

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 6 г. Артемовский

_____ / М.Н. Киселева /

_____ 2020 г.

Утверждаю:



_____ / Д.В. Горелов /

_____ 2020 г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 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 ДОВЗ 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	1 день																	
	Обед																	
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	0,77	4,36	3,58	3,88	63,06	48,83	12,59	39,25	0,72	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12	
2/2	Борщ со сметаной	200/5	1,70	0,10	4,20	4,17	8,44	82,02	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64	
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,70	21,19	0,00	3,39	281,64	135,4	22,55	296,1	3,35	248,4	433,6	0,97	0,09	0,29	
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,40	95,20	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 '			29,27	24,42	33,41	8,27	52,47	637,43	341,7	77,08	496,28	5,91	278,2	632,55	4,89	0,22	10,57	
Итого за день			29,27	24,42	33,41	8,27	52,47	637,43	341,7	77,08	496,28	5,91	278,2	632,55	4,89	0,22	10,57	

2 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	21,48	0,3	0	1	1,63	0,03	2,02
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	1,85	0,1	4,72	4,13	10,59	96,468	26,8	15,5	53,01	0,6	6	167,7	1,96	0,04	6,4
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	66,56	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	40,22	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	14,94	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 '			21,9	9,19	20,9	9,07	95,43	678,2	81	61,3	235,7	3,8	39,1	300,5	5,68	0,22	8,94
Итого за день			21,9	9,19	20,9	9,07	95,43	678,2	81	61,3	235,7	3,8	39,1	300,5	5,68	0,22	8,94

3 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	4,48	55,615	24,8	10,7	19,14	0,3	0	193,4	1,67	0,02	20,3
87	Суп с рыбными консервами	200	1,6	0,02	2,18	0,29	12,41	79,385	11	18,1	44,32	0,6	7,2	271,2	0,17	0,06	5,05
3/8	Мясо свинины, тушенное с овощами	200	13,39	11,44	29,47	6,53	19,81	404,17	23,2	41,8	171,7	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 '			19,78	11,46	35,83	11	72,12	710,42	72,2	83,5	275,8	4,3	7,2	533,6	5,56	0,46	75
Итого за день			19,78	11,46	35,83	11	72,12	710,42	72,2	83,5	275,8	4,3	7,2	533,6	5,56	0,46	75

4 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	14,66	0,5	0	75,01	1,98	0,03	13,8
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200/5	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	104,89	20,8	20,7	58,5	0,8	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	80	10,97	10,11	1,6	0,1	6,39	84,283	47	34,9	161,6	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	58,12	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	20,34	0,4	0	101,7	0,54	0,02	10,4
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,599	31,3	20	27,16	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 '			21,44	10,57	13,52	10,04	82	560,44	168	129	379,8	4,7	37,8	581,6	6,26	0,33	34,5
Итого за день			21,44	10,57	13,52	10,04	82	560,44	168	129	379,8	4,7	37,8	581,6	6,26	0,33	34,5

5 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	40,93	0,6	14,7	23,16	1,69	0,05	4,09
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,91	14,6	18,4	47,75	0,8	0	193,7	0,99	0,08	4,9
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	80	10,49	9,83	27,27	0,01	2,26	296,31	53,7	20,6	137,6	1,1	20,4	26,8	0,3	0,25	0,28
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0	7,14	7,14	37,75	237,59	18,7	28,4	82,61	0,7	0	90	3,22	0,04	0,45
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 '			22,39	10,57	41,23	13,3	95,76	863,61	108	90,4	348,4	4,2	35,1	333,9	6,55	0,46	9,71
Итого за день			22,39	10,57	41,23	13,3	95,76	863,61	108	90,4	348,4	4,2	35,1	333,9	6,55	0,46	9,71

6 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	23,51	0,3	0	5,64	1,64	0,02	5,53
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,751	31,4	15,4	31,96	0,5	3,6	248,5	1,01	0,03	10,8
9/8	Печень по-строгановски	80	10,17	9,98	11,37	5,09	2,21	152,59	23,8	11,4	179,3	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	87,18	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	27,16	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 '			19,84	10,63	21,58	11,88	72,07	583,56	145	96,7	388,6	7,3	3902	5074	7,27	0,35	27,6
Итого за день			19,84	10,63	21,58	11,88	72,07	583,56	145	96,7	388,6	7,3	3902	5074	7,27	0,35	27,6

7 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	17,99	0,3	0	1,51	1,64	0,02	22,6
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,79	0,1	4,3	4,29	10,99	94,145	25	19,8	47,8	0,8	3,6	169,3	1,91	0,06	8,4
12/8	Гуляш из мяса свинины	80	9,29	8,72	23,07	0,07	3,79	261,14	10,8	16,9	111	1,2	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	35,7	30,5	87,18	1,1	18,8	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	96,371	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 '			21,91	12,21	38,33	9,02	76,32	755,29	223	101	387,2	4,5	56	236,1	4,46	0,52	37,4
Итого за день			21,91	12,21	38,33	9,02	76,32	755,29	223	101	387,2	4,5	56	236,1	4,46	0,52	37,4

8 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	40,93	0,6	14,7	23,16	1,69	0,05	4,09
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,26	26,5	29,1	70,66	1,7	0	201,8	1,95	0,18	4,52
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе минтай	80/60	6389	6389	363,43	0,72	1,84	28834	9058	7641	42875	223	2423	4969	149	21	3,74
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	49,02	262,33	10,2	33,5	99,74	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 '			6404	6389,8	376,91	9,97	102,65	29445	9115	7726	43125	227	2458	5217	153	21,3	12,4
Итого за день			6404	6389,8	376,91	9,97	102,65	29445	9115	7726	43125	227	2458	5217	153	21,3	12,4

9 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	14,66	0,5	0	75,01	1,98	0,03	13,8
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	11,71	84,934	10,8	6,34	22,16	0,4	16	178	0,32	0,03	0,42
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	185	12,14	8,97	24,57	2,14	24,77	376,1	25	46,4	178	2,3	14,4	31,15	1,12	0,37	13,3
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 '			18,56	9	31,88	6,6	74	678,34	57,7	76,7	255,5	4,4	30,4	349,5	4,03	0,48	66,6
Итого за день			18,56	9	31,88	6,6	74	678,34	57,7	76,7	255,5	4,4	30,4	349,5	4,03	0,48	66,6

10 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	23,51	0,3	0	5,64	1,64	0,02	5,53
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,751	31,4	15,4	31,96	0,5	3,6	248,5	1,01	0,03	10,8
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	80	18,77	18,74	15,79	0	0,2	218,1	16,4	15,8	133,3	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	103,4	2,4	15	17,61	0,33	0,13	0
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0	0,03	0,03	21,09	88,19	17,4	11	14,94	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 '			29,59	18,87	26,16	7,44	70,9	659,31	98,4	132	346,6	6,1	58,6	418,5	4,52	0,28	17,2
Итого за день			29,59	18,87	26,16	7,44	70,9	659,31	98,4	132	346,6	6,1	58,6	418,5	4,52	0,28	17,2

11 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
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,26	26,5	29,1	70,66	1,7	0	201,8	1,95	0,18	4,52
7.08	Колбаса отварная	80	3,96	4,21	7,22	0	0,07	81,093	12,7	6,58	52,93	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	87,18	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	27,16	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 '			18,37	4,76	18,3	7,92	82,79	598,57	127	110	313,9	5,4	18,8	373,7	4,89	0,49	16,2
Итого за день			18,37	4,76	18,3	7,92	82,79	598,57	127	110	313,9	5,4	18,8	373,7	4,89	0,49	16,2

12 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	23,51	0,3	0	5,64	1,64	0,02	5,53
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200/5	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	104,89	20,8	20,7	58,5	0,8	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
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	85,92	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	87,18	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	27,16	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 '			16,37	6,36	27,44	9,04	80,83	659,44	136	104	321,8	4,8	41,6	417,9	5,5	0,47	19,1
Итого за день			16,37	6,36	27,44	9,04	80,83	659,44	136	104	321,8	4,8	41,6	417,9	5,5	0,47	19,1

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	14,66	0,5	0	75,01	1,98	0,03	13,8
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,023	32	16,9	37,72	0,7	3,6	168,4	1,92	0,04	8,64
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,78	16,28	19,63	9,51	17,29	322,49	30	36,9	179,1	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 '			23,96	16,38	28,07	17,92	63,24	621,82	84	77,8	272,1	4,4	28,6	700,3	9,67	0,23	66,6
Итого за день			23,96	16,38	28,07	17,92	63,24	621,82	84	77,8	272,1	4,4	28,6	700,3	9,67	0,23	66,6

14 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	39,25	0,7	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,26	26,5	29,1	70,66	1,7	0	201,8	1,95	0,18	4,52
7.08	Колбаса отварная	80	3,96	4,21	7,22	0	0,07	81,093	12,7	6,58	52,93	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	103,4	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	27,16	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	5,01	20,38	9,71	82,37	620,76	139	150	332,9	7	21,2	344,5	5,52	0,45	5,96
Итого за день			19,56	5,01	20,38	9,71	82,37	620,76	139	150	332,9	7	21,2	344,5	5,52	0,45	5,96

15 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	21,48	0,3	0	1	1,63	0,03	2,02
2/2	Борщ со сметаной	200/5	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,023	32	16,9	37,72	0,7	3,6	168,4	1,92	0,04	8,64
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	99,74	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 '			23,8	11,25	26,28	10,44	106,19	777,31	102	84	309,4	3,8	88,7	270,5	5,39	0,22	10,9
Итого за день			23,8	11,25	26,28	10,44	106,19	777,31	102	84	309,4	3,8	88,7	270,5	5,39	0,22	10,9

16 день

Обед

	Огурцы соленые	60	0,45	0	0,05	0,06	0,93	7,9571	12,1	7,31	12,53	0,3	0	3	0,06	0,01	1,2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,91	14,6	18,4	47,75	0,8	0	193,7	0,99	0,08	4,9
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	80	10,97	10,11	1,6	0,1	6,39	84,283	47	34,9	161,6	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	58,12	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	20,34	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 '			20,98	10,47	7,52	4,06	74,84	470,43	136	103	340,8	3,9	34,2	338	2,27	0,3	21,5
Итого за день			20,98	10,47	7,52	4,06	74,84	470,43	136	103	340,8	3,9	34,2	338	2,27	0,3	21,5

17 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	19,08	0,4	0	40,33	1,81	0,02	9,67
87	Суп с рыбными консервами	200	1,6	0,02	2,18	0,29	12,41	79,385	11	18,1	44,32	0,6	7,2	271,2	0,17	0,06	5,05
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	80	10,49	9,83	27,27	0,01	2,26	296,31	53,7	20,6	137,6	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	103,4	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 '			20,82	9,88	37,4	5,59	65,43	704,49	95,5	130	343,9	5,6	42,6	356,2	2,96	0,51	15
Итого за день			20,82	9,88	37,4	5,59	65,43	704,49	95,5	130	343,9	5,6	42,6	356,2	2,96	0,51	15

18 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
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	11,71	84,934	10,8	6,34	22,16	0,4	16	178	0,32	0,03	0,42
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	57,57	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	80,38	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	27,16	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 '			19,71	8,09	13,44	4,42	84,29	563,28	135	95,6	287,2	4,1	53,1	473	3,69	0,32	12,9
Итого за день			19,71	8,09	13,44	4,42	84,29	563,28	135	95,6	287,2	4,1	53,1	473	3,69	0,32	12,9

19 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	25,07	0,4	0	1,86	1,65	0,03	2,85
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	12,41	89,074	57,8	20,9	70,49	0,6	16	179,5	0,14	0,08	4,85
40/2	Гренки (сухарики)	15	1,29	0	0,13	0,14	8,06	40,305	3,17	2,19	10,18	0,2	0	0	0,2	0,01	0
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	106,7	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	40,22	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 '			23,43	9,52	34,37	5,42	99,45	823,44	128	69	293,3	4,1	42,7	297,6	3,71	0,45	46,8
Итого за день			23,43	9,52	34,37	5,42	99,45	823,44	128	69	293,3	4,1	42,7	297,6	3,71	0,45	46,8

20 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	39,25	0,7	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	15,6	137,69	167	20,5	127,7	0,3	36	39,8	0,2	0,07	0,73
4/8	Плов из мяса свинины	200	12,21	9,15	26,25	8,52	34,55	430,59	20,2	43,9	172,4	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 '			22,81	13,92	37,1	12,77	86,1	785,52	247	89,3	379,9	3,7	42,2	528,4	6,3	0,4	3,59
Итого за день			22,81	13,92	37,1	12,77	86,1	785,52	247	89,3	379,9	3,7	42,2	528,4	6,3	0,4	3,59

21 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	14,66	0,5	0	75,01	1,98	0,03	13,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,26	26,5	29,1	70,66	1,7	0	201,8	1,95	0,18	4,52
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	80	10,97	10,11	1,6	0,1	6,39	84,283	47	34,9	161,6	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	94,55	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	27,16	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 '			24,39	11,3	14,03	9,11	85,84	592,51	184	136	408,1	5,4	42	442	5,72	0,47	28,1
Итого за день			24,39	11,3	14,03	9,11	85,84	592,51	184	136	408,1	5,4	42	442	5,72	0,47	28,1

22 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	25,09	0,8	0	1,73	1,76	0,01	1,2
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,26	26,5	29,1	70,66	1,7	0	201,8	1,95	0,18	4,52
7.08	Колбаса отварная	85	4,21	4,48	7,67	0	0,07	86,162	13,5	6,99	56,24	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	40,22	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 '			19,07	4,51	19,26	9,27	93,6	648,45	87,8	73,3	232,8	5	9	285,8	5,27	0,37	44,7
Итого за день			19,07	4,51	19,26	9,27	93,6	648,45	87,8	73,3	232,8	5	9	285,8	5,27	0,37	44,7

23 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	25,07	0,5	0	905,3	1,79	0,02	1,78
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	12,41	89,074	57,8	20,9	70,49	0,6	16	179,5	0,14	0,08	4,85
40/2	Гренки (сухарики)	15	1,29	0	0,13	0,14	8,06	40,305	3,17	2,19	10,18	0,2	0	0	0,2	0,01	0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	180	30,42	29,27	17,28	1,82	23,77	376,62	256	37,4	332,3	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 '			40,02	31,86	26,15	6,34	93,14	782,18	401	96,5	521,4	3,3	125	1210	3,87	0,24	7,24
Итого за день			40,02	31,86	26,15	6,34	93,14	782,18	401	96,5	521,4	3,3	125	1210	3,87	0,24	7,24

24 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	21,26	0,7	0	1,48	1,64	0,01	1,45
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	1,85	0,1	4,72	4,13	10,59	96,468	26,8	15,5	53,01	0,6	6	167,7	1,96	0,04	6,4
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
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,7	30,5	87,18	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	27,16	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 '			20,3	10,78	19,14	13,08	79,93	597,1	138	109	329,2	4,5	33,7	685,9	7,94	0,32	14,6
Итого за день			20,3	10,78	19,14	13,08	79,93	597,1	138	109	329,2	4,5	33,7	685,9	7,94	0,32	14,6