.4	33.6	5.2	0.48	0.01	-	18
5	Сыр (порциями)	20	4.64	5.9	-	72.8	0.01	0.14	52	0.1	44	108	7	0.2	0.06	-	16
	Итого:		20.93	23.52	94.49	678.74	2.65	1.34	104	2.33	337.59	454.78	89.19	4.18	0.37	27.89	

Обед

1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0.31	2.18	1.82	28.1	0	2.07	-	0.97	7.65	8.93	4.55	0.29	0.01	1.45	82
2	Суп картофельный с фасолью	200	3.96	3.46	14.31	105.57	0.13	5.2	-	1.49	89.11	108.34	27.87	1.32	0.06	4.33	135
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22.89	36.59	48.86	510.24	0.33	-	36	1.27	35.85	152.4	25.07	1.77	0.17	1.08	504
4	Сок фруктовый	200	2	0.2	20.2	92	0.02	4	-	0.2	14	14	8	2.8	0.02	-	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	-	-	0.34	4.7	16.8	2.6	0.24	0.01	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	-	-	0.18	50	50	5	0.62	0.01	2	19
	Итого:		31.77	43.23	105.35	834.71	0.52	11.27	36	4.46	201.3	350.47	73.08	7.03	0.27	8.86	

Полдник

1	Пудинг из творога	150	25.23	15.43	23.66	334.39	0.21	0.64	75.01	0.52	281.54	751.66	32.1	0.85	0.38	2.63	241
---	-------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	------	------	------	------	-----

2	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.4	0.02	0.3	12.6	0.06	92.1	65.7	10.2	0.06	0.11	2.7	371
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	-	0.2	35	17	11	0.1	0.03	-	399
4	Чай с молоком	200	2.4	2.56	9.75	71.94	0.02	0.48	12	-	100.45	78.57	11.2	0.1	0.1	7.2	421
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	-	-	0.34	4.7	16.8	2.6	0.24	0.01	-	18
	Итого:		29.69	18.76	64.08	547.13	0.31	38.94	87.61	1.12	416.99	856.93	55.9	1.26	0.53	5.33	
	Итого за день		82.39	85.51	263.93	2060.57	3.48	51.54	227.61	7.9	955.89	1662.17	218.17	12.48	1.17	42.08	
	Итого среднее за 5 дней		81.13	73.37	279.15	2080.96	1.49	51.89	260.64	10.64	991.57	1643.62	259.77	158.28	1.15	103.17	

День 6 (Понедельник)

Завтрак

1	Каша рисовая	200	6.14	6.94	43.36	253.73	0.06	0.6	27	0.22	126.62	158.66	36.29	0.58	0.15	9.98	202
2	Выпечка промышленного производства	50	6.2	3.71	21.5	144.04	0.07	0.14	9.01	0.98	50.2	126.08	9.42	0.49	0.08	2.08	559
3	Чай с лимоном	200	0.04	0	8.11	33.28	0	1.6	-	0.01	5.31	6.65	0.48	0.05	0	-	377
4	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	-	36.4	0	0.07	26	0.05	22	54	3.5	0.1	0.03	-	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	-	-	1.02	14.1	50.4	7.8	0.72	0.02	-	18
	Итого:		19.2	15.34	103.81	624.65	0.2	2.41	62.01	2.27	218.22	395.79	57.49	1.93	0.28	12.06	

Обед

1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.02	6	-	0.06	13.8	25.2	8.4	0.36	0.02	1.8	37
2	Рассольник ленинградский	200	2.24	3.23	15.15	98.8	0.09	7.42	6	1.08	57.91	67.78	22.11	0.83	0.07	4.3	122
3	Биточки рубленые куриные	90	16.09	14.21	13.41	237.23	0.08	1.26	47.34	0.97	41.92	142.76	17.46	1.3	0.13	5.79	309
4	Рагу из овощей	150	2.6	7.73	17.17	148.31	0.12	11.6	0	3.53	26.77	70.89	32.63	1.08	0.09	5.57	184
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.13	0.01	22.4	92.54	0.01	5.6	-	0.03	6.26	3.08	1.68	0.15	0	-	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	-	-	0.68	9.4	33.6	5.2	0.48	0.01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	-	-	0.36	100	100	10	1.24	0.01	4	19
	Итого:		26.78	26.84	109.95	782.87	0.39	31.88	53.34	6.7	256.06	443.31	97.49	5.45	0.33	21.46	

Полдник

1	Оладьи	150	11.92	11.68	64.8	411.87	0.16	0.5	12.38	4.56	120.21	155.97	25.51	1.21	0.16	9.49	497
2	Соус вишневый	50	0.2	0.05	17.69	73.11	0.01	3.83	-	0.08	9.89	7.65	6.63	0.17	0.01	0.51	378
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3.9	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18	-	145.38	109.2	16.8	0.14	0.16	10.8	419
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	-	-	1.02	14.1	50.4	7.8	0.72	0.02	-	18
5	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8	0.03	-	4	1.4	11.6	36	8	0.84	0.02	-	9
	Итого:		23.52	21.23	156.75	913.51	0.29	5.04	34.38	7.06	301.18	359.22	64.74	3.08	0.36	20.8	
	Итого за день		69.5	63.42	370.51	2321.04	0.88	39.33	149.73	16.02	775.47	1198.32	219.72	10.45	0.98	54.32	

День 7 (Вторник)

Завтрак

1	Каша овсяная	200	4.43	4.84	24.28	158.52	0.11	0.34	14.66	0.37	82.36	124.71	36.45	0.89	0.1	6.63	196
2	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8	0.03	-	4	1.4	11.6	36	8	0.84	0.02	-	9
3	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	-	36.4	0	0.07	26	0.05	22	54	3.5	0.1	0.03	-	16
4	Чай с молоком	200	2.4	2.56	9.75	71.94	0.02	0.48	12	-	100.45	78.57	11.2	0.1	0.1	7.2	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	-	-	1.02	14.1	50.4	7.8	0.72	0.02	-	18
	Итого:		16.65	16.01	94.64	590.86	0.23	0.89	56.66	2.84	230.51	343.68	66.95	2.65	0.27	13.83	

Обед

1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1.08	2.46	3.72	41.97	0.02	18	-	1.12	113.27	18.74	9.63	0.37	0.02	1.8	56
2	Суп куриный	200	6.14	5.58	10.85	109.42	0.07	5.23	9.77	1.53	18.09	60.51	17.66	0.81	0.06	3.33	152
3	Печень по-строгановски	90	13.43	9.25	3.8	165.11	0.22	22.9	3,901	0.78	322.95	255.15	15.98	4.74	1.49	11.06	284
4	Изделия макаронные отварные	150	5.84	6.87	37.07	233.55	0.09	-	22.5	0.86	21.92	49.35	9.06	0.94	0.03	1.46	340
5	Компот из плодов сушеных	200	0.48	0.04	14.83	60.72	0	0.6	120	-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-	638
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	-	-	0.34	4.7	16.8	2.6	0.24	0.01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	-	-	0.36	100	100	10	1.24	0.01	4	19
	Итого:		30.7	25.2	100.31	755.97	0.46	46.73	4052.8	4.99	594.96	523.58	75.96	368.36	1.65	21.65	

Полдник

1	Запеканка со свежими плодами	200	9.17	13.92	47.89	354.68	0.22	3.7	46.01	0.35	146.23	198.86	52.43	2.21	0.17	12.88	208
2	Чай	200	-	-	5.99	23.94	-	-	-	-	3.65	5.77	-	0.02	-	-	420
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	-	-	1.02	14.1	50.4	7.8	0.72	0.02	-	18
4	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8	0.03	-	4	1.4	11.6	36	8	0.84	0.02	-	9
	Итого:		16.67	19.58	114.48	702.62	0.32	3.7	50.01	2.77	175.57	291.03	68.23	3.79	0.21	12.88	
	Итого за день		64.02	60.79	309.43	2049.44	1.01	51.32	4159.4	10.6	1001	1158.29	211.14	374.79	2.12	48.36	

День 8 (Среда)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная	180	6.42	8.51	22.83	193.95	0.11	0.78	32.94	0.2	162.8	178.07	57.82	1.49	0.21	13.08	191
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2	0.02	2	403
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3.9	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18	-	145.38	109.2	16.8	0.14	0.16	10.8	419
4	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	-	36.4	0	0.07	26	0.05	22	54	3.5	0.1	0.03	-	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	-	-	1.02	14.1	50.4	7.8	0.72	0.02	-	18
	Итого:		17.54	17.45	77.13	539.08	0.24	11.57	76.94	1.47	360.28	402.67	94.92	4.65	0.44	25.88	

Обед

1	Икра из кабачков	70	0.84	3.29	5.39	54.6	0.02	6.72	-	1.47	22.4	21	9.1	0.56	0.02	-	25
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1.69	3.03	9.31	71.48	0.05	12.35	6	1.04	90.14	43.35	19.77	0.91	0.05	4.58	119
3	Котлета рыбная	100	20.68	4.7	16.59	191.48	0.12	1.16	21.5	1.37	403.26	595.31	37.24	0.86	0.11	151	256к
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	4.87	5.67	39.38	228.44	0.29	24.13	17.1	0.3	38.28	141.32	55.58	2.19	0.2	12.6	346
5	Кисель вишневый	200	0.14	0.03	15.43	62.15	0	2.4	-	0.05	11.55	10.19	4.16	0.1	0	0.32	431
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	-	-	1.02	14.1	50.4	7.8	0.72	0.02	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	-	-	0.36	100	100	10	1.24	0.01	4	19
	Итого:		41.58	22.62	138.75	916.43	0.63	45.94	44.61	6.14	712.46	1021.04	152.17	7.39	0.44	174.69	

Полдник

1	Блины	150	10.3	11.4	53.14	356.24	0.13	0.36	22.51	2.75	93.57	133.61	20.46	1.15	0.16	8.82	726
---	-------	-----	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------	------	------	-----

2	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.4	0.02	0.3	12.6	0.06	92.1	65.7	10.2	0.06	0.11	2.7	371
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	-	0.2	35	17	11	0.1	0.03	-	399
4	Сок фруктовый	200	2	0.2	20.2	92	0.02	4	-	0.2	14	14	8	2.8	0.02	-	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	-	-	0.34	4.7	16.8	2.6	0.24	0.01	-	18
6	Масло сливочное	10	0.08	8.25	0.08	74.8	-	-	30	0.1	1.2	1.9	-	0.02	0.01	0.9	13
	Итого:		16.84	23.18	107.85	711.84	0.25	42.66	65.11	3.65	240.57	249.01	52.26	4.37	0.34	12.42	
	Итого за день		75.96	63.25	323.74	2167.34	1.11	100.17	186.66	11.26	1313.3	1672.72	299.36	16.4	1.22	212.99	

День 9 (Четверг)

Завтрак

1	Омлет	200	20.88	22.47	3.9	301.42	0.12	0.36	21.15	0.94	157.05	343.66	26.49	3.83	0.74	35.8	232
2	Выпечка промышленного производства	50	4.43	3.77	26.53	157.7	0.06	0.08	10.1	0.6	27.89	52.39	8.54	0.6	0.06	2.85	551
3	Чай	200	-	-	5.99	23.94	-	-	-	-	3.65	5.77	-	0.02	-	-	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	-	-	1.02	14.1	50.4	7.8	0.72	0.02	-	18
	Итого:		29.81	27.98	67.27	640.26	0.25	0.44	31.25	2.56	202.69	452.22	42.83	5.17	0.82	38.61	

Обед

1	Салат Мозайка	60	1.73	4.43	6.11	71.43	0.05	4.22	0.01	1.73	22.34	41.14	15.12	0.57	0.06	3.76	94
2	Уха ростовская	200	5.56	3.45	11.36	99.32	0.11	12.25	2.5	1.77	103.87	173.66	26.79	0.94	0.08	37.5	151
3	Плов куриный	240	19.28	24.1	46.92	463.92	0.12	6.22	47.6	5.21	30.7	216.37	50.7	2.05	0.15	5.84	331
4	Напиток клубничный	200	0.01	0.04	12.83	51.48	-	-	-	-	0.36	-	-	0.04	-	-	476
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	-	-	0.34	4.7	16.8	2.6	0.24	0.01	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	-	-	0.18	50	50	5	0.62	0.01	2	19
	Итого:		29.2	32.81	97.38	784.95	0.33	22.69	50.11	9.23	211.97	497.97	100.21	4.45	0.3	49.05	

Полдник

1	Салат из помидоров и огурцов	50	0.39	2.06	1.29	25.68	0.02	6.88	-	1.03	8.57	15.17	7.02	0.31	0.02	1.1	79
2	Макароны с сыром	190	14.34	12.96	46.51	361.92	0.12	0.21	90.44	1.18	81.26	222.53	21.27	1.38	0.12	1.33	226
3	Компот из плодов сушеных	200	0.48	0.04	14.83	60.72	0	0.6	120	-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-	638

4	Хлеб из муки пшеничной	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	-	-	1.02	14.1	50.4	7.8	0.72	0.02	-	18
	Итого:		19.71	16.79	93.47	605.52	0.21	7.69	210.44	3.23	117.97	311.13	47.13	362.43	0.18	2.43	
	Итого за день		78.72	77.58	258.12	2030.73	0.78	30.82	291.79	15.01	532.63	1261.32	190.17	372.05	1.3	90.09	

День 10 (Пятница)

Завтрак

1	Каша овсяная	200	4.43	4.84	24.28	158.52	0.11	0.34	14.66	0.37	82.36	124.7	36.45	0.89	0.1	6.63	196
2	Какао-напиток на молоке	200	3.97	3.8	9.1	87.52	0.02	0.6	15	0.01	126.24	117.2	31	0.99	0.14	9	415
3	Сыр (порциями)	20	4.64	5.9	-	72.8	0.01	0.14	52	0.1	44	108	7	0.2	0.06	-	16
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2	0.02	2	403
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	-	-	0.68	9.4	33.6	5.2	0.48	0.01	-	18
	Итого:		16.44	16.1	63.75	470.64	0.22	11.08	81.66	1.36	278	394.51	88.65	4.76	0.33	17.63	

Обед

1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0.31	2.18	1.82	28.1	0	2.07	-	0.97	7.65	8.93	4.55	0.29	0.01	1.45	82
2	Щи из свежей капусты	200	1.6	3.04	6.74	61.07	0.05	15.64	6	1.02	122.93	36.91	16.79	0.58	0.05	3.24	157
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22.89	36.59	48.86	510.24	0.33	-	36	1.27	35.85	152.4	25.07	1.77	0.17	1.08	504
4	Сок фруктовый	200	2	0.2	20.2	92	0.02	4	-	0.2	14	14	8	2.8	0.02	-	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	-	-	0.34	4.7	16.8	2.6	0.24	0.01	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	-	-	0.18	50	50	5	0.62	0.01	2	19
	Итого:		29.42	42.8	97.78	790.21	0.44	21.71	42	3.99	235.12	279.04	62	6.3	0.25	7.77	

Полдник

1	Запеканка из творога	150	26.94	17.14	27.21	370.86	0.23	0.69	84	0.58	296.84	808.8	34.63	0.85	0.4	2	239
2	Соус абрикосовый	30	0.23	0.01	20.28	82.26	0	0.18	-	0.25	7.74	6.57	4.73	0.2	0.01	-	335
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2	0.02	2	403
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0.37	0.08	18.52	76.88	0.02	-	0.08	0.08	13.04	20.64	6.72	0.5	0.01	-	475
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	-	-	0.34	4.7	16.8	2.6	0.24	0.01	-	18
	Итого:		29.44	18.22	86.09	629.4	0.31	10.87	84.08	1.44	338.32	863.81	57.67	3.99	0.45	4	

Итого за день		75.31	77.12	247.62	1890.25	0.97	43.66	207.74	6.79	851.45	1537.36	208.32	15.05	1.03	29.39	
Итого среднее за 5 дней		72.7	68.43	301.88	2091.76	0.95	53.06	999.07	11.94	894.78	1365.6	225.74	157.75	1.33	87.03	
Итого среднее за 10 дней		77.56	71.7	297.1	2122.63	1.23	52.87	628.86	11.79	947.39	1506.53	244.79	158.11	1.25	95.63	

Цены, руб
23
12
6
10.5
8
59.5
10
9
64

5
4
4
96.0
61
10
10
5
4
90.0
156
9
6
10.5
4
185.5
9
14
60
14

9
2
4
112.0
15
68
18
5
4
6
116.0
15.0
20
20
14.5
4
73.5

18
10
46
24
8
4
4
114.0
31
20
6
20
77.0
77
12
8
6
103.0
12
11
102
5

6
4
140.0
20
28
5
6
59.0
13
15.5
8
4
20.5
61.0
8
10
90
20
2
2
132.0
87

15
20
9
2
133.0
23
20
6
10.5
6
65.5
18
15
46
18
6
4
4
111.0

46
10
14.5
6
8
84.5
16
8
10.5
9
6
49.5
9
17
52
12
5
2
4
101.0

31
5
6
8
50.0
22
20
14.5
10.5
6
73.0
10
14
75
38
8
6
4
155.0
46

15
20
20
2
10
113.0
77
20
5
6
108.0
12
20
64
5
2
2
105.0
15.5
28
5

6
54.5
16
12
20
20
4
72.0
8
12
90
20
2
2
134.0
91
5
20
5
2
123.0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597414

Владелец Игнатова Светлана Валентиновна

Действителен с 17.02.2023 по 17.02.2024