

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 6 г. Артемовский

_____/М.Н. Киселева/

_____/2020 г.

Утверждаю:



ООО «Комбинат школьного питания»

_____/Д.В.Горелов/

_____/2020 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МБОУ СОШ № 6 7-11 лет

СанПиН 2.4.5.2409-08

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	1 день																
	Обед																
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0,00	3,58	3,58	1,38	40,53	13,79	7,8	23,51	0,34	0	5,64	1,64	0,02	5,53
12/8	Гуляш из мяса свинины	80	9,29	8,72	23,07	0,07	3,79	261,14	10,78	16,88	111	1,19	13,6	18	0,38	0,24	0,36
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			19,62	12,11	34,02	4,73	62,29	646,14	185,7	80,19	344,9	3,77	52,35	70,94	2,54	0,46	11,86
Итого за день			19,62	12,11	34,02	4,73	62,29	646,14	185,7	80,19	344,9	3,77	52,35	70,94	2,54	0,46	11,86

2 день

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	3,58	3,58	4,42	55,527	26,1	8,54	18	0,3	0	1,51	1,64	0,02	22,6
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе минтай	80/60	7,41	7,41	2,21	0,72	1,84	56,654	40	9,79	63,1	0,3	7,62	13,76	0,5	0,03	0,02
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	49,02	262,33	10,2	33,5	99,7	0,7	20	22,5	0,33	0,05	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			16,83	7,45	10,53	5,48	84,41	517,79	85,1	63,5	220	2,3	27,6	38,02	2,82	0,14	22,7
Итого за день			16,83	7,45	10,53	5,48	84,41	517,79	85,1	63,5	220	2,3	27,6	38,02	2,82	0,14	22,7

3 день

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,81	0	6,21	6,21	11,97	114,39	10,4	13,1	35,8	0,6	0	1,67	2,72	0,05	3,36
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,27	156,81	11,8	9,97	83,2	0,9	30,2	63,18	0,42	0,03	0,43
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	43,19	245,25	16,6	9,71	53,6	1	12	22,5	1,07	0,08	0
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0	0,03	0,03	21,09	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			24,87	11,36	21,9	7,66	100,88	720,16	64,9	55,5	227	3,8	42,2	151,7	5,17	0,22	3,97
Итого за день			24,87	11,36	21,9	7,66	100,88	720,16	64,9	55,5	227	3,8	42,2	151,7	5,17	0,22	3,97

4 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0	3,58	3,58	1,38	40,525	13,8	7,8	23,5	0,3	0	5,64	1,64	0,02	5,53
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	80	18,77	18,74	15,79	0	0,2	218,1	16,4	15,8	133	1,5	40	82,37	0,58	0,04	0,69
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,23	10,7	70	103	2,4	15	17,61	0,33	0,13	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,599	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			28,43	18,77	23,78	5,33	63,59	603,97	81	125	327	5,9	55	222,5	4	0,26	6,54
Итого за день			28,43	18,77	23,78	5,33	63,59	603,97	81	125	327	5,9	55	222,5	4	0,26	6,54

5 день

Обед

1/1	Кукуруза консервированная	60	1,82	0	2,47	2,47	3,82	50,523	11,8	12,4	36,5	0,4	0	30	1,18	0,06	5,88
7.08	Колбаса отварная	80	3,96	4,21	7,22	0	0,07	81,093	12,7	6,58	52,9	0,5	0	0	0,14	0,06	0
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,802	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			12,6	4,76	13,87	3,5	56,42	417,52	69,2	61,1	216	3,1	18,8	55,3	1,84	0,29	11,3
Итого за день			12,6	4,76	13,87	3,5	56,42	417,52	69,2	61,1	216	3,1	18,8	55,3	1,84	0,29	11,3

6 день

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	0,77	4,36	3,58	3,88	63,059	48,8	12,6	39,3	0,7	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	281,64	135	22,6	296	3,4	248	433,6	0,97	0,09	0,29
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,4	95,197	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			27,57	24,32	29,21	4,09	44,04	555,41	310	60,2	459	5,2	275	464,1	2,97	0,18	1,93
Итого за день			27,57	24,32	29,21	4,09	44,04	555,41	310	60,2	459	5,2	275	464,1	2,97	0,18	1,93

7 день

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,08	0	3,73	3,73	7,18	68,635	6,22	7,83	21,5	0,3	0	1	1,63	0,03	2,02
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80/50	9,31	9,06	8,95	0,03	1,82	125,45	9,45	7,97	66,6	0,8	24,1	50,54	0,34	0,02	0,35
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0	0,03	0,03	21,09	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			20,05	9,09	16,18	4,95	84,84	581,73	54,3	45,8	183	3,2	33,1	132,8	3,73	0,17	2,54
Итого за день			20,05	9,09	16,18	4,95	84,84	581,73	54,3	45,8	183	3,2	33,1	132,8	3,73	0,17	2,54

8 день

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,87	0	3,6	3,6	4,64	56,196	24,3	8,86	16,4	0,4	0	61,67	1,65	0,02	20,8
3/8	Мясо свинины, тушенное с овощами	80	5,36	4,58	11,79	2,61	7,92	161,67	9,29	16,7	68,7	0,9	0	1,5	1,25	0,13	4,27
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,735	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			10,09	4,58	15,98	6,81	47,98	389,12	46,7	38,5	126	2,5	0	128,5	3,51	0,2	64,1
Итого за день			10,09	4,58	15,98	6,81	47,98	389,12	46,7	38,5	126	2,5	0	128,5	3,51	0,2	64,1

9 день

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0	3,61	3,61	1,74	43,289	11,3	9,46	19,1	0,4	0	40,33	1,81	0,02	9,67
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	80	10,97	10,11	1,6	0,1	6,39	84,283	47	34,9	162	0,6	21,7	22,52	0,21	0,07	0,51
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	0,36	2,44	0,34	13,58	88,39	23,8	20,3	58,1	0,8	12,5	16,7	0,12	0,08	3,63
11/3	Капуста тушеная	50	1,17	0	0,95	1,08	4,52	33,705	27,3	10,2	20,3	0,4	0	101,7	0,54	0,02	10,4
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,802	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			18,45	10,47	9,12	5,65	58,39	402,98	118	86,5	299	3,2	34,2	181,5	3,02	0,24	24,3
Итого за день			18,45	10,47	9,12	5,65	58,39	402,98	118	86,5	299	3,2	34,2	181,5	3,02	0,24	24,3

10 день

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,85	0,75	4,35	3,68	6,24	74,482	11,8	11,4	40,9	0,6	14,7	23,16	1,69	0,05	4,09
15/8	Бифштекс из мяса свинины рубленный паровой	80	13,79	13,79	33,87	2	0,33	361,3	16,6	23,9	163	1,6	1,41	1,55	1,26	0,5	0,09
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0	7,14	7,14	37,75	237,59	18,7	28,4	82,6	0,7	0	90	3,22	0,04	0,45
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			23,18	14,54	45,89	13,34	76,38	827,55	58	76	327	3,9	16,1	115,1	6,53	0,64	5,41
Итого за день			23,18	14,54	45,89	13,34	76,38	827,55	58	76	327	3,9	16,1	115,1	6,53	0,64	5,41

11 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0	3,58	3,58	1,38	40,525	13,8	7,8	23,5	0,3	0	5,64	1,64	0,02	5,53
9/8	Печень по-строгановски	80	10,17	9,98	11,37	5,09	2,21	152,59	23,8	11,4	179	3,7	3879	4678	3	0,12	5,49
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,599	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			18,38	10,53	19,17	9,74	66,09	528,81	113	81,4	357	6,8	3898	4825	6,26	0,32	16,8
Итого за день			18,38	10,53	19,17	9,74	66,09	528,81	113	81,4	357	6,8	3898	4825	6,26	0,32	16,8

12 день

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	4,1	53,918	20,5	11,6	22,8	0,7	0	1,19	1,64	0,01	1,16
4/8	Плов из мяса свинины	200	12,21	9,15	26,25	8,52	34,55	430,59	20,2	43,9	172	1,6	0	480	4,09	0,28	0,96
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			16,79	9,15	30,35	12,62	70,71	638,69	51,6	67,8	236	3,4	0	481,5	6,09	0,34	2,9
Итого за день			16,79	9,15	30,35	12,62	70,71	638,69	51,6	67,8	236	3,4	0	481,5	6,09	0,34	2,9

13 день

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0	3,64	3,64	2,1	46,052	8,82	11,1	14,7	0,5	0	75,01	1,98	0,03	13,8
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	80	10,97	10,11	1,6	0,1	6,39	84,283	47	34,9	162	0,6	21,7	22,52	0,21	0,07	0,51
2/3	Картофель в молоке	150	3,33	1,2	3,85	0,43	18,82	127,81	61,9	29,4	94,6	1	20,3	25,84	0,14	0,13	8,91
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,599	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			19,56	11,3	9,64	4,72	69,43	461,26	158	107	337	3,8	42	240,2	3,78	0,29	23,6
Итого за день			19,56	11,3	9,64	4,72	69,43	461,26	158	107	337	3,8	42	240,2	3,78	0,29	23,6

14 день

Обед

39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,87	0	3,62	3,62	9,31	75,844	22,2	17	25,1	0,8	0	1,73	1,76	0,01	1,2
7.08	Колбаса отварная	85	4,21	4,48	7,67	0	0,07	86,162	13,5	6,99	56,2	0,6	0	0	0,15	0,07	0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,735	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	58,014	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			14,57	4,51	14,93	4,94	78,86	526,86	63	46,5	170	3,5	9	84,01	3,39	0,2	40,2
Итого за день			14,57	4,51	14,93	4,94	78,86	526,86	63	46,5	170	3,5	9	84,01	3,39	0,2	40,2

15 день

Обед

30/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,6	0	3,6	3,6	5,65	59,384	13,4	17,4	25,1	0,5	0	905,3	1,79	0,02	1,78
8/5	Запеканка (сырники) из творога	180	30,42	29,27	17,28	1,82	23,77	376,62	256	37,4	332	0,9	101	115,6	1,36	0,07	0,42
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,802	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			36,17	30,71	23,1	5,94	72,67	652,8	340	73,4	441	2,5	109	1031	3,53	0,15	2,39
Итого за день			36,17	30,71	23,1	5,94	72,67	652,8	340	73,4	441	2,5	109	1031	3,53	0,15	2,39

16 день

Обед

35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,77	0	3,58	3,58	3,61	51,739	18,5	11	21,3	0,7	0	1,48	1,64	0,01	1,45
4/7	Рыба, тушенная с овощами минтай	80/80	9,91	10,14	6,62	4,3	3,24	113,19	17,4	20,4	101	0,5	8,91	374,8	2,72	0,08	1,02
1/3	Картофель отварной	150	2,89	0,03	3,29	0,57	21,97	135,49	17,2	31,4	80,4	1,3	15	21,4	0,19	0,13	6,03
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,599	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			18,23	10,17	14,05	9,01	70,93	503,53	93,1	94,5	269	4	23,9	514,6	6	0,28	8,82
Итого за день			18,23	10,17	14,05	9,01	70,93	503,53	93,1	94,5	269	4	23,9	514,6	6	0,28	8,82

17 день

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,08	0	3,73	3,73	7,18	68,635	6,22	7,83	21,5	0,3	0	1	1,63	0,03	2,02
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	11,87	10,79	9,95	1,3	7,31	166,96	32	12,7	101	1	36,4	47,02	1,05	0,05	0,27
7/11	Соус сметанный	50	0,59	0,33	3,65	0,03	2,09	44,047	12,9	1,41	9,95	0,1	28,8	31,25	0,11	0,01	0,02
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	49,02	262,33	10,2	33,5	99,7	0,7	20	22,5	0,33	0,05	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,802	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			22,09	11,15	22,08	6,26	97,76	695,29	70,3	67,1	272	3,1	85,1	102	3,47	0,18	2,3
Итого за день			22,09	11,15	22,08	6,26	97,76	695,29	70,3	67,1	272	3,1	85,1	102	3,47	0,18	2,3

18 день

Обед

	Огурцы соленые	60	0,45	0	0,05	0,06	0,93	7,9571	12,1	7,31	12,5	0,3	0	3	0,06	0,01	1,2
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	80	10,97	10,11	1,6	0,1	6,39	84,283	47	34,9	162	0,6	21,7	22,52	0,21	0,07	0,51
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	0,36	2,44	0,34	13,58	88,39	23,8	20,3	58,1	0,8	12,5	16,7	0,12	0,08	3,63
11/3	Капуста тушеная	50	1,17	0	0,95	1,08	4,52	33,705	27,3	10,2	20,3	0,4	0	101,7	0,54	0,02	10,4
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			18,42	10,47	5,56	2,1	57,48	368,51	121	84,9	293	3,1	34,2	144,3	1,28	0,22	16,6
Итого за день			18,42	10,47	5,56	2,1	57,48	368,51	121	84,9	293	3,1	34,2	144,3	1,28	0,22	16,6

19 день

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0	3,61	3,61	1,74	43,289	11,3	9,46	19,1	0,4	0	40,33	1,81	0,02	9,67
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	80	10,49	9,83	27,27	0,01	2,26	296,31	53,7	20,6	138	1,1	20,4	26,8	0,3	0,25	0,28
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,23	10,7	70	103	2,4	15	17,61	0,33	0,13	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			19,21	9,86	35,22	5,3	53,02	625,11	84,5	112	300	5	35,4	84,99	2,8	0,45	9,95
Итого за день			19,21	9,86	35,22	5,3	53,02	625,11	84,5	112	300	5	35,4	84,99	2,8	0,45	9,95

20 день

Обед

1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0	2,47	2,47	3,82	50,523	11,8	12,4	36,5	0,4	0	30	1,18	0,06	5,88
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами минтай	80	7,4	7,3	1,4	0,56	1,37	47,947	23,9	10,1	57,6	0,3	4,61	107,2	0,46	0,03	0,09
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,99	0,73	2,67	0,03	3,31	41,27	31,6	3,79	23,9	0,1	17,5	19,5	0,09	0,01	0,13
1/3	Картофель отварной	150	2,89	0,03	3,29	0,57	21,97	135,49	17,2	31,4	80,4	1,3	15	21,4	0,19	0,13	6,03
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,599	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			17,77	8,06	10,38	4,19	72,58	478,34	125	89,3	265	3,7	37,1	295	3,36	0,29	12,5
Итого за день			17,77	8,06	10,38	4,19	72,58	478,34	125	89,3	265	3,7	37,1	295	3,36	0,29	12,5

21 день

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,84	0	3,68	3,68	5,46	60,576	10,2	10,1	25,1	0,4	0	1,86	1,65	0,03	2,85
40/8	Фрикадельки из мяса свинины тушеные в соусе	80/60	9,57	8,34	24,06	0,08	5,71	278,3	30,9	15,7	107	1	17,7	33,99	0,31	0,21	0,06
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,735	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			19,58	8,37	31,31	5,02	78,98	694,06	66,7	45,9	213	3,3	26,7	118,1	3,37	0,36	41,9
Итого за день			19,58	8,37	31,31	5,02	78,98	694,06	66,7	45,9	213	3,3	26,7	118,1	3,37	0,36	41,9

22 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0	3,58	3,58	1,38	40,525	13,8	7,8	23,5	0,3	0	5,64	1,64	0,02	5,53
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	80/60	6,2	5,71	15,3	0,06	3,67	178,32	25,7	13,8	85,9	0,9	19,2	21,54	0,27	0,21	2,03
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,599	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			14,41	6,26	23,1	4,71	67,54	554,55	115	83,7	263	4	38	169,1	3,54	0,4	13,3
Итого за день			14,41	6,26	23,1	4,71	67,54	554,55	115	83,7	263	4	38	169,1	3,54	0,4	13,3

23 день

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0	3,64	3,64	2,1	46,052	8,82	11,1	14,7	0,5	0	75,01	1,98	0,03	13,8
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,78	16,28	19,63	9,51	17,29	322,49	30	36,9	179	2	25	391,5	5,17	0,11	5,12
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,735	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			22,26	16,28	23,86	13,74	54,81	539,79	52	60,9	234	3,7	25	531,8	7,75	0,2	57,9
Итого за день			22,26	16,28	23,86	13,74	54,81	539,79	52	60,9	234	3,7	25	531,8	7,75	0,2	57,9

24 день

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	0,77	4,36	3,58	3,88	63,059	48,8	12,6	39,3	0,7	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12
7.08	Колбаса отварная	80	3,96	4,21	7,22	0	0,07	81,093	12,7	6,58	52,9	0,5	0	0	0,14	0,06	0
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,23	10,7	70	103	2,4	15	17,61	0,33	0,13	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			13,84	5,01	15,96	5,29	55,9	440,56	83,1	101	236	4,7	21,2	26,22	2,49	0,25	1,9
Итого за день			13,84	5,01	15,96	5,29	55,9	440,56	83,1	101	236	4,7	21,2	26,22	2,49	0,25	1,9