

Согласовано
 Директор МБОУ Шулей Н.С.

Шулей Н.С.
 (Ф.И.О. подпись)



Утверждаю
 Директор МУП ОП
 "Солнечногорск"



О.Д.Школык

**Примерного 10 - (дневное) меню школьного питания
 (завтраки, обеды и полдни)**

Возрастная группа : с 12 до 17 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"	250	9,72	9,82	54,85	342,35	0,18	0,83	35,63	0,26	179,47	241,4	59,26	1,29	0,21	14,60	192
2 Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415
3 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18
4 Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16
5 Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9
Итого:		23,51	22,23	124,55	790,27	0,30	1,50	80,63	2,74	353,41	498,95	109,56	3,94	0,41	23,60	
Обед																
1 Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	100	1,05	4,15	10,37	84,30	0,03	16,40	-	1,90	90,93	23,28	13,41	0,92	0,03	2,38	43

2	Суп вермишелевый на кур\б	250	2.51	4.42	15.65	112.60	0.05	1.50	15.00	0.41	10.20	29.65	8.40	0.48	0.02	1.55	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31.17	28.75	35.06	507.55	0.30	19.87	85.18	2.98	65.36	318.33	69.52	3.78	0.32	15.95	334
4	Компот из плодов сушеных	200	0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120.00	-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-	638
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-	0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19
Итого:			40.45	38.96	116.23	962.77	0.46	38.37	220.18	6.33	289.92	527.90	117.58	366.93	0.42	23.88	

Полдник

1	Оладьи	250	19.87	19.47	107.99	686.45	0.27	0.83	20.64	7.60	200.36	259.96	42.51	2.01	0.27	15.81	497
2	Соус вишневый	50	0.20	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	74.80	-	-	30.00	0.10	1.20	1.90	-	0.02	0.01	0.90	13
4	Чай	200	-	-	5.99	23.94	-	-	-	-	3.65	5.77	-	0.02	-	-	420
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18
Итого:			23.15	28.93	152.32	963.10	0.32	4.65	50.64	8.46	224.49	308.87	54.34	2.70	0.30	17.22	
Итого за день			87.11	90.11	393.09	2716.14	1.09	44.52	351.44	17.53	867.81	1335.72	281.48	373.56	1.13	64.70	

День 2 (Вторник)

Завтрак

1	Вареники с творогом	200	33.64	20.57	31.55	445.85	0.28	0.85	100.01	0.69	375.39	1,002.21	42.80	1.13	0.51	3.51	241
2	Соус абрикосовый	70	0.55	0.03	47.31	191.94	0.01	0.42	-	0.58	18.06	15.33	11.03	0.46	0.02	-	335
3	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	8.11	33.28	0.00	1.60	-	0.01	5.31	6.65	0.48	0.05	0.00	-	377
4	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00	0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-	16

5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
	Итого:		43.36	28.25	117.81	901.07	0.37	3.01	152.01	2.39	456.86	1182.59	69.10	2.56	0.61	3.51	
Обед																	
1	Икра из кабачков	100	1.20	4.70	7.70	78.00	0.03	9.60	-	2.10	32.00	30.00	13.00	0.80	0.03	-	25
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2.11	3.79	11.63	89.35	0.06	15.44	7.50	1.31	112.68	54.19	24.71	1.14	0.06	5.73	119
3	Гуляш	100	13.47	12.91	3.86	182.39	0.05	1.43	9.00	0.39	10.85	132.65	18.29	1.92	0.11	5.27	282
4	Каша гречневая	180	7.59	6.43	34.23	224.82	0.26	-	16.20	0.53	12.62	179.47	119.76	4.02	0.13	3.53	341
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.12	0.12	22.92	93.90	0.01	3.00	-	0.06	5.40	3.30	2.70	0.72	0.01	0.60	451
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-	0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19
	Итого:		29.73	29.55	120.67	866.06	0.50	29.47	32.70	5.43	282.95	533.21	193.66	10.32	0.36	19.12	
Полдник																	
1	Огурцы консервированные без уксуса	50	0.40	0.05	0.85	6.50	0.01	2.50	-	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	0.01	1.50	36
2	Котлета рыбная	100	20.68	4.70	16.59	191.48	0.12	1.16	21.50	1.37	403.26	595.31	37.24	0.86	0.11	151.4	256к
3	Рагу из овощей	200	3.47	10.30	22.89	197.74	0.16	15.46	0.00	4.70	35.70	94.52	43.51	1.44	0.12	7.42	184
4	Напиток клубничный	200	0.01	0.04	12.83	51.48	-	-	-	-	0.36	-	-	0.04	-	-	476
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18
6	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	0.02	-	2.00	0.70	5.80	18.00	4.00	0.42	0.01	-	9
	Итого:		29.05	18.21	88.60	635.40	0.35	19.12	23.51	7.50	466.02	753.43	96.95	3.53	0.26	160.27	

Итого за день			102.15	76.01	327.07	2402.54	1.21	51.60	208.22	15.33	1205.82	2469.23	359.72	16.41	1.22	182.91	
День 3 (Среда)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	250	5.54	6.05	30.35	198.15	0.14	0.43	18.33	0.47	102.95	155.89	45.56	1.11	0.12	8.29	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.0	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00	403
3	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00	0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3.90	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18.00	-	145.38	109.20	16.80	0.14	0.16	10.80	419
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
Итого:			18.98	17.93	84.66	579.68	0.27	11.29	88.33	1.79	322.43	434.49	86.16	4.37	0.38	21.09	
Обед																	
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	-	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60	0.04	3.00	37
2	Суп картофельный с горохом	250	5.45	8.88	19.64	180.50	0.23	6.50	30.00	0.35	39.34	108.38	38.21	1.99	0.09	5.20	132
3	Котлеты рубленые из птицы	100	26.31	26.75	16.01	395.25	0.10	1.98	86.00	1.64	21.96	201.41	22.01	1.97	0.17	8.47	318
4	Капуста тушеная	180	3.89	7.42	12.64	135.51	0.08	58.37	-	3.49	349.98	77.53	39.99	1.44	0.10	6.73	343
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0.17	0.06	14.08	57.74	0.00	16.00	-	0.11	10.62	9.90	4.96	0.23	0.01	0.16	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18

7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	139.20	0.07	-	-	0.54	150.00	150.00	15.00	1.86	0.02	6.00	19
Итого:			42.98	45.03	115.07	1027.00	0.55	92.85	116.00	6.91	604.29	622.81	139.37	8.57	0.43	29.56	

Полдник

1	Запеканка со свежими плодами	250	11.46	17.40	59.86	443.35	0.27	4.62	57.51	0.43	182.79	248.58	65.54	2.76	0.21	16.10	208
2	Сок фруктовый	200	2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	-	484
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00	403
Итого:			18.36	19.74	120.70	739.55	0.39	18.62	57.51	1.85	226.89	323.98	90.34	8.48	0.27	18.10	
Итого за день			80.32	82.70	320.43	2346.23	1.21	122.75	261.83	10.55	1153.61	1381.28	315.87	21.42	1.08	68.74	

День 4 (Четверг)

Завтрак

1	Омлет	250	26.10	28.09	4.88	376.78	0.15	0.45	26.44	1.18	196.32	429.58	33.11	4.79	0.93	44.70	232
2	Какао-напиток на молоке	200	3.97	3.80	9.10	87.52	0.02	0.60	15.00	0.01	126.24	117.20	31.00	0.99	0.14	9.00	415
3	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00	1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-	9
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
Итого:			37.57	37.55	74.58	788.30	0.27	1.05	45.44	3.61	348.26	633.18	79.91	7.34	1.10	53.70	

Обед

1	Салат Мозайка	100	2.88	7.38	10.18	119.05	0.09	7.03	0.01	2.89	37.23	68.56	25.20	0.95	0.11	6.27	94
2	Суп крестьянский с крупой	250	2.59	5.13	13.74	111.74	0.06	14.91	7.50	1.91	134.37	73.23	21.54	0.78	0.06	3.58	137

3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	280	28.91	16.96	36.00	413.78	0.29	14.18	77.56	4.51	524.78	817.04	79.91	2.16	0.32	159.6	249
4	Компот из плодов сушеных	200	0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120.0	-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-	638
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-	0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19
	Итого:		41.59	31.68	125.35	955.29	0.56	36.72	205.07	10.69	824.51	1132.27	155.48	365.87	0.54	173.48	

Полдник

1	Кукуруза консервированная	40	4.12	1.96	24.00	130.00	0.15	-	-	0.52	40.00	120.40	41.60	1.48	0.06	2.08	29
2	Макароны с сыром	250	18.86	17.05	61.20	476.22	0.16	0.28	119.0	1.55	106.92	292.80	27.99	1.81	0.16	1.75	226
3	Чай	200	-	-	5.99	23.94	-	-	-	-	3.65	5.77	-	0.02	-	-	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
	Итого:		27.48	20.75	122.03	787.36	0.38	0.28	119.00	3.09	164.67	469.37	77.39	4.03	0.23	3.83	
	Итого за день		106.64	89.98	321.97	2530.94	1.21	38.05	369.51	17.38	1337.43	2234.81	312.78	377.24	1.88	231.01	

День 5 (Пятница)

Завтрак

1	Каша пшенная	250	7.37	10.63	34.69	264.30	0.18	0.60	37.50	0.19	134.02	180.18	45.24	1.16	0.15	11.36	199
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4.39	4.04	16.42	122.90	2.42	0.72	18.00	-	165.38	133.04	32.80	1.74	0.16	18.80	418
3	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00	1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-	9
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18
5	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00	0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-	16
	Итого:		22.40	25.65	101.43	731.60	2.69	1.46	111.50	2.37	364.40	490.82	98.24	4.42	0.40	30.16	

Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0.52	3.63	3.03	46.83	0.01	3.44	-	1.62	12.74	14.88	7.58	0.48	0.01	2.41	82
2	Суп картофельный с фасолью	250	4.95	4.33	17.89	131.96	0.16	6.50	-	1.87	111.39	135.43	34.84	1.65	0.08	5.42	135
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26.70	42.69	57.01	595.28	0.38	-	42.00	1.48	41.82	177.80	29.24	2.06	0.19	1.26	504
4	Сок фруктовый	200	2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	-	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	139.20	0.07	-	-	0.54	150.00	150.00	15.00	1.86	0.02	6.00	19
Итого:			39.02	52.08	138.04	1057.67	0.65	13.94	42.00	6.05	334.65	508.91	97.26	9.09	0.33	15.09	
Полдник																	
1	Пудинг из творога запеченный	200	33.64	20.57	31.55	445.85	0.28	0.85	100.0	0.69	375.39	1,002	42.80	1.13	0.51	3.51	241
2	Молоко сгущенное	50	3.60	4.25	27.75	164.00	0.03	0.50	21.00	0.10	153.50	109.50	17.00	0.10	0.19	4.50	371
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	-	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10	0.03	-	399
4	Чай с молоком	200	2.40	2.56	9.75	71.94	0.02	0.48	12.00	-	100.45	78.57	11.20	0.10	0.10	7.20	421
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18
Итого:			43.44	28.74	97.11	824.59	0.43	39.83	133.01	1.67	673.74	1240.88	87.20	1.91	0.84	15.21	
Итого за день			104.87	106.47	336.58	2613.86	3.77	55.23	286.51	10.08	1372.79	2240.60	282.69	15.41	1.58	60.46	
Итого среднее за 5 дней			99.83	89.82	363.07	2636.48	1.75	62.56	298.82	14.39	1227.11	1986.00	320.68	161.39	1.43	124.09	

День 6 (Понедельник)

Завтрак

1	Каша рисовая	250	7.68	8.68	54.20	317.17	0.07	0.75	33.75	0.27	158.28	198.33	45.36	0.72	0.19	12.48	202
2	Выпечка промышленного производства	50	6.20	3.71	21.50	144.04	0.07	0.14	9.01	0.98	50.20	126.08	9.42	0.49	0.08	2.08	559
3	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	8.11	33.28	0.00	1.60	-	0.01	5.31	6.65	0.48	0.05	0.00	-	377
4	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00	0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
	Итого:		23.05	20.03	114.65	724.49	0.22	2.63	94.76	2.38	271.88	489.45	70.06	2.17	0.35	14.56	

Обед

1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	-	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60	0.04	3.00	37
2	Рассольник ленинградский	250	2.80	4.04	18.94	123.50	0.11	9.28	7.50	1.35	72.39	84.73	27.64	1.04	0.08	5.38	122
3	Биточки рубленые куриные	100	17.88	15.79	14.90	263.59	0.08	1.40	52.60	1.08	46.58	158.62	19.40	1.45	0.14	6.44	309
4	Рагу из овощей	180	3.12	9.27	20.60	177.97	0.14	13.91	0.00	4.23	32.13	85.07	39.16	1.30	0.11	6.68	184
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.13	0.01	22.40	92.54	0.01	5.60	-	0.03	6.26	3.08	1.68	0.15	0.00	-	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18
7	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	139.20	0.07	-	-	0.54	150.00	150.00	15.00	1.86	0.02	6.00	19
	Итого:		31.08	31.04	129.54	915.59	0.48	40.20	60.10	8.00	339.75	557.09	122.08	6.88	0.41	27.49	

Полдник

1	Оладьи	200	15.89	15.57	86.40	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	0.20	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	3.90	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18.00	-	145.38	109.20	16.80	0.14	0.16	10.80	419
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
5	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00	1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-	9
	Итого:		27.50	25.13	178.35	1050.80	0.35	5.21	38.51	8.58	341.25	411.21	73.24	3.48	0.42	23.96	
	Итого за день		81.63	76.19	422.54	2690.88	1.04	48.03	193.37	18.95	952.89	1457.76	265.38	12.53	1.17	66.01	

День 7 (Вторник)

Завтрак

1	Каша овсяная	250	5.54	6.05	30.35	198.15	0.14	0.43	18.33	0.47	102.95	155.89	45.56	1.11	0.12	8.29	196
2	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00	1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-	9
3	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00	0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-	16
4	Чай с молоком	200	2.40	2.56	9.75	71.94	0.02	0.48	12.00	-	100.45	78.57	11.20	0.10	0.10	7.20	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
	Итого:		20.08	20.17	100.71	666.89	0.26	1.05	86.33	2.99	273.10	428.86	79.56	2.97	0.32	15.49	

Обед

1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	100	1.80	4.10	6.20	69.95	0.03	30.00	-	1.86	188.78	31.23	16.04	0.61	0.04	3.00	56
2	Суп куриный	250	7.67	6.97	13.57	136.78	0.08	6.53	12.21	1.92	22.62	75.63	22.07	1.01	0.07	4.16	152
3	Печень по-строгановски	100	14.92	10.27	4.22	183.46	0.24	25.45	4,334	0.86	358.83	283.49	17.75	5.26	1.66	12.29	284

4	Изделия макаронные	180	7.00	8.24	44.49	280.26	0.11	-	27.00	1.04	26.30	59.22	10.87	1.13	0.03	1.76	340
5	Компот из плодов сушеных	200	0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120.0	-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-	638
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-	0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19
Итого:			35.62	30.64	113.34	876.36	0.53	62.58	4493.10	6.37	715.26	589.42	90.38	369.52	1.85	25.21	

Полдник

1	Запеканка со свежими плодами	250	11.46	17.40	59.86	443.35	0.27	4.62	57.51	0.43	182.79	248.58	65.54	2.76	0.21	16.10	208
2	Чай	200	-	-	5.99	23.94	-	-	-	-	3.65	5.77	-	0.02	-	-	420
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
4	Печенье	60	4.50	5.88	44.64	250.20	0.05	-	6.00	2.10	17.40	54.00	12.00	1.26	0.03	-	9
5		40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Итого:			20.46	25.02	141.33	874.69	0.39	4.62	63.51	3.55	217.93	358.75	85.34	4.76	0.26	16.10	
Итого за день			76.16	75.83	355.38	2417.93	1.18	68.25	4642.93	12.91	1206.29	1377.02	255.28	377.25	2.43	56.79	

День 8 (Среда)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная	200	7.13	9.46	25.36	215.50	0.12	0.86	36.60	0.23	180.89	197.85	64.25	1.66	0.24	14.53	191
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00	403
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3.90	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18.00	-	145.38	109.20	16.80	0.14	0.16	10.80	419
4	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00	0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-	16

5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
Итого:			20.57	21.34	79.67	597.03	0.25	11.72	106.60	1.55	400.37	476.45	104.85	4.92	0.49	27.33	
Обед																	
1	Икра из кабачков	100	1.20	4.70	7.70	78.00	0.03	9.60	-	2.10	32.00	30.00	13.00	0.80	0.03	-	25
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2.11	3.79	11.63	89.35	0.06	15.44	7.50	1.31	112.68	54.19	24.71	1.14	0.06	5.73	119
3	Котлета рыбная	100	20.68	4.70	16.59	191.48	0.12	1.16	21.50	1.37	403.26	595.31	37.24	0.86	0.11	151.4	256к
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	5.64	6.56	45.60	264.51	0.34	27.94	19.80	0.35	44.32	163.64	64.36	2.54	0.23	14.56	346
5	Кисель вишневый	200	0.14	0.03	15.43	62.15	0.00	2.40	-	0.05	11.55	10.19	4.16	0.10	0.00	0.32	431
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	139.20	0.07	-	-	0.54	150.00	150.00	15.00	1.86	0.02	6.00	19
Итого:			44.41	26.25	149.72	1002.33	0.70	55.52	48.81	7.05	804.12	1111.26	174.32	8.78	0.50	180.29	
Полдник																	
1	Блины	200	13.73	15.21	70.86	474.99	0.18	0.48	30.02	3.67	124.76	178.15	27.28	1.53	0.21	11.76	726
2	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.40	0.02	0.30	12.60	0.06	92.10	65.70	10.20	0.06	0.11	2.70	371
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	-	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10	0.03	-	399
4	Сок фруктовый	200	2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	-	484

5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-	18
6	Масло сливочное	10	0.08	8.25	0.08	74.80	-	-	30.00	0.10	1.20	1.90	-	0.02	0.01	0.90	13
	Итого:		20.27	26.99	125.57	830.59	0.30	42.78	72.62	4.57	271.76	293.55	59.08	4.75	0.39	15.36	
	Итого за день		85.26	74.58	354.96	2429.95	1.25	110.02	228.02	13.16	1476.26	1881.26	338.25	18.45	1.38	222.98	

День 9 (Четверг)

Завтрак

1	Омлет	250	26.10	28.09	4.88	376.78	0.15	0.45	26.44	1.18	196.32	429.58	33.11	4.79	0.93	44.70	232
2	Выпечка промышленного производства	50	4.43	3.77	26.53	157.70	0.06	0.08	10.10	0.60	27.89	52.39	8.54	0.60	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	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
5	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	0.02	-	2.00	0.70	5.80	18.00	4.00	0.42	0.01	-	9
	Итого:		36.53	35.55	83.12	799.01	0.29	0.53	38.54	3.49	247.75	556.14	53.45	6.55	1.01	47.55	

Обед

1	Салат Мозайка	100	2.88	7.38	10.18	119.05	0.09	7.03	0.01	2.89	37.23	68.56	25.20	0.95	0.11	6.27	94
2	Уха ростовская	250	6.95	4.31	14.20	124.15	0.14	15.31	3.13	2.21	129.84	217.08	33.49	1.17	0.09	46.81	151
3	Плов куриный	280	22.50	28.11	54.74	541.24	0.14	7.26	55.53	6.08	35.82	252.43	59.15	2.39	0.17	6.81	331
4	Напиток клубничный	200	0.01	0.04	12.83	51.48	-	-	-	-	0.36	-	-	0.04	-	-	476
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.40	0.02	-	-	0.18	50.00	50.00	5.00	0.62	0.01	2.00	19
	Итого:		34.95	40.64	112.11	934.72	0.41	29.60	58.67	11.69	257.94	604.87	125.44	5.40	0.39	61.89	

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	1.10	79
2	Макароны с сыром	250	18.86	17.05	61.20	476.22	0.16	0.28	119.0	1.55	106.92	292.80	27.99	1.81	0.16	1.75	226
3	Компот из плодов сушеных	200	0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120	-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-	638
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
Итого:			24.24	20.89	108.16	719.82	0.25	7.76	239.00	3.60	143.63	381.40	53.85	362.87	0.22	2.85	
Итого за день			95.72	97.08	303.40	2453.55	0.95	37.89	336.20	18.78	649.33	1542.41	232.74	374.82	1.62	112.29	

День 10 (Пятница)

Завтрак																	
1	Каша овсяная	250	5.54	6.05	30.35	198.15	0.14	0.43	18.33	0.47	102.95	155.89	45.56	1.11	0.12	8.29	196
2	Какао-напиток на молоке	200	3.97	3.80	9.10	87.52	0.02	0.60	15.00	0.01	126.24	117.20	31.00	0.99	0.14	9.00	415
3	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00	0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-	16
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00	403
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18
Итого:			19.05	17.89	80.10	562.67	0.27	11.17	85.33	1.80	303.29	442.49	100.36	5.22	0.36	19.29	

Обед

1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0.52	3.63	3.03	46.83	0.01	3.44	-	1.62	12.74	14.88	7.58	0.48	0.01	2.41	82
2	Щи из свежей капусты	250	2.01	3.80	8.42	76.34	0.06	19.56	7.50	1.28	153.67	46.14	20.99	0.73	0.06	4.05	157
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26.70	42.69	57.01	595.28	0.38	-	42.00	1.48	41.82	177.80	29.24	2.06	0.19	1.26	504

4	Сок фруктовый	200	2.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	-	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	139.20	0.07	-	-	0.54	150.00	150.00	15.00	1.86	0.02	6.00	19
	Итого:		36.08	51.55	128.58	1002.05	0.56	27.00	49.50	5.46	376.93	419.62	83.41	8.17	0.31	13.72	
Полдник																	
1	Запеканка из творога	250	44.90	28.57	45.36	618.10	0.38	1.15	140.0	1.0	494.7	1,348	57.71	1.41	0.66	3.33	239
2	Соус абрикосовый	30	0.23	0.01	20.28	82.26	0.00	0.18	-	0.25	7.74	6.57	4.73	0.20	0.01	-	335
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00	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	0.50	0.01	-	475
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-	18
	Итого:		47.40	29.64	104.23	876.64	0.46	11.33	140.09	1.83	536.22	1403.01	80.76	4.56	0.71	5.33	
	Итого за день		102.53	99.08	312.91	2441.36	1.28	49.49	274.91	9.08	1216.44	2265.11	264.52	17.95	1.38	38.33	
	Итого среднее за 5 дней		88.26	84.55	349.84	2486.73	1.14	62.73	1135.09	14.58	1100.24	1704.71	271.23	160.20	1.60	99.28	
	Итого среднее за 10 дней		92.24	86.80	344.83	2504.34	1.42	62.58	715.29	14.38	1143.87	1818.52	290.87	160.50	1.49	110.42	

Цена руб.
28
12
6
10.5
8
64.5
16

11
68
5
4
4
108.0
76
10
10
5
4
105.0
156
10
6
20.5

6
198.5
15
16
61
17
9
4
4
126.0
15
75
24
5
4
4
127.0

18
20
20.5
14.5
6
79.0
30
12
51
29
8
4

6
140.0
38
20
6
20
84.0
97
12
8
6
123.0
19
13

120
5
6
4
167.0
15
37
5
6
63.0
15.5
15.5
8
4
20.5
63.5

14
13
105
20
2
6
160.0
114
25
20
9
4
172.0

17
20
6
20.5
6
69.5
30
18
51
22
6
4
6
137.0

61
10
14.5
6
8
99.5
18
8
20.5
9
6
61.5
14
19
58

14
5
2
4
116.0
38
5
6
12
0.0
61.0
25
20
14.5
20.5

6
86.0
15
16
75
44
8
4
6
168.0
61
15
20
20

2
10
128.0
97
20
5
6
4
132.0
19
22
66
5
2
2
116.0

15.5
37
5
6
63.5
18
12
20.5
20
6
76.5
14
15
105

20
2
6
162.0
130
5
20
5
2
162.0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597414

Владелец Игнатова Светлана Валентиновна

Действителен с 17.02.2023 по 17.02.2024