

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 горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 11 лет и старше,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных 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 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	1 день																	
	Обед																	
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	6,47	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87	
2/2	Борщ со сметаной	250/8	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,53	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81	
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	116,69	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 '		30,74	24,96	37,36	11,70	57,17	699,98	382,24	89,7	531,88	6,58	283,2	680,17	6,48	0,23	13,48	
	Итого за день		30,74	24,96	37,36	11,70	57,17	699,98	382,24	89,7	531,88	6,58	283,2	680,17	6,48	0,23	13,48	

2 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	10,36	13,1	35,8	0,6	0	1,67	2,72	0,05	3,36
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	0,12	5,89	5,16	13,24	120,59	33,45	19,4	66,26	0,8	7,5	209,7	2,45	0,05	8,01
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100/50	11,64	11,32	11,19	0,03	2,27	156,81	11,81	9,97	83,21	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	16,64	9,71	53,62	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	17,36	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 '		27,19	11,49	27,79	12,82	114,12	840,75	98,36	74,8	293,3	4,6	49,7	361,4	7,61	0,27	12
	Итого за день		27,19	11,49	27,79	12,82	114,12	840,75	98,36	74,8	293,3	4,6	49,7	361,4	7,61	0,27	12

3 день
Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	7,47	92,692	41,41	17,8	31,89	0,6	0	322,3	2,78	0,03	33,9
87	Суп с рыбными консервами	250	2	0,03	2,72	0,37	15,51	99,231	13,77	22,7	55,4	0,8	9	339	0,21	0,07	6,31
3/8	Мясо свинины, тушенное с овощами	200	13,39	11,44	29,47	6,53	19,81	404,17	23,21	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 '			20,79	11,47	38,76	13,46	78,21	767,34	91,5	95,2	299,6	4,7	9	730,3	6,71	0,49	89,9
Итого за день			20,79	11,47	38,76	13,46	78,21	767,34	91,5	95,2	299,6	4,7	9	730,3	6,71	0,49	89,9

4 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	24,44	0,8	0	125	3,3	0,06	23
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250/8	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,12	25,99	25,9	73,12	1	4,5	311	2,46	0,08	7,21
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,35	58,68	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	29,75	25,4	72,65	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	40,95	15,2	30,51	0,6	0	152,6	0,81	0,03	15,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,599	31,33	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 '			26,18	13,21	18,51	14,2	93,97	677,39	210,1	160	469,3	5,7	47,3	754,5	8,42	0,41	51,4
Итого за день			26,18	13,21	18,51	14,2	93,97	677,39	210,1	160	469,3	5,7	47,3	754,5	8,42	0,41	51,4

5 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	19,69	19	68,21	1	24,5	38,61	2,82	0,09	6,81
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,39	18,29	22,9	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,11	12,28	34,08	0,01	2,83	370,39	67,12	25,7	172	1,4	25,5	33,5	0,38	0,31	0,35
38/3	Рис припущенный с овощами	200	5,04	0	9,53	9,53	50,33	316,78	24,89	37,9	110,2	0,9	0	120	4,29	0,06	0,6
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 '			28,15	13,53	53,82	18,62	117,41	1092	139	117	449,6	5,3	50	434,5	9,07	0,59	13,9
Итого за день			28,15	13,53	53,82	18,62	117,41	1092	139	117	449,6	5,3	50	434,5	9,07	0,59	13,9

6 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	2,3	67,542	22,99	13	39,18	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250/8	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,439	39,19	19,2	39,95	0,7	4,5	310,6	1,27	0,04	13,6
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	12,48	14,22	6,36	2,77	190,73	29,7	14,3	224,1	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	47,59	40,6	116,2	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	31,33	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 '			24,08	13,33	28,64	16,24	81,83	706,61	179,6	119	486,1	9	4879	6317	9,43	0,44	37,2
Итого за день			24,08	13,33	28,64	16,24	81,83	706,61	179,6	119	486,1	9	4879	6317	9,43	0,44	37,2

7 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	43,53	14,2	29,98	0,6	0	2,52	2,74	0,03	37,7
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250/8	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	117,68	31,18	24,7	59,75	0,9	4,5	211,6	2,39	0,08	10,5
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	1,5	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	40,6	116,2	1,5	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	96,371	116,7	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 '			26,35	14,6	48,78	12,67	89,76	925,32	261,2	126	467,9	5,6	66,5	292,3	6,18	0,65	56,5
Итого за день			26,35	14,6	48,78	12,67	89,76	925,32	261,2	126	467,9	5,6	66,5	292,3	6,18	0,65	56,5

8 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	19,69	19	68,21	1	24,5	38,61	2,82	0,09	6,81
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,4	88,33	2,1	0	252,3	2,43	0,23	5,65
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе минтай	100/60	7986	7986,3	454,3	0,9	2,3	36043	11323	9551	53593	279	3029	6211	186	26,3	4,68
43/3	Рис отварной	200	6,45	0,05	5,65	0,91	65,36	349,77	13,55	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 '			8005	7987,6	473,2	13,92	127,71	36824	11398	9663	53922	284	3080	6532	192	26,7	17,1
Итого за день			8005	7987,6	473,2	13,92	127,71	36824	11398	9663	53922	284	3080	6532	192	26,7	17,1

9 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	24,44	0,8	0	125	3,3	0,06	23
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,04	3,83	0,28	14,64	106,17	13,44	7,92	27,7	0,5	20	222,5	0,41	0,04	0,52
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	205	13,45	9,93	27,23	2,38	27,45	416,76	27,66	51,4	197,3	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 '			20,77	9,97	37,72	9,32	81	770,93	68,92	90,7	290	5,1	36	447,4	5,56	0,55	77,3
Итого за день			20,77	9,97	37,72	9,32	81	770,93	68,92	90,7	290	5,1	36	447,4	5,56	0,55	77,3

10 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	2,3	67,542	22,99	13	39,18	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250/8	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,439	39,19	19,2	39,95	0,7	4,5	310,6	1,27	0,04	13,6
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0	0,25	272,63	20,52	19,7	166,7	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	14,24	93,3	137,9	3,2	20	23,48	0,44	0,18	0
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0	0,03	0,03	21,09	88,19	17,36	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 '			36,47	23,59	34,39	10,76	80	801,95	123,1	168	438,1	7,6	74,6	510,9	6,12	0,36	23,8
Итого за день			36,47	23,59	34,39	10,76	80	801,95	123,1	168	438,1	7,6	74,6	510,9	6,12	0,36	23,8

11 день

Обед

1/1	Кукуруза консервированная	100	3,04	0	4,11	4,11	6,37	84,206	19,6	20,6	60,84	0,7	0	50	1,96	0,11	9,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,4	88,33	2,1	0	252,3	2,43	0,23	5,65
7.08	Колбаса отварная	100	4,95	5,27	9,03	0	0,08	101,37	15,84	8,22	66,16	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	47,59	40,6	116,2	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	31,33	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 '			22,82	5,99	24,07	10,84	96,24	729,54	156,3	138	398,2	6,6	25	452,5	6,25	0,64	23
Итого за день			22,82	5,99	24,07	10,84	96,24	729,54	156,3	138	398,2	6,6	25	452,5	6,25	0,64	23

12 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	2,3	67,542	22,99	13	39,18	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250/8	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,12	25,99	25,9	73,12	1	4,5	311	2,46	0,08	7,21
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	100/70	7,75	7,14	19,12	0,08	4,59	222,91	32,14	17,2	107,4	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	47,59	40,6	116,2	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	31,33	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 '			19,74	7,99	35,95	12,69	92,78	801,46	168,8	128	402,6	5,8	53,5	497,6	7,21	0,59	26,5
Итого за день			19,74	7,99	35,95	12,69	92,78	801,46	168,8	128	402,6	5,8	53,5	497,6	7,21	0,59	26,5

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	24,44	0,8	0	125	3,3	0,06	23
2/2	Борщ со сметаной	250/8	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,53	40,02	21,1	47,15	0,9	4,5	210,6	2,4	0,04	10,8
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	18,08	21,81	10,57	19,21	358,32	33,37	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 '			26,77	18,21	33,72	22,44	68,67	708,85	101,2	93,5	311,2	5,2	32,3	835,9	12	0,28	78,5
Итого за день			26,77	18,21	33,72	22,44	68,67	708,85	101,2	93,5	311,2	5,2	32,3	835,9	12	0,28	78,5

14 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	81,38	21	65,42	1,2	10,3	13,77	2,75	0,01	1,87
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,4	88,33	2,1	0	252,3	2,43	0,23	5,65
7.08	Колбаса отварная	100	4,95	5,27	9,03	0	0,08	101,37	15,84	8,22	66,16	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	14,24	93,3	137,9	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	31,33	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 '			24,32	6,59	27,47	13,59	95,71	763,29	184,7	191	424,5	8,8	30,3	406,4	7,26	0,56	7,84
Итого за день			24,32	6,59	27,47	13,59	95,71	763,29	184,7	191	424,5	8,8	30,3	406,4	7,26	0,56	7,84

15 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	10,36	13,1	35,8	0,6	0	1,67	2,72	0,05	3,36
2/2	Борщ со сметаной	250/8	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,53	40,02	21,1	47,15	0,9	4,5	210,6	2,4	0,04	10,8
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,7	39,96	15,8	126,2	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	19,31	2,12	14,93	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	13,55	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 '			29,82	14,15	35,54	14,54	132,3	994,78	132,3	108	396,6	4,8	120	348,1	7,39	0,28	14,5
Итого за день			29,82	14,15	35,54	14,54	132,3	994,78	132,3	108	396,6	4,8	120	348,1	7,39	0,28	14,5

16 день

Обед

	Огурцы соленые	100	0,75	0	0,09	0,1	1,55	13,262	20,24	12,2	20,88	0,5	0	5	0,1	0,01	2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,39	18,29	22,9	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,35	58,68	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	29,75	25,4	72,65	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	40,95	15,2	30,51	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 '			25,77	13,09	9,53	5,24	87,05	561,23	178,8	132	426,2	4,8	42,8	449	2,91	0,37	29,7
Итого за день			25,77	13,09	9,53	5,24	87,05	561,23	178,8	132	426,2	4,8	42,8	449	2,91	0,37	29,7

17 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	18,85	15,8	31,81	0,7	0	67,21	3,02	0,04	16,1
87	Суп с рыбными консервами	250	2	0,03	2,72	0,37	15,51	99,231	13,77	22,7	55,4	0,8	9	339	0,21	0,07	6,31
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,11	12,28	34,08	0,01	2,83	370,39	67,12	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	14,24	93,3	137,9	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 '			25,71	12,35	48,45	8,47	76,89	874,68	122,8	169	436,6	7,1	54,5	463,4	4,4	0,65	22,8
Итого за день			25,71	12,35	48,45	8,47	76,89	874,68	122,8	169	436,6	7,1	54,5	463,4	4,4	0,65	22,8

18 день

Обед

1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0	4,11	4,11	6,37	84,206	19,6	20,6	60,84	0,7	0	50	1,96	0,11	9,8
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,04	3,83	0,28	14,64	106,17	13,44	7,92	27,7	0,5	20	222,5	0,41	0,04	0,52
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами минтай	100	9,25	9,12	1,75	0,71	1,71	59,934	29,83	12,6	71,96	0,4	5,76	134	0,57	0,04	0,11
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,99	0,73	2,67	0,03	3,31	41,27	31,56	3,79	23,9	0,1	17,5	19,5	0,09	0,01	0,13
1/3	Картофель отварной	200	3,86	0,04	4,39	0,76	29,29	180,65	22,97	41,8	107,2	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	31,33	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 '			24,23	9,93	17,3	6,45	97,43	675,34	157,5	118	358,2	4,9	63,3	571,4	4,73	0,43	18,9
Итого за день			24,23	9,93	17,3	6,45	97,43	675,34	157,5	118	358,2	4,9	63,3	571,4	4,73	0,43	18,9

19 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	16,94	16,7	41,78	0,7	0	3,11	2,75	0,06	4,75
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	1,44	3,66	0,32	15,51	111,34	72,2	26,1	88,12	0,8	20	224,4	0,17	0,1	6,06
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	100	11,96	10,42	30,08	0,1	7,14	347,87	38,67	19,6	133,4	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	16,64	9,71	53,62	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 '			28,79	11,9	44,56	8,17	118,42	1017	160,7	87,3	367,7	5,1	54,1	357,8	5,18	0,57	49,9
Итого за день			28,79	11,9	44,56	8,17	118,42	1017	160,7	87,3	367,7	5,1	54,1	357,8	5,18	0,57	49,9

20 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	81,38	21	65,42	1,2	10,3	13,77	2,75	0,01	1,87
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	4,99	7,46	0,19	19,5	172,11	208,9	25,7	159,7	0,4	45	49,75	0,25	0,08	0,91
4/8	Плов из мяса свинины	200	12,21	9,15	26,25	8,52	34,55	430,59	20,18	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 '			25,17	15,43	41,49	15,19	92,59	861,98	321,4	103	438	4,3	55,3	543,9	7,45	0,42	4,52
Итого за день			25,17	15,43	41,49	15,19	92,59	861,98	321,4	103	438	4,3	55,3	543,9	7,45	0,42	4,52

21 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	24,44	0,8	0	125	3,3	0,06	23
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,4	88,33	2,1	0	252,3	2,43	0,23	5,65
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,35	58,68	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	82,59	39,2	126,1	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	31,33	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 '			29,85	14,23	19,23	12,79	99,21	719,7	229,2	169	507,4	6,7	54,1	556,8	7,63	0,6	41,5
Итого за день			29,85	14,23	19,23	12,79	99,21	719,7	229,2	169	507,4	6,7	54,1	556,8	7,63	0,6	41,5

22 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	36,97	28,3	41,81	1,4	0	2,88	2,94	0,01	2
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,4	88,33	2,1	0	252,3	2,43	0,23	5,65
7.08	Колбаса отварная	110	5,44	5,79	9,93	0	0,09	111,5	17,42	9,04	72,78	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	16,64	9,71	53,62	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 '			23,86	5,83	26,02	13	114,72	818,48	117,3	96,4	297,2	6,4	12	343	7,25	0,47	46,7
Итого за день			23,86	5,83	26,02	13	114,72	818,48	117,3	96,4	297,2	6,4	12	343	7,25	0,47	46,7

23 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	22,31	29	41,78	0,9	0	1509	2,98	0,04	2,96
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	1,44	3,66	0,32	15,51	111,34	72,2	26,1	88,12	0,8	20	224,4	0,17	0,1	6,06
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	200	33,8	32,52	19,2	2,02	26,41	418,46	284,6	41,5	369,2	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 '			44,45	35,4	31,21	9,01	102,65	885,88	452,8	117	592,6	3,9	141	1871	5,24	0,29	9,69
Итого за день			44,45	35,4	31,21	9,01	102,65	885,88	452,8	117	592,6	3,9	141	1871	5,24	0,29	9,69

24 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	30,76	18,3	35,44	1,1	0	2,46	2,74	0,01	2,41
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/8	2,32	0,12	5,89	5,16	13,24	120,59	33,45	19,4	66,26	0,8	7,5	209,7	2,45	0,05	8,01
4/7	Рыба, тушенная с овощами минтай	100	12,39	12,68	8,27	5,38	4,05	141,49	21,72	25,5	126,3	0,6	11,1	468,6	3,39	0,1	1,27
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	27,16	176,78	47,59	40,6	116,2	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	31,33	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 '			24,79	13,53	25,58	17,75	92,58	728,2	173,6	135	410,9	5,6	43,6	830,9	10,3	0,39	19,3
Итого за день			24,79	13,53	25,58	17,75	92,58	728,2	173,6	135	410,9	5,6	43,6	830,9	10,3	0,39	19,3