

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 6 г. Артемовский

_____/ М.Н. Киселева /

_____/ 2020г.

Утверждаю:



_____/ Д.В. Горелов /

_____/ 2020 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 11 лет и старше, 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 11 и ст

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	100	0,74	0,00	5,97	5,97	2,30	67,54	22,99	13	39,18	0,57	0	9,4	2,73	0,03	9,21
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,62	10,91	28,84	0,09	4,74	326,43	13,48	21,1	138,8	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	27,16	176,78	47,59	40,61	116,2	1,52	25	33,4	0,23	0,16	7,27
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 '			23,27	14,47	43,40	7,31	70,95	782,64	209,5	99,76	417,4	4,67	62	87,55	3,79	0,57	17,45
Итого за день			23,27	14,47	43,40	7,31	70,95	782,64	209,5	99,76	417,4	4,67	62	87,55	3,79	0,57	17,45

2 день

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	0	5,97	5,97	7,37	92,545	43,5	14,2	30	0,6	0	2,52	2,74	0,03	37,7
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе минтай	100/60	9,26	9,26	2,76	0,9	2,3	70,817	50	12,2	78,8	0,3	9,52	17,2	0,63	0,04	0,03
43/3	Рис отварной	200	6,45	0,05	5,65	0,91	65,36	349,77	13,6	44,6	133	1	26,7	30	0,44	0,06	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 '			20,93	9,32	14,88	8,28	104,16	656,41	116	82,8	281	2,8	36,2	49,97	4,15	0,17	37,8
Итого за день			20,93	9,32	14,88	8,28	104,16	656,41	116	82,8	281	2,8	36,2	49,97	4,15	0,17	37,8

3 день

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0	6,06	6,06	3,5	76,754	14,7	18,5	24,4	0,8	0	125	3,3	0,06	23
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	205	13,45	9,93	27,23	2,38	27,45	416,76	27,7	51,4	197	2,6	16	34,52	1,25	0,41	14,8
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 '			18,34	9,93	33,89	9,03	66,37	664,76	55,5	82,8	262	4,6	16	224,9	5,15	0,51	76,8
Итого за день			18,34	9,93	33,89	9,03	66,37	664,76	55,5	82,8	262	4,6	16	224,9	5,15	0,51	76,8

4 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	2,3	67,542	23	13	39,2	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0	0,25	272,63	20,5	19,7	167	1,9	50,1	103	0,72	0,06	0,86
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,09	0,04	5,14	1,58	26,52	189,64	14,2	93,3	138	3,2	20	23,48	0,44	0,18	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 '			34,94	23,46	31,4	8,11	71,19	732,93	97,8	158	410	7,3	70,1	252,7	5,35	0,33	10,4
Итого за день			34,94	23,46	31,4	8,11	71,19	732,93	97,8	158	410	7,3	70,1	252,7	5,35	0,33	10,4

5 день

Обед

1/1	Кукуруза консервированная	100	3,04	0	4,11	4,11	6,37	84,206	19,6	20,6	60,8	0,7	0	50	1,96	0,11	9,8
7.08	Колбаса отварная	100	4,95	5,27	9,03	0	0,08	101,37	15,8	8,22	66,2	0,7	0	0	0,18	0,08	0
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	27,16	176,78	47,6	40,6	116	1,5	25	33,4	0,23	0,16	7,27
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 '			15,85	5,99	18,55	5,31	65,77	515,67	92,1	81,2	283	3,9	25	83,65	2,72	0,39	17,1
Итого за день			15,85	5,99	18,55	5,31	65,77	515,67	92,1	81,2	283	3,9	25	83,65	2,72	0,39	17,1

6 день

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,29	7,26	5,96	6,47	105,1	81,4	21	65,4	1,2	10,3	13,77	2,75	0,01	1,87
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 '			28,61	24,83	32,11	6,48	46,63	597,45	342	68,6	485	5,7	279	469,6	4,07	0,19	2,68
Итого за день			28,61	24,83	32,11	6,48	46,63	597,45	342	68,6	485	5,7	279	469,6	4,07	0,19	2,68

7 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	100/50	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

8 день

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,44	0	5,99	5,99	7,73	93,66	40,5	14,8	27,4	0,7	0	102,8	2,76	0,03	34,7
3/8	Мясо свинины, тушенное с овощами	200	13,39	11,44	29,47	6,53	19,81	404,17	23,2	41,8	172	2,2	0	3,75	3,12	0,33	10,7
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 '			18,7	11,44	36,06	13,12	62,96	669,08	76,9	69,5	240	4,1	0	171,9	6,48	0,41	84,4
Итого за день			18,7	11,44	36,06	13,12	62,96	669,08	76,9	69,5	240	4,1	0	171,9	6,48	0,41	84,4

9 день

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0	6,01	6,01	2,9	72,148	18,9	15,8	31,8	0,7	0	67,21	3,02	0,04	16,1
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,35	58,7	43,6	202	0,8	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64
3/3	Картофельное пюре	125	2,59	0,45	3,05	0,43	16,98	110,49	29,8	25,4	72,7	1	15,6	20,88	0,14	0,1	4,54
11/3	Капуста тушеная	75	1,75	0	1,43	1,62	6,78	50,558	41	15,2	30,5	0,6	0	152,6	0,81	0,03	15,7
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 '			22,64	13,09	13,01	8,7	66,81	491,87	157	112	376	4	42,8	269	4,58	0,3	37
Итого за день			22,64	13,09	13,01	8,7	66,81	491,87	157	112	376	4	42,8	269	4,58	0,3	37

10 день

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	1,24	7,25	6,13	10,41	124,14	19,7	19	68,2	1	24,5	38,61	2,82	0,09	6,81
15/8	Бифштекс из мяса свинины рубленый паровой	100	17,24	17,24	42,34	2,5	0,41	451,63	20,7	29,9	203	2	1,76	1,94	1,58	0,62	0,11
38/3	Рис припущенный с овощами	200	5,04	0	9,53	9,53	50,33	316,78	24,9	37,9	110	0,9	0	120	4,29	0,06	0,6
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 '			29,12	18,49	59,64	18,67	93,21	1046,7	76,2	99	422	5	26,3	160,9	9,04	0,81	8,31
Итого за день			29,12	18,49	59,64	18,67	93,21	1046,7	76,2	99	422	5	26,3	160,9	9,04	0,81	8,31

11 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	2,3	67,542	23	13	39,2	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	12,48	14,22	6,36	2,77	190,73	29,7	14,3	224	4,6	4849	5847	3,75	0,15	6,86
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	27,16	176,78	47,6	40,6	116	1,5	25	33,4	0,23	0,16	7,27
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 '			22,25	13,2	25,63	13,57	74,35	638,17	140	99,6	446	8,3	4874	6007	8,16	0,4	23,7
Итого за день			22,25	13,2	25,63	13,57	74,35	638,17	140	99,6	446	8,3	4874	6007	8,16	0,4	23,7

12 день

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	6,83	89,864	34,1	19,3	38	1,2	0	1,98	2,74	0,01	1,94
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 '			17,35	9,15	32,74	15,01	73,44	674,63	65,2	75,5	251	3,9	0	482,3	7,19	0,34	3,68
Итого за день			17,35	9,15	32,74	15,01	73,44	674,63	65,2	75,5	251	3,9	0	482,3	7,19	0,34	3,68

13 день

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0	6,06	6,06	3,5	76,754	14,7	18,5	24,4	0,8	0	125	3,3	0,06	23
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,35	58,7	43,6	202	0,8	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64
2/3	Картофель в молоке	200	4,44	1,59	5,14	0,57	25,09	170,41	82,6	39,2	126	1,4	27	34,45	0,19	0,17	11,9
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 '			23,82	14,23	13,74	7,31	78,7	555,63	196	133	419	4,6	54,1	304,5	5,2	0,37	35,9
Итого за день			23,82	14,23	13,74	7,31	78,7	555,63	196	133	419	4,6	54,1	304,5	5,2	0,37	35,9

14 день

Обед

39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,45	0	6,03	6,03	15,51	126,41	37	28,3	41,8	1,4	0	2,88	2,94	0,01	2
7.08	Колбаса отварная	110	5,44	5,79	9,93	0	0,09	111,5	17,4	9,04	72,8	0,7	0	0	0,2	0,09	0
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
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 '			18,16	5,83	20,59	7,58	95,88	664,08	85,9	62,3	217	4,5	12	90,78	4,88	0,25	41
Итого за день			18,16	5,83	20,59	7,58	95,88	664,08	85,9	62,3	217	4,5	12	90,78	4,88	0,25	41

15 день

Обед

30/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	100	1,01	0	6,01	6,01	9,41	98,973	22,3	29	41,8	0,9	0	1509	2,98	0,04	2,96
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	32,52	19,2	2,02	26,41	418,46	285	41,5	369	1	112	128,4	1,51	0,08	0,47
-	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 '			39,96	33,96	27,42	8,55	79,08	734,24	377	89,1	494	3	121	1647	4,87	0,18	3,63
Итого за день			39,96	33,96	27,42	8,55	79,08	734,24	377	89,1	494	3	121	1647	4,87	0,18	3,63

16 день

Обед

35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,29	0	5,97	5,97	6,01	86,232	30,8	18,3	35,4	1,1	0	2,46	2,74	0,01	2,41
4/7	Рыба, тушенная с овощами минтай	100/100	12,39	12,68	8,27	5,38	4,05	141,49	21,7	25,5	126	0,6	11,1	468,6	3,39	0,1	1,27
1/3	Картофель отварной	200	3,86	0,04	4,39	0,76	29,29	180,65	23	41,8	107	1,7	20	28,53	0,25	0,17	8,04
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 '			22,19	12,72	19,18	12,67	81,47	611,49	116	117	336	5	31,1	616,4	7,83	0,35	12,1
Итого за день			22,19	12,72	19,18	12,67	81,47	611,49	116	117	336	5	31,1	616,4	7,83	0,35	12,1

17 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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,7	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
7/11	Соус сметанный	75	0,89	0,49	5,47	0,05	3,13	66,071	19,3	2,12	14,9	0,1	43,1	46,88	0,17	0,01	0,02
43/3	Рис отварной	200	6,45	0,05	5,65	0,91	65,36	349,77	13,6	44,6	133	1	26,7	30	0,44	0,06	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 '			27,69	14,02	30,29	9,32	121,76	892,25	92,2	87,4	349	3,8	115	137,6	4,99	0,23	3,71
Итого за день			27,69	14,02	30,29	9,32	121,76	892,25	92,2	87,4	349	3,8	115	137,6	4,99	0,23	3,71

18 день

Обед

	Огурцы соленые	100	0,75	0	0,09	0,1	1,55	13,262	20,2	12,2	20,9	0,5	0	5	0,1	0,01	2
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,35	58,7	43,6	202	0,8	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64
3/3	Картофельное пюре	125	2,59	0,45	3,05	0,43	16,98	110,49	29,8	25,4	72,7	1	15,6	20,88	0,14	0,1	4,54
11/3	Капуста тушеная	75	1,75	0	1,43	1,62	6,78	50,558	41	15,2	30,5	0,6	0	152,6	0,81	0,03	15,7
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 '			22,56	13,09	7,09	2,79	65,36	433,84	161	109	367	3,8	42,8	206,9	1,67	0,27	23,6
Итого за день			22,56	13,09	7,09	2,79	65,36	433,84	161	109	367	3,8	42,8	206,9	1,67	0,27	23,6

19 день

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0	6,01	6,01	2,9	72,148	18,9	15,8	31,8	0,7	0	67,21	3,02	0,04	16,1
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,11	12,28	34,08	0,01	2,83	370,39	67,1	25,7	172	1,4	25,5	33,5	0,38	0,31	0,35
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,09	0,04	5,14	1,58	26,52	189,64	14,2	93,3	138	3,2	20	23,48	0,44	0,18	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 '			23,71	12,32	45,73	8,1	61,38	775,45	109	147	381	6,3	45,5	124,4	4,19	0,57	16,5
Итого за день			23,71	12,32	45,73	8,1	61,38	775,45	109	147	381	6,3	45,5	124,4	4,19	0,57	16,5

20 день

Обед

1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0	4,11	4,11	6,37	84,206	19,6	20,6	60,8	0,7	0	50	1,96	0,11	9,8
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами минтай	100	9,25	9,12	1,75	0,71	1,71	59,934	29,8	12,6	72	0,4	5,76	134	0,57	0,04	0,11
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	75	1,49	1,1	4	0,05	4,96	61,905	47,3	5,68	35,9	0,1	26,3	29,25	0,13	0,02	0,2
1/3	Картофель отварной	200	3,86	0,04	4,39	0,76	29,29	180,65	23	41,8	107	1,7	20	28,53	0,25	0,17	8,04
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 '			22,29	10,26	14,8	6,19	84,45	589,81	160	112	342	4,5	52	358,6	4,37	0,39	18,5
Итого за день			22,29	10,26	14,8	6,19	84,45	589,81	160	112	342	4,5	52	358,6	4,37	0,39	18,5

21 день

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	0	6,13	6,13	9,1	100,96	16,9	16,7	41,8	0,7	0	3,11	2,75	0,06	4,75
40/8	Фрикадельки из мяса свинины тушеные в соусе	100/80	11,96	10,42	30,08	0,1	7,14	347,87	38,7	19,6	133	1,2	22,1	42,48	0,39	0,26	0,07
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
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 '			24,3	10,46	40,77	7,71	94,85	865,34	85,4	59	269	4,1	34,1	133,4	4,81	0,46	43,8
Итого за день			24,3	10,46	40,77	7,71	94,85	865,34	85,4	59	269	4,1	34,1	133,4	4,81	0,46	43,8

22 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	2,3	67,542	23	13	39,2	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	100/70	7,75	7,14	19,12	0,08	4,59	222,91	32,1	17,2	107	1,1	24	26,93	0,34	0,26	2,54
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	27,16	176,78	47,6	40,6	116	1,5	25	33,4	0,23	0,16	7,27
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 '			17,29	7,87	30,53	7,28	76,17	670,34	143	103	329	4,8	49	186,6	4,76	0,5	19,3
Итого за день			17,29	7,87	30,53	7,28	76,17	670,34	143	103	329	4,8	49	186,6	4,76	0,5	19,3

23 день

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0	6,06	6,06	3,5	76,754	14,7	18,5	24,4	0,8	0	125	3,3	0,06	23
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	18,08	21,81	10,57	19,21	358,32	33,4	41	199	2,2	27,8	434,9	5,74	0,13	5,69
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 '			24,64	18,08	28,47	17,22	58,13	606,33	61,2	72,4	264	4,2	27,8	625,3	9,64	0,23	67,7
Итого за день			24,64	18,08	28,47	17,22	58,13	606,33	61,2	72,4	264	4,2	27,8	625,3	9,64	0,23	67,7

24 день

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,29	7,26	5,96	6,47	105,1	81,4	21	65,4	1,2	10,3	13,77	2,75	0,01	1,87
7.08	Колбаса отварная	100	4,95	5,27	9,03	0	0,08	101,37	15,8	8,22	66,2	0,7	0	0	0,18	0,08	0
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,09	0,04	5,14	1,58	26,52	189,64	14,2	93,3	138	3,2	20	23,48	0,44	0,18	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 '			17,39	6,59	21,95	8,07	65,14	550,28	122	135	310	6,1	30,3	37,6	3,74	0,32	2,65
Итого за день			17,39	6,59	21,95	8,07	65,14	550,28	122	135	310	6,1	30,3	37,6	3,74	0,32	2,65