

СОГЛАСОВАННО:
УКК-интернат (филиал) ФГБОУ ВО
«МГУТУ им.К.Г.Разумовского (ПКУ) в г.
Морозовске РО» И О
Огнева Е.Г.
"01" 07 2023г.
М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Донресурс"
М.А.Сударкина
"01" 07 2023г.
М.П.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
УКК-интернат (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ им.К.Г.Разумовского (ПКУ) в г. Морозовске
на зимне-весенний период

возрастная категория 5-8 класс

№ рецепт.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.					
				Б	Ж	У		В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.			
День 1 Понедельник																		
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	200	3,10	4,00	16,96	162,30	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1				
14		Масло (порциями)	20	3,16	4,50	12,26	132,00	0	80	0,02	9,6	6	0	0,04				
16		Колбаса (порциями) п/к	30	5,28	6,30	20,10	127,00	0,1	0	0,8	7,8	60,6	7,5	0,66				
209		Яйцо куриное диет. вкрутую	40	4,08	4,60	12,28	62,84	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1				
381		Кофе из концентрата с сахаром	200	2,70	2,88	10,40	119,00	0	0	0	9	0	1,8	0,1				
ПР		Хлеб пшеничный	60	6,32	4,80	38,64	157,04	0,12	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																		
ПР	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,80	5,40	15,30	103,00	0,08	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8				
338		Плоды или ягоды свежие	250	1,20	1,20	4,05	96,00	0,06	0	0,6	36	63	27	4,95				
389		Соки фруктовые	200	1,00	0,20	10,20	24,44	0,02	0	0,2	44	94	8	2,8				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																		
71	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные(огурцы)	100	0,80	1,00	2,50	14,10	0,04	0	0,1	23	42	49	0,6				
106		Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,50	5,52	20,00	187,00	0,02	1,1	1,31	35,6	74,63	30,4	1,2				
268		Шницель рубленный соусом	150	11,16	14,20	37,20	305,23	0,3	2	1,1	26,64	168,78	37,8	2,2				
302		Каша рассыпчатая пшеничная	180	10,32	11,25	46,40	216,39	0,3	0	0	26,33	133	0,396	0,5				
342		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	9,80	109,00	0,02	4	0,08	14,86	94	5,32	0,09				
ПР		Хлеб пшеничный	60	6,32	4,80	38,64	157,04	0,12	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88				
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	8,44	40,08	238,80	0,24	0	0	42	63,6	0	0,4				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																		
431	ПОЛДНИК	Выпечка сдобная	70	9,48	12,90	53,30	315,00	0,1	0,246	7	3,87	23	5,9	0,2				
380		Кофейный напиток с молоком	200	9,58	8,12	34,96	134,60	0,02	0,4	0,02	139,8	127	15,6	0,08				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																		
243	УЖИН	Сосиски отварные с соусом	150	10,64	17,00	21,89	239,00	0,2	0,9	8,3	54	128,5	22,39	1,2				
302		Каша рассыпчатая рисовая	200	10,32	11,25	46,40	195,26	0,05	0	44	36,2	21	0,396	0,2				
75		Икра свекольная	100	2,37	2,10	22,87	185,00	0,02	5,67	0	59,2	60,92	30,14	1,7				
377		Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0	2,83	0	14,2	44	2,4	0,03				
ПР		Хлеб пшеничный	60	6,32	4,80	38,64	157,04	0,12	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				121,74	135,44	568,08	3499,08	2,16	46,73	378,22	70,17	913,70	1874,63	419,64	23,49			

День 2 Вторник

222	ЗАВТРАК	Пудинг из творога с соусом сладким молочным	200	9,37	11,10	39,17	296,67	0,09	0,8	0,064	0,4	189,328	224,256	29,728	0,8
14		Масло (порциями)	20	3,16	4,50	12,26	132,00	0	0	80	0,02	9,6	6	0	0,04
15		Сыр полутвердый (порциями)	15	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
377		Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0	2,83	0	0	14,2	44	2,4	0,03
ПР		Хлеб пшеничный	60	6,32	4,80	38,64	157,04	0,12	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
1-2	ЗАВТРАК 2	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	495	23,62	26,32	105,28	719,37	0,22	3,77	132,06	1,56	407,53	443,86	65,53	1,95
338		Кондитерское изделие (зефир)	50	4,80	5,40	14,00	103,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
389		Плоды или ягоды свежие	250	1,20	1,20	4,05	96,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
		Соки фруктовые	200	1,00	0,20	10,20	24,44	0,02	4	0	0,2	44	94	8	2,8
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	500	7,00	6,80	28,25	223,44	0,10	26,50	52,00	1,84	112,80	226,60	47,00	8,55
71	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные(помидоры)	100	0,80	1,00	2,50	14,10	0,04	10	0	0,1	23	47	14	0,6
82		Борщ с капустой и картофелем на бульоне сметаной	250/20	6,34	10,20	21,35	195,70	0,06	11,7	0,06	2,7	65,31	59,28	32	0,5
261		Печень тушенная в соусе	150	13,16	14,20	25,94	236,40	0,02	4,57	0,04	0,09	32,92	181	4,82	0,2
312		Пюре картофельное	200	6,40	7,60	45,78	249,36	0,2	18	0,02	0,1	61,78	129,42	44,66	1,6
376		Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	23,22	131,64	0	0	28	0	9,62	0	0	0,06
ПР		Хлеб пшеничный	60	6,32	4,80	38,64	157,04	0,12	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	8,44	40,08	238,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	1100	41,18	46,24	197,51	1223,04	0,68	44,27	28,12	4,03	253,03	549,90	121,88	4,24
431	ПОЛДНИК	Выпечка сдобная	70	9,48	12,90	53,30	315,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386		Кисломолочная продукция (снежок)	200	8,80	8,60	31,94	208,00	0,04	2,6	0,04	0	240	180	35	0,2
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	260	18,28	21,50	85,24	523,00	0,14	2,85	0,04	7,00	243,87	203,00	40,90	0,40
ПР	УЖИН	Икра из кабачков пром.пр-ва	100	3,01	5,80	12,39	169,26	0,04	0,6	0	1	98,42	55,67	17,27	0,6
290		Курица тушенная в соусе	150	13,28	12,84	32,90	262,00	0,3	1,3	0	20,1	41	193	33,6	1,8
203		Макаронные изделия отварные	200	6,89	8,50	44,90	197,00	0,1	0	0	0	44,136	32,3	14	1,3
350		Кисель плодовый	200	0,16	0,08	12,43	96,94	0	0,04	70,7	0	31,6	4,2	4,4	0,4
ПР		Хлеб пшеничный	60	6,32	4,80	38,64	157,04	0,12	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	710	29,66	32,02	141,26	882,24	0,40	1,94	70,70	22,14	233,56	354,77	95,67	4,98
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		119,74	132,88	557,54	3571,09	1,54	79,33	282,92	36,57	1250,78	1778,13	370,98	20,12

День 3 Среда

183	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	8,42	11,82	27,80	283,75	0,01	1,827	0	0	208	0	0,294	1,3
14		Масло (порциями)	20	3,16	4,50	12,26	132,00	0	0	80	0,02	9,6	6	0	0,04
16		Колбаса (порциями) п/к	30	5,28	6,30	20,10	127,00	0,1	0	0	0,8	7,8	60,6	7,5	0,66
377		Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0	2,83	0	0	14,2	44	2,4	0,03
ПР		Хлеб пшеничный	60	6,32	4,80	38,64	157,04	0,12	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	520	23,31	27,44	114,01	761,79	0,23	4,66	80,00	1,86	258,00	180,20	36,59	2,91
ПР	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,80	5,40	24,00	103,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338		Плоды или ягоды свежие	250	1,20	1,20	4,05	96,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389		Соки фруктовые	200	1,00	0,20	10,20	24,44	0,02	4	0	0,2	44	94	8	2,8
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	500	6,00	6,80	38,25	223,44	0,16	26,50	52,00	1,84	112,80	226,60	47,00	8,55
102	ОБЕД	Суп фасолевый картофельем	250	11,57	5,90	27,00	198,35	0,25	18,3	0,03	0,2	63,99	65,9	20,52	2
289		Рагу из птицы	250	16,40	22,42	18,24	344,92	0,2	27,02	0,04	1,8	52,06	95	26,28	1

71	Овощи натуральные сезонные(салат из квашеной капусты)	100	0,80	1,00	2,50	14,10	0,05	10	0	0,1	23	77	14	0,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	67,80	199,00	0,02	4	0	0,08	14,86	94	5,32	0,09
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,32	4,80	38,64	157,04	0,12	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	8,44	40,08	238,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	780	43,25	42,72	194,26	1152,21	0,88	59,32	0,07	3,22	214,31	465,10	92,52	4,97
429	Выпечка сдобная	70	8,88	11,90	46,30	316,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386	Кисломолочная продукция (ряженка)	200	8,80	8,60	39,94	208,00	0,04	2,6	0,04	0	240	180	35	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	270	17,68	20,50	86,24	524,00	0,14	2,85	0,04	7,00	243,87	203,00	40,90	0,40
289	Вареники с картофелем со сметаной	250/20	15,40	22,12	48,24	384,92	0,2	27,02	0,04	1,8	52,06	95	26,28	1
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0	2,83	0	0	14,2	44	2,4	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,32	4,80	38,64	157,04	0,12	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	8,00	8,44	40,08	238,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	590	29,85	35,38	142,17	842,76	0,56	29,85	0,04	2,84	126,66	272,20	55,08	2,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		120,09	132,84	574,93	3504,20	1,97	123,17	132,15	16,76	955,64	1347,10	272,09	19,14

День 4 Четверг

208	Лапшевник с творогом и маслом	200/5	11,00	15,30	40,30	292,00	0,1	0,3	70	7,7	120	170	22	0,5
14	Масло (порциями)	20	3,16	4,50	22,26	132,00	0	0	80	0,02	9,6	6	0	0,04
16	Колбаса (порциями) вареная	30	5,28	6,30	20,10	127,00	0,1	0	0	0,8	7,8	60,6	7,5	0,66
381	Кофе из концентрата с сахаром	200	2,70	2,88	10,40	119,00	0	0	0	0	9	0	1,8	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,32	4,80	38,64	157,04	0,12	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		23,18	27,48	111,60	700,04	0,22	0,30	150,00	8,76	157,00	245,60	50,20	1,52
ПР	Завтрак 2 Кондитерское изделие(вафли)	50	3,80	5,40	15,40	95,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338	Плоды или ягоды свежие	250	1,20	1,20	4,05	96,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389	Соки фруктовые	200	1,00	0,20	10,20	24,44	0,02	4	0	0,2	44	94	8	2,8
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	450	6,00	6,80	29,65	215,44	0,16	26,50	52,00	1,84	112,80	226,60	47,00	8,55
71	Овощи натуральные сезонные(огурцы)	100	0,80	1,00	2,50	14,10	0,05	10	0	0,1	13	77	14	0,1
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	12,00	8,70	17,40	198,00	0,1	19	0	0,1	44,34	164,13	38,52	0,8
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	44,29	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	200	4,40	3,60	19,60	183,00	0,1	15	1	1,8	41	129,42	44,6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,32	4,80	38,64	157,04	0,12	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	8,44	40,08	238,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
348	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,20	21,00	102,12	0,02	5,6	0	0,12	18,7	6,16	7,08	1,3
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		35,83	33,19	146,97	995,76	0,64	46,03	6,88	50,05	237,48	567,25	172,61	4,83
434	Выпечка сдобная	60	8,48	9,90	30,30	196,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386	Кисломолочная продукция(кефир)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	55	0	248	184	68	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		14,28	14,90	38,70	304,00	0,14	0,85	55,00	7,00	251,87	207,00	73,90	0,40
291	Плов из курицы	250	21,20	13,74	44,70	382,00	0,13	7,53	24,3	347	58	220	68,32	2,72
70	Овощи натуральные сезонные(помидоры)	30	0,20	0,03	0,51	3,90	0,006	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
377	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,21	63,20	0	2,8	0	0,022	28	5,661	0,5	0,4
пр	Творожный сырок	40	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2
Н	Хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	28,98	128,16	0,1	0	0	0	13,8	52,2	0	1,1
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		33,70	18,37	95,15	666,26	0,26	12,08	44,30	347,12	180,70	376,86	79,32	4,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		112,99	100,74	422,07	2881,50	1,42	85,76	308,18	414,77	939,85	1623,31	423,03	19,90

День 5 Пятница

182	ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая на стуженном молоке с маслом	210	5,06	2,81	38,22	199,12	0,063	1,302	0,021	0,126	126,168	136,5	30,24	0,04
209		Яйцо куриное диет. вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
15		Сыр полутвердый (порциями)	15	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14		Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
376		Чай черный с сахаром	200/15	0,18	0,00	12,43	53,94	0	0,044	70	0	11,66	4,4	4,246	0,4
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		19,86	28,41	80,17	647,72	0,22	1,49	302,02	0,49	354,43	375,90	46,29	2,82
Н	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие(печенье)	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338		Плоды или ягоды свежие	200	1,20	1,20	22,05	100,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389		Соки овощные, фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	1
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		9,00	10,60	86,25	414,44	0,16	26,50	52,00	1,84	82,80	146,60	47,00	6,75
96	ОБЕД	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	250/30	1,73	2,50	12,00	64,00	0,12	10,1	0	0,18	37,26	76,41	26,58	1,2
259		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным и сметаной	250/20	14,00	13,74	20,86	189,00	0,1	0,8	22	0,2	23,56	276,18	98	0,7
348		Компот из сухофруктов	200	0,22	0,22	12,00	102,12	0,02	2,6	0	0,12	18,7	85	7,08	1,3
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		28,69	18,50	113,92	692,08	0,60	13,50	22,00	0,50	135,32	553,39	131,66	4,74
431	ПОЛДНИК	Выпечка-сдобная	60	8,48	9,90	30,30	196,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
350/1		Кисель плодовый	200	0,00	0,00	19,96	79,80	0	0	0	0	0,6	163	0	0,06
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		8,48	9,90	50,26	275,80	0,10	0,25	0,00	7,00	4,47	186,00	5,90	0,26
243	УЖИН	Сосиски отварные с маслом	100/5	10,64	17,00	2,89	309,00	0,2	0,9	0	8,3	54	128,5	22,39	1,2
179-3		Каша рассыпчатая пшеничная	180	10,32	11,25	46,40	293,00	0,1	0	34	1,08	94,9	246,96	37,296	0,3
376		Чай черный с сахаром	200/15	0,18	0,00	12,43	53,94	0	0,044	70	0	11,66	4,4	4,246	0,4
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		25,88	28,85	90,70	784,10	0,42	0,94	104,00	9,38	174,36	432,06	63,93	3,04
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		91,91	96,26	421,30	2814,14	1,50	42,68	480,02	19,21	751,38	1693,95	294,78	17,61

День 6 Суббота

181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	4,02	9,66	32,74	242,55	0,08	1,3	0	0,462	196	26,355	6,321	0,2
14		Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
15		Сыр полутвердый (порциями)	15	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
381		Кофе из концентрата с сахаром	200	2,70	2,88	10,40	119,00	0	0	0	0	42	75	1,8	0,1
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		11,62	27,64	72,38	621,71	0,20	1,30	80,00	0,48	256,60	159,56	8,12	1,48
1-2	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие(конфеты)	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338		Плоды или ягоды свежие	200	1,20	1,20	22,05	100,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389		Соки овощные, фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,3
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		9,00	10,60	86,25	414,44	0,16	26,50	52,00	1,84	82,80	146,60	47,00	8,05
71	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные (свекла)	100	0,80	1,00	2,50	14,10	0,05	10	0	0,1	63	77	14	0,1
118		Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	7,50	6,60	12,00	133,00	0,1	2,7	0	0,03	88	138,42	19,08	1
287		Курица тушеная в соусе	150	21,50	12,60	7,70	375,00	0,05	4	0,04	0,14	44,74	35,17	13,77	0,8
302		Каша рассыпчатая гречневая	180	8,41	9,20	42,93	315,38	0,03	0	0	0	76	135	33	1,2

350	Кисель плодовый	200	0,16	0,08	12,43	53,94	0	0,04	70,7	0	31,6	4,2	4,4	0,4
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			51,11	31,52	146,62	1228,38	0,59	16,74	70,74	0,27	359,14	505,59	84,25	5,04
422	Поудник	60	8,48	9,90	30,30	196,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386	Кислодолочная продукция (снежок)	200	2,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	40	9	208	184	28	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			11,28	14,90	38,70	304,00	0,14	0,85	40,00	16,00	211,87	207,00	33,90	0,40
70	Овощи натуральные сезонные(помидоры)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,006	1,5	0	0	6,9	66	0	0,18
260	Тедтели мясные с соусом сметанным	120/60	10,00	10,25	2,20	163,96	0,06	1,01	0	0,49	120	154,32	48	1,2
309	Макарони отварные с маслом	180	6,00	9,00	36,00	249,00	0,07	0	0	2	14	44	8	0,5
376	Чай черный с сахаром	200/15	0,18	0,00	12,43	53,94	0	0,044	70	0	11,66	4,4	4,246	0,4
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			21,16	19,88	80,12	598,96	0,26	2,55	70,00	2,49	166,36	320,92	60,25	3,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			104,17	104,54	424,07	3167,49	1,35	47,94	312,74	21,08	1076,77	1339,67	233,52	18,39

День 7 Воскресенье

212	Омлет с колбасой и маслом сливочным	140	14,74	28,42	2,54	324	0,14	0,2	269,2	0,92	89,2	229,2	18,74	2,6
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
382	Какао с молоком и сахаром	200	3,86	3,20	24,90	144,72	0,04	1,3	22	6	125,56	90	15,1	0,16
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			23,50	46,72	56,68	728,88	0,30	1,50	371,20	6,94	233,36	377,40	33,84	3,94
1-1	Завтрак 2	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338	Кондитерское изделие(печенье)	200	1,20	1,20	22,05	100,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389	Плоды или ягоды свежие	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			9,00	10,60	86,25	414,44	0,16	26,50	52,00	1,84	82,80	146,60	47,00	8,05
23	Обед	100	0,75	6,18	2,00	77,70	0,05	8	0	0	21,53	3	9	0,18
88	Овощи натуральные сезонные (огурцы) Ши из св. капусты с картофелем и сметаной на бульоне	250/10	2,00	5,20	3,40	92,56	0,09	12	0,06	0,21	66,93	46,59	25,5	0,1
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	5,80	6,60	6,10	118,94	0,1	8,1	12	0,37	44,9	164,04	43,82	1
312	Пюре картофельное	200	2,00	3,60	29,86	183,00	0,05	5,1	0,02	0,18	92	129,42	44,66	1,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	31,76	126,40	0	0,4	0	0,2	31,8	15,4	68	1,2
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			38,07	34,26	144,22	1091,54	0,70	51,40	6,01	1,09	252,98	431,03	117,29	4,02
432	Поудник	60	8,48	9,90	30,30	196,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386	Кислодолочная продукция(ряженка)	200	2,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	40	9	208	184	28	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			11,28	14,90	38,70	304,00	0,14	0,85	40,00	16,00	211,87	207,00	33,90	0,40
295	Ужин	100/50	13,73	9,57	6,00	177,92	0,1	31	5,95	0,68	20,92	230,94	14,39	0,5
302	Каша рассыпчатая ячневая	180	8,41	11,25	32,00	280,00	0,1	0	0	0	56	19,3	0,396	0,5
350/1	Кисель плодовый	200	0,00	0,00	19,96	69,00	0	0	0	0	0,6	176	0	0,06
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,1	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0	0	0	21	63,6	0	2,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,50	11,52	84,98	534,50	0,37	13,20	12,02	0,55	171,70	409,26	88,48	6,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			98,35	118,00	410,83	3073,36	1,67	93,45	481,23	26,42	952,71	1571,29	320,51	22,55

День 8 Понедельник

183	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	4,40	11,82	34,80	283,75	0,2	1,2	0	0	220	230	0,294	0,8
14		Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
16		Колбаса (порциями) п/к	30	5,28	12,30	0,10	127,00	0,1	0	0	0,8	7,8	60,6	7,5	0,66
209		Яйцо куриное диет. вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
379		Кофейный напиток с сахаром	200	3,60	3,22	25,50	142,20	0,02	1,3	0,02	0	126	90	15,2	0,16
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		23,26	47,04	89,92	875,95	0,47	2,50	180,02	1,06	394,40	515,60	27,79	3,80
1-3	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие(зефир)	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338		Плоды или ягоды свежие	200	1,20	1,20	22,05	100,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389		Соки овощные, фруктовые	200	1,00	0,00	5,20	84,44	0,02	2	37	0,2	14	14	8	1,8
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		9,00	10,60	71,25	414,44	0,16	24,50	89,00	1,84	82,80	146,60	47,00	7,55
140	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные (салат из капусты квашеной)	100	2,45	6,32	4,40	49,00	0,05	2	39	0,15	63,3	71,05	28,525	0,2
103		Суп гороховый с картофелем и сухариками	250	2,70	2,84	17,50	118,25	0,06	9	0,06	0,27	95,3	59,28	31,44	0,3
267		Шницель рубленый с соусом	100/60	17,30	19,10	0,14	254,42	0,06	0	18	6	90,3	222,75	41,6	0,4
302		Каша рассыпчатая рисовая	200	10,32	11,25	46,40	293,00	0,05	0	44	0	36,2	21	0,396	0,2
376		Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	13,20	91,64	0	0	52	4	19,6	36	0	0,06
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		45,67	41,55	150,70	1143,27	0,58	11,00	153,06	10,42	360,50	525,88	101,96	2,70
444	ПОЛДНИК	Выпечка сдобная	60	8,48	9,90	30,30	196,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386		Кисломолочная продукция(снежок)	200	2,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	40	9	208	184	28	0,2
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		11,28	14,90	38,70	304,00	0,14	0,85	40,00	16,00	211,87	207,00	33,90	0,40
430	УЖИН	Запеканка картофельная с печенью и маслом сливочным	220/5	15,89	11,67	30,94	292,36	0,18	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
140		Овощи натуральные сезонные (помидор)	50	2,45	6,32	4,40	49,00	0,05	2	39	0,15	63,3	71,05	28,525	0,2
377		Чай с сахаром	200/15	0,16	0,00	15,21	63,20	0	2,8	0	0,022	14,9	56	5,084	0,4
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0	0	0	21	63,6	0	2,34
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		27,20	19,31	99,57	637,12	0,47	5,93	95,25	1,01	180,78	441,13	86,20	6,33
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		116,41	133,40	450,14	3374,78	1,82	44,78	557,33	30,33	1230,35	1836,21	296,85	20,78

День 9 Вторник

173	ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	200/10	6,10	4,00	36,96	208,00	0,2	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15		Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,006	0,1	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
14		Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
377		Чай с сахаром	200/15	0,16	0,00	11,40	63,20	0	2,8	0	0,022	14,9	5,661	4,1	0,2
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		14,64	23,52	77,60	585,96	0,33	4,98	112,04	0,98	387,10	454,26	88,95	3,63
Н	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие(пряник)	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
389		Соки фруктовые	200	1,00	0,00	10,20	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8
338		Плоды или ягоды свежие	200	1,20	1,20	22,05	100,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		9,00	10,60	76,25	414,44	0,16	26,50	52,00	1,84	82,80	146,60	47,00	6,55

48	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные(помидор)	100	0,71	6,19	5,44	81,03	0,06	12,55	0	0,05	20,39	2,86	2,28	0,2
82		Борщ «Украинский» на бульоне	250/30	2,00	5,20	5,02	140,70	0,06	11,7	0,06	2,7	65,31	59,28	32	0,5
287		Курица тушеная в соусе	150	21,50	12,60	7,70	375,00	0,05	4	0,04	0,14	44,74	35,17	13,77	0,8
309		Макароны отварные с маслом	180	6,00	9,00	36,00	249,00	0,07	0	0	2	14	44	8	0,5
344		Компот из свежих яблок	200	0,08	0,60	5,90	100,36	0	3,8	0	0,04	11,48	2,2	3,48	0,2
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		29,13	32,41	93,52	879,05	0,50	29,55	39,96	4,99	194,88	233,69	42,58	2,67
410	ПОЛДНИК	Выпечка сдобная	60	8,48	9,90	30,30	196,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386-1		Кисломолочная продукция (ряженка)	200	2,80	5,00	8,00	106,00	0,03	1,4	0,04	3	240	180	28	0,2
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		11,28	14,90	38,30	302,00	0,13	1,65	0,04	10,00	243,87	203,00	33,90	0,40
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным и сметаной	250/20	13,60	18,90	8,10	220,00	0,02	1,5	39,9	2,2	41,9	53,55	4,82	0,23
297	УЖИН	Какао с молоком	200	3,86	3,20	24,90	144,72	0,04	1,3	0,02	0	126	90	15,1	0,16
382		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0	0	0	21	63,6	0	2,34
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		26,16	23,42	82,02	597,28	0,30	2,80	39,92	2,20	202,70	259,35	19,92	3,87
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		90,21	104,85	367,69	2778,73	1,42	65,48	243,96	20,01	1111,35	1296,90	232,35	17,12

День 10 Среда

206	ЗАВТРАК	Макароник запеченный с яйцом и маслом сливочным	200	9,70	16,30	36,22	315,54	0,09	0,81	108	9	336	157	17,98	1,4
14		Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
16		Колбаса (порциями) вареная	30	5,28	12,30	0,10	127,00	0,1	0	0	0,8	7,8	60,6	7,5	0,66
376		Чай с сахаром	200/15	0,18	0,00	8,00	53,94	0	0,04	0	0	11,66	44	4,246	0,04
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		20,06	43,70	73,56	756,64	0,31	0,85	188,00	9,82	374,06	319,80	29,73	3,28
1-2	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие(печенье)	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338		Плоды или ягоды свежие	200	1,20	1,20	22,05	100,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389		Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	5,20	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		9,00	10,60	71,25	414,44	0,16	26,50	52,00	1,84	82,80	146,60	47,00	6,55
53	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные(огурцы)	100	2,30	4,43	3,90	143,15	0,1	7,3	0	0,1	51,68	26,38	13,32	1,4
108		Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	4,00	3,00	16,20	158,00	0,04	4	0	0,14	31	69	22	1
229		Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,63	7,60	6,10	157,50	0,1	6	0,07	0,37	44,9	164,04	43,82	1
312		Пюре картофельное	200	4,40	3,60	29,86	183,00	0,1	15	0,02	0,18	122	129,42	44,66	0,6
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	31,76	126,40	0	0,4	22	0,2	34,8	115	18	1,26
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		38,51	20,69	156,88	1105,01	0,70	32,70	22,09	0,99	340,18	619,64	141,80	6,80
427	ПОЛДНИК	Выпечка сдобная	60	8,48	9,90	30,30	196,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386-1		Кисломолочная продукция (кефир)	200	2,80	5,00	8,00	106,00	0,03	0,2	0,04	3	240	180	28	0,2
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		11,28	14,90	38,30	302,00	0,13	0,45	0,04	10,00	243,87	203,00	33,90	0,40
73	УЖИН	Икра кабачковая	50	5,50	2,76	3,44	40,70	0,02	0,35	23	0,07	15,04	13,5	7,7	0,32
291		Плов из птицы	200	9,00	17,00	22,60	214,00	0,02	1	0,04	6	54	265	28,9	0,05
376		Чай с сахаром	200/15	0,18	0,00	8,00	53,94	0	0,04	0	0	11,66	44	4,246	0,04

Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0	0	21	63,6	0	2,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			23,38	21,08	83,06	541,20	0,28	1,39	23,04	6,07	115,50	438,30	3,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			102,23	110,97	423,05	3119,29	1,58	61,89	285,17	28,72	1156,41	1727,34	20,92

День 11 Четверг

223	Запеканка из творога со сладким соусом или джемом	180/20	17,90	54,82	54,82	400,00	0,07	0,94	57	119,34	170,26	235	28,91	1
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
381	Кофе из концентрата с сахаром	200	2,78	2,88	17,00	109,00	0	0	0	0	39	22	1,8	0,1
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			25,58	72,80	101,06	769,16	0,19	0,94	137,00	119,36	227,86	315,20	30,71	2,28
1-1	Кондитерское изделие(вафли)	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338	Плоды или ягоды свежие	200	1,20	1,20	22,05	100,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	11,00	84,44	0,02	4	0	0,2	14	14	8	1,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			9,00	10,60	77,05	414,44	0,16	26,50	52,00	1,84	82,80	146,60	47,00	7,35
49	Овощи натуральные сезонные(огурцы)	100	2,10	6,31	9,00	151,88	0,05	13,5	40	0,03	45,97	7,75	4,05	0,3
102	Суп фасолевый с картофелем	250	3,20	6,75	23,70	182,28	0,05	18,3	63	2,5	63,99	45,96	20,52	0,4
282	Оладьи из печени с маслом	150/15	28,02	33,84	11,50	492,00	0,4	142,89	0,04	12,48	36,03	409,53	27,66	21,03
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	11,25	46,40	293,00	0,2	0	0	5,3	66	111	0,396	2,1
350/1	Кисель плодовый	200	0,23	0,00	32,82	151,20	0	0,24	0	0,4	18,28	10,8	4,44	0,68
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			56,61	60,19	192,48	1607,32	1,06	174,93	103,04	20,71	286,07	700,84	57,07	26,05
429	Выпечка сдобная	60	8,48	9,90	30,30	196,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386	Кисломолочная продукция(ряженка)	200	5,80	5,00	4,00	88,00	0,02	0,6	54	0	248	144	44	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			14,28	14,90	34,30	284,00	0,12	0,85	54,00	7,00	251,87	167,00	49,90	0,40
430	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	220/5	15,89	11,67	30,94	292,36	0,18	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
49	Овощи натуральные сезонные(помидоры)	50	2,10	6,31	9,00	151,88	0,05	13,5	40	0,03	45,97	7,75	4,05	0,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,18	0,00	8,00	53,94	0	0,04	0	0	11,66	44	4,246	0,04
пр	Творожный сырок	40	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0	0	0	21	63,6	0	2,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			34,37	23,30	102,71	819,74	0,49	14,92	116,25	0,97	234,21	464,83	71,39	6,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			139,84	181,79	507,60	3894,66	2,02	218,14	462,29	149,88	1082,81	1794,47	256,06	42,35

День 12 Пятница

183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200	9,09	12,99	45,16	335,00	0,1	1,5	0	0	180,432	95	0,294	0,7
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04
16	Колбаса (порциями) п/к	30	5,28	12,30	0,10	127,00	0,1	0	0	0,8	7,8	60,6	7,5	0,66
376	Чай с сахаром	200/15	0,18	0,00	8,00	53,94	0	0,04	0	0	11,66	44	4,246	0,04
Н	Хлеб пшеничный йодированный	120	9,48	1,20	57,96	280,56	0,12	0	0	1,4	27,6	104,8	39,6	1,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			24,19	40,99	111,48	928,50	0,32	1,54	80,00	2,22	232,29	310,40	51,64	2,64
1-3	Кондитерское изделие(печенье)	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8
338	Плоды или ягоды свежие	200	1,20	1,20	22,05	100,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95
386	Сок фруктовый	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,6	64	0	248	184	28	0,1

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																								
52	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные (свекла)	100	13,80	15,60	74,45	438,00	0,18	23,10	116,00	1,64	316,80	316,60	67,00	5,85									
88		Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,40	5,30	102,00	0,08	11	0,05	0,19	66,3	44	23,5	0,3									
268		Биточки мясные с соусом	100/50	11,20	11,24	10,54	196,01	0,05	0,1	31	0,04	44,03	152,94	28,1	0,3									
203		Макаронные изделия отварные	180	3,89	4,50	44,90	177,00	0,1	0	0	0	44,136	32,3	14	1,3									
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	31,76	126,40	0	0,4	0	0,2	31,8	15,4	8	1,26									
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14									
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4									
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:													31,69	26,20	169,92	1032,21	0,61	21,00	31,05	0,52	277,21	401,29	94,50	5,00
424	ПОЛДНИК	Выпечка сдобная	60	8,48	9,90	30,30	196,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2									
386		Какао с молоком	200	5,80	5,00	8,40	188,00	0,04	0,6	0,04	6	248	184	28,6	0,2									
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:													14,28	14,90	38,70	384,00	0,14	0,85	13,00	251,87	207,00	34,50	0,40	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:													21,50	12,60	7,70	375,00	0,05	4	0,04	0,14	44,74	35,17	13,77	0,8
287	УЖИН	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	250/5	0,23	0,00	32,82	151,20	0	0,24	0	0,4	18,28	10,8	4,44	0,68									
350/1		Кисель плодовой	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14									
Н		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0	0	0	21	63,6	0	2,34									
Н		Хлеб ржано-пшеничный	60	30,43	13,92	89,54	758,76	0,29	4,24	0,04	0,54	97,82	161,77	18,21	4,96									
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:													30,43	111,61	484,09	3541,47	1,54	50,73	17,92	1175,99	1397,06	265,85	18,85	

День 13 Суббота

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																								
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой	210	5,10	10,72	43,40	291,00	0,06	1,3	0,02	0,13	186,1	136,5	30,24	0,02									
15		пшенной с маслом	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,006	0,1	0,04	0,08	132	75	5,25	0,15									
14		Сыр полутвердый (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	0,02	4,8	6	0	0,04									
209		Масло (порциями)	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0	0	0	0	28,22	3	3,88	0,12									
376		Яйцо куриное диет. вкрутую	200/15	0,18	0,00	8,00	53,94	0	0,04	0	0	11,66	44	4,246	0,04									
Н		Чай с сахаром	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14									
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:													18,74	34,84	80,92	722,50	0,19	1,44	80,06	376,58	316,70	43,62	1,51	
Н	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие(конфеты)	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	69,6	12	0,8									
338		Плоды или ягоды свежие	200	1,20	1,20	22,05	100,00	0,06	22,5	0	0,6	36	63	27	4,95									
389		Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	24	14	8	0,08									
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:													9,00	10,60	86,25	414,44	0,16	26,50	52,00	1,84	92,80	146,60	47,00	5,83
24	ОБЕД	Овощи натуральные сезонные (салат из капусты квашеной)	100	0,72	1,10	3,27	70,79	0,08	9,1	0	0,6	30,6	47	0	1,43									
108		Суп вермишелевый на курином бульоне	250	4,00	3,00	16,20	158,00	0,04	4	0	0,14	31	69	22	1									
260		Тестели мясные с соусом	120/60	10,00	10,25	2,20	163,96	0,06	1,01	0	0,49	120	154,32	48	1,2									
145		Картофель, тушеный с луком	180	4,03	13,12	18,20	183,00	0,1	3,2	36	2,8	68,4	208	49	1,674									
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	21,70	126,40	0	0,4	0	0,2	31,8	15,4	8	1,26									
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14									
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	42	63,6	0	0,4									
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:													31,93	29,53	130,63	1039,11	0,64	17,71	36,00	4,23	337,60	609,52	127,00	8,10
433	ПОЛДНИК	Выпечка сдобная	60	8,48	9,90	30,30	196,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2									
350/1		Кисель плодовой	200	0,23	0,00	32,82	151,20	0	0,24	0	0,4	18,28	10,8	4,44	0,68									
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:													8,71	9,90	63,12	347,20	0,10	0,49	0,00	7,40	22,15	33,80	10,34	0,88
395	УЖИН	Икра овощная	100	1,19	5,36	6,88	181,40	0,04	0,7	46	0,15	30,08	26,09	14,73	0,65									

243	Сосиски отварные с соусом	100/50	10,64	17,00	2,89	309,00	0,2	0,9	0	8,3	54	128,5	22,39	1,2
302	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,41	11,25	32,9	215	0,3	0	0	0	26,3	133	0,4	0,5
376	Чай черный с сахаром	200/15	0,18	0,00	12,43	53,94	0	0,044	0	0	11,66	4,1	44	0,1
Н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	0	13,8	52,2	0	1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0	0	0	21	63,6	0	2,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			15,15	11,28	68,61	530,70	0,28	0,74	46,00	0,15	104,76	148,99	62,61	4,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			83,53	96,15	429,53	3053,95	1,37	46,88	214,06	13,85	933,89	1255,61	290,57	20,67

День 14 Воскресенье

208	Завтрак	Лопшевик с творогом и сметаной	200/20	7,40	10,20	44,64	395,00	0,1	0,02	51	145	148	15,181	1,9	
14		Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0	80	4,8	6	0	0,04	
16		Колбаса (порциями) п/к	30	5,28	12,30	0,10	127,00	0,1	0	0	7,8	60,6	7,5	0,66	
379		Кофейный напиток с молоком	200	1,60	3,22	25,50	192,00	0,04	0,3	22	1,1	126	15,2	0,16	
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	52,2	0	1,14	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			13,90	28,52	99,38	847,16	0,26	0,32	153,00	1,52	289,60	296,20	30,38	3,24	
452 1	Завтрак 2	Кондитерское изделие(печенье)	50	6,80	9,40	44,00	230,00	0,08	0	52	1,04	32,8	12	0,8	
339		Плоды или ягоды свежие	200	1,20	1,20	22,05	100,00	0,06	22,5	0	0,6	36	27	4,95	
389		Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	0	0,2	24	8	0,08	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			9,00	10,60	86,25	414,44	0,16	26,50	52,00	1,84	92,80	146,60	47,00	5,83	
43	Обед	Овощи натуральные сезонные(помидоры)	100	1,50	2,40	3,36	90,94	0,05	4,7	0	0,1	27,65	11,47	0,89	
116		Суп рисовый с овощами картофелем и томатом	250	2,00	5,21	5,20	113,47	0,06	7	0,04	0,21	85	49	21	0,2
280		Мясо рубленое тушеное в соусе	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34
203		Макаронные изделия отварные	180	3,89	4,50	44,90	177,00	0,1	0	0	0	44,136	14	1,3	
350/1		Кисель плодовой	200	0,23	0,00	32,82	151,20	0	0,24	0	0,4	18,28	10,8	4,44	0,68
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	52,2	0	1,14	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	120	8,00	1,44	40,08	208,80	0,24	0	0	0	63,6	0	0,4	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			41,68	24,08	156,21	1047,70	0,65	12,94	20,04	1,91	245,61	438,67	72,24	7,95	
429	Полдник	Выпечка сдобная	60	8,48	9,90	30,30	196,00	0,1	0,246	0	7	3,87	23	5,9	0,2
386		Чай с лимоном и сахаром	200	2,10	5,00	8,40	188,00	0,04	0,6	0,04	0	248	184	28	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			10,58	14,90	38,70	384,00	0,14	0,85	0,04	7,00	251,87	207,00	33,90	0,40	
143	Ужин	Рагу из овощей	200	3,86	21,98	17,20	284,00	0,16	25,02	92	553,58	74,32	90	32,52	1,2
268		Котлеты мясные с соусом	100/50	19,40	18,30	10,54	242,50	0,05	0,1	31	0,037	44,025	152,937	28,1	0,3
377		Компот из свежих плодов	200/15	0,16	0,00	15,21	63,20	0	1,8	0	2,2	15,9	5,5	0,5	0,5
Н		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	0	0	1,14	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			28,16	40,88	71,93	717,86	0,33	26,92	123,00	555,82	148,05	298,94	66,12	3,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			103,32	118,98	452,47	3411,16	1,54	67,53	348,08	568,09	1027,92	1387,41	249,64	20,56	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			119,58	139,87	541,12	3807,08	1,63	76,75	0,10	68,27	1039,97	1565,93	301,37	21,60	

Меню разработано на основании сборника технических нормативов под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна 2011г.

Сборник относится к технической документации. Содержит единые требования к технологическим процессам, к готовой продукции массового изготовления, определяющие ее безопасность, нормы расходов, для обучающихся во всех образовательных учреждениях с круглосуточным пребыванием детей в процентном отношении: Завтрак-20-25%, Второй завтрак — 10%.

Обед -30-35% Полдник — 10% Ужин — 25% - 30%.

В суточном рационе питания соотношение пищевых веществ : белков, жиров и углеводов составляет: 1:1:4