

Начальник Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
в г. Ангарске и Ангарском районе

" 22 " 2019 г.



Е.С. Реймова

2019 г.

Директр МБОУ "СОШ №24"



А.А. Чикишев

2019 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ
горячих школьных завтраков, обедов и полдников
для организации питания детей 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептур блюд : Сборник рецептур блюд для ПОП при общеобразовательных школах 2004г.

Сборник рецептур блюд для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015г.

№ рец	Наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день: Завтрак														
342	Омлет натур с сыром, маслом сливочным	115/5	14,34	13,54	2,04	278	0,08	0,26	0,1014	0,66	209,2	499,6	17,46	1,2
692	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	50,946	100,6	0,044	1,3	0,02222	0	251,56	180	14	0,134
14*	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,045	0,11	2,4	3	0	0
6	Бутерброд с п/к колбасой	20/30	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	0,45	11,2	59,9	9,2	0,77
	Итого:		22,906	31,678	67,936	599,32	0,214	1,56	0,16862	1,22	474,36	742,5	40,66	2,104
Обед														
576	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0,133	0,7	14	30	9	0,5
124	Щи из св.капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,9025	89,75	0,0575	6,775	0,20735	2,35	49,25	49	17,125	0,825
437	Гуляш	50/50	14,55	13,84	2,89	221	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	1,56
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,598	6,093	38,6415	243,75	0,2085	0	0,02505	0,6075	14,82	203,925	20,825	1,56
638	Комлот из изюма	200	0,346	0,076	29,85	122,2	0,022	0	0,001	0,076	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	0,74
	Итого:		29,779	25,699	110,604	827,42	0,418	12,595	0,3664	4,3535	134	516,235	93,7	5,855
Полдник														
389*	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,2
806	Корж молочный	75	4,89	8,43	47,68	286	0,08	0,05	0,009	1,99	19,2	48,5	17,8	0,35
	Итого:		5,89	8,63	67,88	372,6	0,1	4,05	0,009	2,19	33,2	62,5	25,8	0,55
Ужин														
101	Кукуруза консервированная	60	1,6	0,06	3,25	20	0,06	5	0,03	0,06	10	30,8	0,5	0,3
482	Запеканка из печени с рисом, маслом сл	80/5	11,56	5,975	3,9	195	0,28	14,5	0,335	3,25	21	178,5	22,5	1,2
518	Картофель отварной	150	2,859	4,3185	23,013	142,35	0,153	11	0,0282	0,2025	14,64	79,725	21,825	0,6565
685	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
773	Булочка Веснушка	50	3,9	3,06	23,9	139	0,49	0	0,003	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		23,609	13,8135	82,853	629,87	1,023	30,53	0,3962	5,4225	77,24	365,825	74,625	3,6065
Итого за день:			82,184	79,8205	329,273	2429,21	1,755	48,735	0,94022	13,186	718,8	1687,06	224,785	12,1155

2-й день: Завтрак														
101	Горошек консервированный	50	1,6	0,06	3,25	20	0,06	5	0,03	0,06	10	30,8	0,5	0,3
576	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0,0018	0,06	8,5	15	7	0,25
498	Котлета рубленая из птицы	75/5	13,08	12,57	12,21	124,5	0,15	0,675	0,070215	0,513	44,835	60	16,65	1,215
516	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,06	0	0,0237	0,969	11	36	7	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого:			24,02	19,28	80,4	504,02	0,33	8,155	0,125715	2,102	94,635	179,4	45,75	2,785
Обед														
101	Икра из баклажан	60	1,01	2,9	5,39	69,26	0,04	6,51	0,02424	0,88	49,21	55,67	12,27	0,69
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,535	148,25	0,0775	5,825	0,2519	1,025	42,675	88,1	15,575	0,55
228*	Рыба,припущенная в молоке	80	10,12	2,09	2,09	158	0,04	0,97	0,0146	1,17	28,91	104,8	12,25	0,35
512	Рис припущенный	150	3,639	4,299	36,669	199,95	0,024	0	0,0237	0,267	2,415	60,6	9,005	0,513
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	1,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	0,74
Итого:			24,179	15,149	114,304	807,18	0,2415	15,435	0,31444	3,962	152,34	392,17	77,97	4,193
Полдник														
ПР	Масса творожная	100	13,9	4,3	15	154	0,07	0,6	0,02	0,1	336	520	16	0,9
693	Какао-напиток	200	4,9	5	32,5	170	0,04	1,3	0,02666	0	266	222	25,56	0,35
Итого:			18,8	9,3	47,5	324	0,11	1,9	0,04666	0,1	602	742	41,56	1,25
Ужин														
451	Шницель с маслом сливочным	75/5	11,9	16,9	9,9	241,5	0,0	0,0	0,0	1,7	9,6	127,3	23,0	1,0
534	Капуста тушеная	150	3,0975	4,8555	14,1405	112,65	0,0405	9,743	0,0831	1,095	83,175	60,21	15,975	0,712
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	0,00408	0,508	32,48	23,44	9,46	0,448
15*	Сыр голландский	20	5,26	5,32	3,06	68,66667	0,00667	0,14	0,0476	0,08	466,66667	240	11	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за день:			24,06	27,5705	78,4495	649,1367	0,14817	10,609	0,16859	3,853	601,13667	485,77	72,585	2,765
Итого за день:			91,06	71,30	320,65	2284,34	0,83	36,10	0,66	10,02	1450,11	1799,34	237,87	10,99
3-й день: Завтрак														
576	Помидор свежий	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	3,75	0,0798	0,42	7	13	5	0,45
444	Плов по-узбекски	50/150	14,4	19	45,4	418	0,1	1,0	0,3	0,6	17,1	184,1	38,0	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого:			18,64	19,5	76,09	562,52	0,142	4,74	0,3358	1,528	44,42	234,736	57,576	3,65
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	0,0345	21,19	33,98	24	0,82
120*	Суп молочный с макарон.изделиями	250	4,376	3,796	14,364	120	0,072	0,66	0,0292	0,3	260,8	259	16,34	0,52
436	Жаркое по-домашнему	50/125	12,3	18,09	16,58	383	0,1	3,14	0,0	0,87	30,5	205,8	41,02	1,7
631	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0,002	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	0,74
Итого:			21,516	27,906	96,114	838,22	0,314	11,65	0,0462	1,9045	340,47	562,93	103,1	4,952

		Полдник													
418*	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	0,04	0	0,012	0,312	7,5	24	8,6	0,47	
ПР	Йогурт питьевой	200	8,208	3,008	11,808	87,008	0,064	1,2	0,02	0	348	380	30	0,208	
Итого:			12,988	11,848	49,848	337,008	0,104	1,2	0,032	0,312	355,5	404	38,6	0,678	
		Ужин													
394	Тефтели из горбуши с соусом	80	7,34	6,58	9,41	126	0,06	1,58	0,02	1,53	42,21	104,31	14,74	0,50	
520	Картофельное пюре	150	3,0645	4,8015	20,439	137,25	0,1395	8,1605	0,0324	0,1815	36,975	86,595	27,75	0,5095	
705	Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	0,012	25	0,06334	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634	
ПР	Изделие кондитерское	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	0,013	0,26	8,2	17,4	3	0,2	
14*	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,045	0,11	2,4	3	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого за день:			16,043	21,5195	83,999	593,59	0,2715	34,74	0,17724	3,3415	120,325	249,545	62,13	2,2835	
Итого за день:			69,19	80,77	306,05	2331,34	0,83	52,33	0,59	7,09	860,72	1451,21	261,41	11,56	

		4-й день: Завтрак													
374	Горбуша тушеная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,8	111	0,04	4,71	0,03	0,93	31,43	159,37	15,97	0,58	
518	Картофель отварной	150	2,859	4,3185	23,013	142,35	0,153	11	0,0282	0,2025	14,64	79,725	21,825	0,6565	
341	Мандарины	115	0,8	0,2	22,5	58	0,06	38	0	0,2	36	17	11	0,1	
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0,01	15,33	23,2	7,27	1,13	
14*	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,045	0,11	2,4	3	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого:			18,459	17,1785	78,633	512,19	0,293	55,84	0,102892	1,9525	109	317,095	69,265	2,9065	
		Обед													
576	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0,0018	0,06	8,5	15	7	0,25	
132	Рассольник ленинградский (крупа)	250	2,0175	5,09	11,98	107,25	0,0925	5,375	0,203	1,35	29,15	56,725	14,175	0,425	
456	Зразы рубленные с маслом сливочным	100/5	9,56	12,4	12,25	199	0,05	1,32	0,02516	1,32	40,29	124,29	19	1,69	
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,598	6,093	38,6415	243,75	0,2085	0	0,02505	0,6075	14,82	203,925	20,825	1,56	
638	Компот из кураги	200	0,78	0,046	42,63	114,8	0,016	0,6	0,10925	1,03	32,32	21,9	7,56	0,48	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	0,74	
Итого:			25,126	24,319	135,872	809,52	0,447	9,745	0,36426	4,9875	138,88	481,64	85,16	5,365	
		Полдник													
338*	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	27	0,6	
385*	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	87	0,08	2,6	0,044	0	480	360	18	0,2	
ПР	Вафли	20	0,75	6,1	12,5	159	0,01	0	0,001	0	1,5	13,5	1	0,1	
Итого:			8,05	11,6	43,1	342	0,13	12,6	0,065	0,4	489,5	401,5	46	0,9	
		Ужин													
67	Винегрет	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13,0	0	0,045	40,4	48,8	23,4	1,0	
454	Котлета по-хлыновски с маслом сливочным	80/5	8	7,84	13,2	158,4	0,06	0,8	0	1,2	15	120	17	1,5	
511	Рис отварной	150	3,651	5,3745	36,684	179,7	0,0255	0	0,03045	0,282	1,365	60,945	16,335	0,5265	
638	Компот из изюма	200	0,346	0,076	29,85	122,2	0,022	0	0,001	0,076	20,32	19,36	8,12	0,45	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого за день:			15,157	13,6905	99,054	553,82	0,1475	0,8	0,03145	2,058	45,885	235,105	54,655	2,9165	
Итого за день:			66,79	66,79	356,66	2217,53	1,02	78,99	0,56	9,40	783,27	1435,34	255,08	12,09	

5-й день: Завтрак														
223*	Запеканка из творога с повидлом	140	10,38	6,2	9,1	263,5	0,084	0,66	0,08882	0,58	457,64	602,44	44,68	0,9
350*	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24	0,0034	0,14	8,2	9	4,4	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
14*	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,045	0,11	2,4	3	0	0
769	Булка домашняя	50	3,64	4,26	21,96	159	0,06	0	0,004	1,16	9,9	35	13,7	0,15
	Итого:		17,44	18,18	78,01	693,1	0,194	24,66	0,14122	2,49	487,34	684,24	75,98	1,63
Обед														
101	Икра из кабачков	60	1,01	2,9	5,39	69,26	0,04	6,51	0,02424	0,88	49,21	55,67	12,27	0,69
148	Суп-лапша домашняя	250	2,565	5,5425	11,62	115,75	0,05	0,5	0,013	1,575	28,55	38,5	5,675	0,65
251*	Поджарка	65	10,15	18,07	2,67	228	0,04	1,4	0,0	1,0	24,4	151,0	22,9	2,3
508	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4565	4,3395	31,689	183,6	0,0405	0	0,0237	0,585	19,275	154,905	18,99	0,8655
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	0,0408	0,508	32,48	23,44	9,46	0,448
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	0,74
	Итого:		22,664	31,532	112,803	868,13	0,2465	9,116	0,12174	5,148	167,675	483,265	85,915	5,9135
Полдник														
15*	Сыр голландский	20	5,26	5,32	3,06	68,66667	0,00667	0,14	0,0476	0,08	466,66667	240	11	0,14
14*	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,045	0,11	2,4	3	0	0
692	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	50,946	100,6	0,044	1,3	0,02222	0	251,56	180	14	0,134
767	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	22,24	121,5	0,77	0	0,008	0,13	11,2	38,3	14,2	0,45
	Итого:		12,476	19,258	76,376	356,4867	0,82067	1,44	0,12282	0,32	731,82667	461,3	39,2	0,724
Ужин														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,1	8,5	94,12	0,02	17,4	0,1081	0,8	43,0	28,3	11,0	0,5
493	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	8,51	166	0,04	0,68	0,04208	0,5	30,32	79	16,19	0,7
516	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,06	0	0,0237	0,469	11	36	7	0,3
389*	Сок	200	1	0,2	35	86,6	0,02	20	0,01556	0,3	14	14	8	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		22,44	24,54	106,55	660,24	0,18	38,11	0,18944	2,608	107,52	192,12	55,39	2,16
	Итого за день:		75,02	93,51	373,74	2577,96	1,44	73,33	0,58	10,57	1494,36	1820,93	256,49	10,43

№ реп	Наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день: Завтрак														
576	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0,0018	0,06	8,5	15	7	0,25
413	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,66	9,34	5,96	159,6	0	0	0	0	24	11	14	1
534	Капуста тушеная	150	3,0975	4,8555	14,1405	112,65	0,0405	9,743	0,0831	1,095	83,175	60,21	15,975	0,712
693	Какао-напиток	200	4,9	5	32,5	170	0,04	1,3	0,02666	0	266	222	25,56	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		18,168	19,6455	72,8705	541,77	0,1405	13,493	0,11156	1,655	390,875	343,01	75,735	2,752
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	0,0345	21,19	33,98	24	0,82
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,535	148,25	0,0775	5,825	0,2519	0,925	42,675	88,1	15,575	1,05
256*	Мясо тушеное	100	10,58	17	6,95	210	0,28	0,18	0,094	2,08	19,08	126,76	12,6	1,49
302*	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,727	37,8825	229,5	0,171	0	0,02535	0,2265	16,635	134,43	17,34	0,551
705	Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	0,012	25	0,06334	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого:		28,028	34,135	119,418	896,57	0,6505	37,955	0,43459	4,646	134,72	446,51	89,555	6,005
Полдник														
389*	Сок	200	0,6	0	0	142,4	0,02	20	0	0,4	0	0	0	0
ПР	Кондитерское изделие	30	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	0,07118	0,42	26,73	9,89	27,23	0,63
	Итого:		4,83	9,14	25,41	343,22	0,05	20,05	0,07118	0,82	26,73	9,89	27,23	0,63
Ужин														
101	Кукуруза консервированная	60	1,6	0,06	3,25	20	0,06	5	0,03	0,06	10	30,8	0,5	0,3
270*	Котлета московская с маслом сл.	92	10,82	15,94	8,42	232,5	0,06	0,2	0,04732	1,5	15,5	102,9	14,8	1,8
512	Рис припущенный	150	3,639	4,299	36,669	199,95	0,024	0	0,0237	0,267	2,415	60,6	9,005	0,513
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0,01	15,33	23,2	7,27	0,13
341	Мандарины	115	0,8	0,2	22,5	58	0,06	38	0	0,2	36	17	11	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за день:		71,57	83,82	317,73	2427,13	1,09	116,83	0,72	9,62	640,79	1068,69	248,30	12,65
7-й день: Завтрак														
101	Икра из баклажан	60	1,01	2,9	5,39	69,26	0,04	6,51	0,02424	0,88	49,21	55,67	12,27	0,69
288*	Курица отварная с маслом сливочным	80	17,595	12,91	0,375	246	0,03	17,625	0,0816	0,315	42	125,325	5,21	0,865
520	Картофельное пюре	150	3,0645	4,8015	20,439	137,25	0,1395	8,1605	0,0324	0,1815	36,975	86,595	27,75	0,5095
685	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338*	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	27	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		26,86	21,4615	75,994	682,03	0,2895	42,3255	0,15824	2,2765	156,485	333,19	86,83	3,3845

Обед														
576	Помидор свежий	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	3,75	0,0798	0,42	7	13	5	0,45
110	Борщ из св.капусты с картофелем	250	3,8025	4,92	10,9325	103,75	0,05	5,675	0,21705	1,4	49,725	54,6	21,125	1,225
381	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	13,65	11,36	35,61	325	0,094	0,28	0,06735	1,49	56,76	171,57	18,5	0,64
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	1,13
ПР	Изделие кондитерское	20	3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	0	0,026	0,52	16,4	34,8	6	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:			25,323	21,54	129,943	837,27	0,274	11,835	0,3902	4,45	159,015	356,97	79,495	5,305
Полдник														
16*	Колбаса полукопченая	30	3,02	8,02	3,08	84,66667	0,06	0	0	0,18	5,2	40,4	5	0,44
14*	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,045	0,11	2,4	3	0	0
692	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	50,946	100,6	0,044	1,3	0,02222	0	251,56	180	14	0,134
767	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	22,24	121,5	0,77	0	0,008	0,13	11,2	38,3	14,2	0,45
Итого:			10,236	21,958	76,396	372,4867	0,874	1,3	0,07522	0,42	270,36	261,7	33,2	1,024
Ужин														
101	Горошек консервированный	50	1,6	0,06	3,25	20	0,06	5	0,03	0,06	10	30,8	0,5	0,3
485	Голубцы с мясом, рисом	155	9,8	8,2	4,6	179,0	0,1	13,6	0,0	0,5	52,4	124,3	16,9	1,1
205*	Макароны отварные с овощами	150	5,172	5,988	0,79233	188,4	0,072	2,712	0,19267	1,12	19,416	50,88	17,34	0,532
638	Компот из кураги	200	0,78	0,046	42,63	114,8	0,016	0,6	0,10925	1,03	32,32	21,9	7,56	0,48
338*	Яблоки свежие	150	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0,00375	0,15	12	8,25	6,75	1,15
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за день:			20,832	15,024	77,8923	629,02	0,268	29,362	0,37007	3,36	135,376	270,95	62,24	4,022
Итого за день:			83,25	79,98	360,22	2520,81	1,71	84,82	0,99	10,51	721,24	1222,81	261,77	13,74
8-й день: Завтрак														
390	Котлеты рыбные любительские с маслом с	80	9,3	13,3	5,3	206,7	0,1	1,5	0,0	1,7	41,1	108,7	8,7	0,8
511	Рис отварной	150	3,651	5,3745	36,684	179,7	0,0255	0	0,03045	0,282	1,365	60,945	16,335	0,5265
685	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
14*	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,045	0,11	2,4	3	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого:			16,708	26,3212	70,884	585,6067	0,13217	1,51	0,113677	2,625333	65,171667	210,2783	39,6017	2,0465
Обед														
576	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0,0018	0,06	8,5	15	7	0,25
131	Рассольник домашний	250	2,0925	5,0925	12,69	114,5	0,1	5,125	0,2036	1,375	39,75	65,825	23,075	1,075
431	Печень по-строгановски	100	15,6	11,23	3,53	185	0,2	8,45	0,3595	1,48	33,24	439,32	17,47	1,2
508	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4565	4,3395	31,689	183,6	0,0405	0	0,0237	0,585	19,275	154,905	18,99	0,8655
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	0,0408	0,508	32,48	23,44	9,46	0,448
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:			26,981	21,442	110,293	760,62	0,4365	16,751	0,6294	4,628	147,045	758,29	92,595	5,2985

Полдник														
338*	Яблоки свежие	150	0,3	0,3	7,35	66,6	0,02	7,5	0,00375	0,15	12	8,25	6,75	1,15
385*	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	87	0,08	2,6	0,044	0	480	560	18	0,2
15*	Сыр голландский	20	5,26	5,32	3,06	68,66667	0,00667	0,14	0,0476	0,08	466,66667	240	11	0,14
773	Булочка Веснушка	50	3,9	3,06	23,9	139	0,11	0	0,003	0,41	11,3	39,2	15,2	0,73
Итого:			15,26	13,68	43,91	361,2667	0,21667	10,24	0,09835	0,64	969,96667	847,45	50,95	2,22
Ужин														
67	Винегрет	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13,0	0	0,045	40,4	48,8	23,4	1,0
444	Плов по-узбекски	50/150	14,4	19	45,4	418	0,1	1,0	0,2	1,7	17,1	184,1	38,0	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за день:			19,71	25,6	83,09	649,4	0,212	13,99	0,176	2,275	77,82	270,536	75,976	4,22
Итого за день:			78,66	87,04	308,18	2356,89	1,00	42,49	1,02	10,17	1260,00	2086,55	259,12	13,79

9-й день: Завтрак														
101	Икра из кабачков	60	1,01	2,9	5,39	69,26	0,04	6,51	0,02424	0,88	49,21	55,67	12,27	0,69
462	Тефтели из говядины	110	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	0,05156	0,38	25,85	101,61	18,29	1,31
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,598	6,093	38,6415	243,75	0,2085	0	0,02505	0,6075	14,82	203,925	20,825	1,56
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0,01	15,33	23,2	7,27	1,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого:			21,618	15,363	83,2815	576,13	0,3585	9,35	0,10085	2,3775	114,41	419,205	71,855	5,13
Обед														
576	Помидор свежий	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	3,75	0,0798	0,42	7	13	5	0,45
121*	Суп молочный с крупой	250	2,97	3,574	11,144	71,2	0,036	0,66	0,0292	0,02	255,2	261,88	14,14	0,12
436	Жаркое по-домашнему	225	14,05	20,84	39,87	402,5	0,28	5,14	0,0525	1,6	51,35	308,625	42,5	2,4
631	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0,002	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:			21,55	25,314	110,214	738,02	0,418	10,45	0,1635	2,74	341,53	647,705	83,36	5,342
Полдник														
386*	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	85	0,08	1,4	0,0444	0	240	180	13	0,2
806	Корж молочный	75	4,89	8,43	47,68	286	0,08	0,05	0,009	1,99	19,2	48,5	12,8	0,35
Итого:			10,69	13,43	55,68	371	0,16	1,45	0,0534	1,99	259,2	228,5	25,8	0,55
Ужин														
101	Кукуруза консервированная	60	1,6	0,06	3,25	20	0,06	5	0,03	0,06	10	30,8	0,5	0,3
228*	Рыба,припущенная в молоке	80	10,12	2,09	2,09	68	0,04	0,97	0,0146	1,17	28,91	104,8	12,25	0,35
518	Картофель отварной	150	2,859	4,3185	23,013	142,35	0,153	11	0,0282	0,2025	14,64	79,725	21,825	0,6565
685	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за день:			18,269	6,8685	57,143	363,87	0,293	17	0,0728	1,9325	73,85	252,925	49,175	2,0265
Итого за день:			72,13	60,98	306,32	2049,02	1,23	38,25	0,39	9,04	788,99	1548,34	230,19	13,05