

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ «Гимназии № 42 г. Пензы

**Г. Ю. Сидорова**

2024 г



**Примерное двухнедельное меню  
для организации горячего питания учащихся  
возрастной группы с 11 лет и старше на осенне-зимний период  
с 01.09.2024 года**

в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

**ПЕНЗА – 2024**

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>200</b>	<b>5,26</b>	<b>11,66</b>	<b>25,06</b>	<b>226,2</b>	<b>260</b>
	Крупа рисовая	15/15	1,05	0,15	11,1	49,95	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Пшено	11/11	1,26	0,36	7,32	37,62	
	Молоко	102/102	2,96	3,26	4,79	61,2	
	Вода	70/70	0	0	0	0	
	<b>Яйца вареные</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>300</b>
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>501</b>
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	<b>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</b>	<b>45</b>	<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,9</b>	<b>153</b>	<b>90</b>
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>22,24</b>	<b>28,82</b>	<b>61,18</b>	<b>573,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из капусты белокочанный</b>	<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>10,1</b>	<b>9,3</b>	<b>136</b>	<b>1</b>
	Лук репчатый	11,6/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Капуста белокочанная	156,1/125	2,25	0,12	5,88	35	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Лимонная кислота	6/6	0	0	0	0	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	<b>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</b>	<b>250</b>	<b>2,3</b>	<b>4,25</b>	<b>15,13</b>	<b>108</b>	<b>144</b>
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Бульон мясной	162,5/162,5	1,62	0	0	6,5	
	<b>Котлеты, биточки, шницели припущенные</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>10,71</b>	<b>9,29</b>	<b>188,57</b>	<b>412</b>
	Курица, 1 категории	207,14/74,29	13,52	13,67	0	176,81	
	Молоко	25,71/25,71	0,75	0,82	1,21	15,43	
	Хлеб пшеничный	18,57/18,57	1,47	0,19	8,97	39,67	
	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>0,73</b>	<b>1,21</b>	<b>4,64</b>	<b>32,35</b>	<b>456</b>
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
	Морковь	5/4	0,05	0	0,28	1,4	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,03	
	Петрушка (корень)	1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
	Бульон мясной	50/50	0,5	0	0	2	
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>6,79</b>	<b>0,81</b>	<b>34,85</b>	<b>173,88</b>	<b>291</b>
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Соль пищевая йодированная	3,06/3,06	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3	
	Вода	367,2/367,2	0	0	0	0	
	<b>Компот из яблок с лимонами</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>103</b>	<b>509</b>
	Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
Вода	180/180	0	0	0	0		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>960</b>	<b>32,9</b>	<b>28,08</b>	<b>131,35</b>	<b>905,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1505</b>	<b>55,14</b>	<b>56,9</b>	<b>192,53</b>	<b>1478,8</b>	



День 2

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Запеканка из творога</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>16,8</b>	<b>15,93</b>	<b>283,33</b>	<b>313</b>
	Крупа манная	6,47/6,47	0,67	0,06	4,57	21,55	
	Сухари	3,47/3,47	0,56	0,03	2,43	11,64	
	Творог	94/93	15,53	8,37	1,86	144,43	
	Масло сливочное	3,47/3,47	0,05	2,13	0,06	19,64	
	Сахарный песок	6,47/6,47	0	0	6,46	24,52	
	Сметана	3,47/3,47	0,09	0,35	0,14	4,13	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	<b>Молоко сгущенное</b>	<b>10</b>	<b>0,72</b>	<b>0,85</b>	<b>5,55</b>	<b>32,8</b>	<b>481</b>
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10/10	0,72	0,85	5,55	32,8	
	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	<b>160</b>	<b>4,96</b>	<b>5,97</b>	<b>24,69</b>	<b>172,32</b>	<b>262</b>
	Крупа манная	24,64/24,64	2,54	0,25	17,4	82,05	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Молоко	84,8/84,8	2,46	2,71	3,99	50,88	
	Вода	56/56	0	0	0	0	
	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>493</b>
	Вода	150/150	0	0	0	0	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	54/54	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91		
<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>111</b>	
Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

**540 26,76 25,14 91,75 705,45**

<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>	<b>8,4</b>	<b>89</b>	<b>50</b>
	Свекла	121/95	1,42	0,1	8,36	39,9	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	<b>1,75</b>	<b>4,98</b>	<b>7,77</b>	<b>8,25</b>	<b>142</b>
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>479</b>
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<b>Тефтели рыбные</b>	<b>100</b>	<b>8,7</b>	<b>5,3</b>	<b>9,6</b>	<b>121</b>	<b>349</b>
	Лук репчатый	11/9,3	0,13	0,02	0,76	3,81	
	Минтай	63/45	7,16	0,4	0	32,4	
	Вода	14/14	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0,58	0,06	3,86	18,7	
	Хлеб пшеничный	9,3/9,3	0,73	0,09	4,49	19,86	
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	
	Лимонная кислота	0,06/0,06	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Бульон рыбный	33/33	10,33	2,08	3,56	81,48	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,78</b>	<b>7,92</b>	<b>19,62</b>	<b>165,6</b>	<b>429</b>
	Картофель	203,4/151,2	3,02	0,6	24,65	116,42	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Молоко	28,8/27	0,78	0,86	1,27	16,2	
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>	<b>519</b>
Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8		
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	230/230	0	0	0	0		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		

**ИТОГО ЗА ОБЕД**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**

**920 22,37 26,3 101,59 660,65**  
**1460 49,13 51,44 193,34 1366,1**



День 3

ЗАВТРАК	<b>Омлет натуральный</b>	<b>180</b>	<b>15,52</b>	<b>24,08</b>	<b>4,16</b>	<b>293,54</b>	<b>301</b>
	Масло сливочное	6,93/6,93	0,09	4,26	0,12	39,22	
	Масло сливочное	6,93/6,93	0,09	4,26	0,12	39,22	
	Яйцо	110,77/110,77	14,07	12,74	0,78	173,91	
	Молоко	69,23/69,23	2,01	2,22	3,25	41,54	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>494</b>
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<b>Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)</b>	<b>40</b>	<b>1,13</b>	<b>2,87</b>	<b>21,73</b>	<b>117,33</b>	<b>95</b>
	Джем	23,6/23,33	0,12	0	16,71	64,4	
	Масло сливочное	3,33/3,33	0,04	2,05	0,06	18,86	
	Хлеб пшеничный	13,33/13,33	1,05	0,13	6,44	28,48	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>480</b>	<b>18,73</b>	<b>27,31</b>	<b>51,11</b>	<b>524,07</b>		
ОБЕД	<b>Салат овощной с яблоками</b>	<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>7,3</b>	<b>36</b>	<b>28</b>
	Капуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,4	
	Лимон	19,8/8,3	0,07	0,01	0,25	2,82	
	Яблоки	47,1/33	0,13	0,13	3,23	15,51	
	Морковь	16,3/13	0,17	0,01	0,9	4,55	
	Свекла	23,12/18,53	0,28	0,02	1,63	7,78	
	Масло сливочное	0,85/0,85	0,01	0,52	0,01	4,81	
	<b>Суп-лапша домашняя</b>	<b>250</b>	<b>25,5</b>	<b>55,75</b>	<b>139</b>	<b>1110</b>	<b>156</b>
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	<b>Птица отварная</b>	<b>20</b>	<b>4,71</b>	<b>3,26</b>	<b>0,11</b>	<b>48,57</b>	<b>404</b>
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>250</b>	<b>29,55</b>	<b>26,38</b>	<b>18,88</b>	<b>430,68</b>	<b>369</b>
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	171,6/126,13	25,48	8,07	0	174,56	
	Лук репчатый	19,87/17,05	0,24	0,03	1,4	6,99	
	Картофель	172,72/129,54	2,59	0,52	21,12	99,75	
	Томат-пюре	7,95/7,95	0	0	0	0	
	Масло сливочное	7,95/7,95	0,1	4,89	0,14	45	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>110</b>	<b>508</b>
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>67,14</b>	<b>86,39</b>	<b>225,33</b>	<b>1898,85</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1380</b>	<b>85,87</b>	<b>113,7</b>	<b>276,44</b>	<b>2422,92</b>		



День 4

ЗАВТРАК	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>5,54</b>	<b>8,62</b>	<b>32,4</b>	<b>229,4</b>	<b>268</b>
	Крупа рисовая	30,8/30,8	2,16	0,31	22,79	102,56	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко	118/118	3,42	3,78	5,55	70,8	
	Вода	58/58	0	0	0	0	
	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>25</b>	<b>144</b>	<b>496</b>
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	<b>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</b>	<b>45</b>	<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,9</b>	<b>153</b>	<b>90</b>
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>17,82</b>	<b>21,78</b>	<b>77,32</b>	<b>578,6</b>	
ОБЕД	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>10,1</b>	<b>9,6</b>	<b>136</b>	<b>4</b>
	Капуста белокочанная	106/84	1,51	0,08	3,95	23,52	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Морковь	13/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Лимонная кислота	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Вода	5/5	0	0	0	0	
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250</b>	<b>1,83</b>	<b>-5</b>	<b>10,65</b>	<b>95</b>	<b>128</b>
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Томат-пюре	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>479</b>
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<b>Курица в соусе томатном</b>	<b>100</b>	<b>11,33</b>	<b>11,25</b>	<b>3,42</b>	<b>160</b>	<b>405</b>
	Курица, 1 категории	173,33/110	20,02	20,24	0	261,8	
	Лук репчатый	7,75/6,25	0,09	0,01	0,51	2,56	
	Томат-пюре	7,75/7,75	0	0	0	0	
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	42,45	
	Морковь	7,75/6,25	0,08	0,01	0,43	2,19	
	Сметана	4,17/4,17	0,11	0,42	0,16	4,96	
	Мука пшеничная	1,58/1,58	0,16	0,02	1,09	5,28	
	Чеснок	0,75/0,75	0,05	0	0,22	1,12	
	Вода	38,33/38,33	0	0	0	0	
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180</b>	<b>10,26</b>	<b>9,41</b>	<b>44,5</b>	<b>303,66</b>	<b>237</b>
	Крупа гречневая	82,8/82,8	10,43	2,73	47,03	255,02	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
Вода	122,4/122,4	0	0	0	0		
<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>122</b>	<b>503</b>	
Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9		
Концентрат киселя	24/24	0	0	0	0		
Вода	190/190	0	0	0	0		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>32,36</b>	<b>38,06</b>	<b>130,57</b>	<b>996,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1455</b>	<b>50,18</b>	<b>59,84</b>	<b>207,89</b>	<b>1575,06</b>	



День 5

ЗАВТРАК	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	<b>200</b>	<b>12,1</b>	<b>10,1</b>	<b>34</b>	<b>275</b>	<b>295</b>
	Сыр твердый	22/20	5,2	5,3	0,7	71,12	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Вода	357/357	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,98/2,98	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	59,5/59,5	6,72	1,25	41,41	203,49	
	Масло сливочное	7,88/7,88	0,1	4,84	0,13	44,57	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>501</b>
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	<b>Бутерброды с маслом (1-й вариант)</b>	<b>40</b>	<b>1,6</b>	<b>16,7</b>	<b>10</b>	<b>197</b>	<b>93</b>
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>18,88</b>	<b>29,86</b>	<b>69,92</b>	<b>603,2</b>		
ОБЕД	<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</b>	<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>6,2</b>	<b>8,9</b>	<b>99</b>	<b>75</b>
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Картофель	68,1/49	0,98	0,2	7,99	37,73	
	Горошек зеленый консервированный	26,2/17	3,91	0,2	9,06	51,46	
	Огурцы соленые	30/24	0,19	0,02	0,41	3,12	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	<b>2,05</b>	<b>5,25</b>	<b>16,25</b>	<b>121,25</b>	<b>134</b>
	Крупа овсяная	1,65/1,65	0,2	0,1	0,98	5,64	
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Крупа рисовая	1,65/1,65	0,12	0,02	1,22	5,49	
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Огурцы соленые	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Крупа пшеничная	1,65/1,65	0,21	0,02	1,16	5,36	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>8,3</b>	<b>4</b>	<b>125</b>	<b>372</b>
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Крупа рисовая	5/5	0,35	0,05	3,7	16,65	
	Капуста белокочанная	75/60	1,08	0,06	2,82	16,8	
	Говядина (котлетное мясо)	56/40	8	3,92	0	67,2	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>0,73</b>	<b>1,21</b>	<b>4,64</b>	<b>32,35</b>	<b>456</b>
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
	Морковь	5/4	0,05	0	0,28	1,4	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,03	
	Петрушка (корень)	1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
	Бульон мясной	50/50	0,5	0	0	2	
	<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	<b>4,43</b>	<b>7,29</b>	<b>40,57</b>	<b>245,52</b>	<b>414</b>
	Крупа рисовая	64,8/64,8	4,54	0,65	47,95	215,78	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Соль пищевая йодированная	2,59/2,59	0	0	0	0	
	Вода	388,8/388,8	0	0	0	0	
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>	<b>519</b>
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	230/230	0	0	0	0	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>960</b>	<b>23,89</b>	<b>29,35</b>	<b>130,2</b>	<b>883,72</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>42,77</b>	<b>59,21</b>	<b>200,12</b>	<b>1486,92</b>		



День 6							
ЗАВТРАК	<b>Каша пшенная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>9,46</b>	<b>35,8</b>	<b>283,6</b>	<b>267</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Пшено	40/40	4,6	1,32	26,6	136,8	
	Молоко	112/112	3,25	3,58	5,26	67,2	
	Вода	56/56	0	0	0	0	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>494</b>
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<b>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</b>	<b>45</b>	<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,9</b>	<b>153</b>	<b>90</b>
	Сыр "Советский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>535</b>	<b>16,58</b>	<b>19,32</b>	<b>70,92</b>	<b>549,8</b>	
	ОБЕД	<b>Салат из капусты белокочанной</b>	<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>10,1</b>	<b>9,3</b>	<b>136</b>
Лук репчатый		11,6/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Капуста белокочанная		156,1/125	2,25	0,12	5,88	35	
Сахарный песок		3/3	0	0	2,99	11,37	
Морковь		12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Лимонная кислота		6/6	0	0	0	0	
Масло растительное		10/10	0	9,99	0	89,9	
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>		<b>250</b>	<b>2,7</b>	<b>2,85</b>	<b>18,83</b>	<b>111,25</b>	<b>147</b>
Лук репчатый		12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Картофель		100/100	2	0,4	16,3	77	
Морковь		12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Макаронные изделия		10/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
Масло растительное		2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
Бульон мясной		175/175	1,75	0	0	7	
<b>Плов из отварной птицы</b>		<b>250</b>	<b>19,05</b>	<b>18,93</b>	<b>45,12</b>	<b>427,37</b>	<b>406</b>
Курица, 1 категории		246,42/157,14	28,6	28,92	0	374,02	
Лук репчатый		26,2/13,1	0,18	0,03	1,07	5,37	
Крупа рисовая		58,32/58,32	4,08	0,58	43,16	194,22	
Морковь		16,68/13,1	0,17	0,01	0,9	4,58	
Масло растительное		13,1/13,1	0	13,09	0	117,77	
Бульон куриный		123,8/123,8	1,24	0	0	3,71	
<b>Компот из яблок с лимонами</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>103</b>	<b>509</b>
Яблоки		56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Лимон		16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
Сахарный песок		20/20	0	0	19,96	75,8	
Вода		180/180	0	0	0	0	
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной		40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта		40/40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>29,83</b>	<b>32,88</b>	<b>131,39</b>	<b>941,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415</b>	<b>46,41</b>	<b>52,2</b>	<b>202,31</b>	<b>1491,02</b>	



День 7

ЗАВТРАК	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"</b>						
	<b>жидкая</b>	<b>200</b>	<b>7,16</b>	<b>9,4</b>	<b>28,8</b>	<b>228,4</b>	<b>266</b>
	Овсяные хлопья "Геркулес"	30,8/30,8	3,79	1,91	19,03	108,42	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко	118/118	3,42	3,78	5,55	70,8	
	Вода	58/58	0	0	0	0	
	<b>Яйца вареные</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>300</b>
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>501</b>
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	<b>Бутерброды с маслом (1-й вариант)</b>	<b>40</b>	<b>1,6</b>	<b>16,7</b>	<b>10</b>	<b>197</b>	<b>93</b>
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>540</b>	<b>19,04</b>	<b>33,76</b>	<b>65,02</b>	<b>619,6</b>		
ОБЕД	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>	<b>8,4</b>	<b>89</b>	<b>50</b>
	Свекла	121/95	1,42	0,1	8,36	39,9	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<b>Ши из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	<b>1,75</b>	<b>4,98</b>	<b>7,77</b>	<b>8,25</b>	<b>142</b>
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>479</b>
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<b>Кнели из кур с рисом</b>	<b>100</b>	<b>17,29</b>	<b>17,57</b>	<b>7,43</b>	<b>245,71</b>	<b>411</b>
	Курица, 1 категории	220/94,29	17,16	17,35	0	224,41	
	Крупа рисовая	9,29/9,29	0,65	0,09	6,87	30,94	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Вода	10,71/10,71	0	0	0	0	
	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>0,73</b>	<b>1,21</b>	<b>4,64</b>	<b>32,35</b>	<b>456</b>
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
	Морковь	5/4	0,05	0	0,28	1,4	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,03	
	Петрушка (корень)	1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
	Бульон мясной	50/50	0,5	0	0	2	
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>6,79</b>	<b>0,81</b>	<b>34,85</b>	<b>173,88</b>	<b>291</b>
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Соль пищевая йодированная	3,06/3,06	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3	
	Вода	367,2/367,2	0	0	0	0	
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>	<b>519</b>
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	230/230	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>970</b>	<b>34,7</b>	<b>32,67</b>	<b>119,29</b>	<b>825,99</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1510</b>	<b>53,74</b>	<b>66,43</b>	<b>184,31</b>	<b>1445,59</b>		



День 8

ЗАВТРАК	<b>Запеканка из творога</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>16,8</b>	<b>15,93</b>	<b>283,33</b>	<b>313</b>	
	Крупа манная	6,47/6,47	0,67	0,06	4,57	21,55		
	Сухари	3,47/3,47	0,56	0,03	2,43	11,64		
	Творог	94/93	15,53	8,37	1,86	144,43		
	Масло сливочное	3,47/3,47	0,05	2,13	0,06	19,64		
	Сахарный песок	6,47/6,47	0	0	6,46	24,52		
	Сметана	3,47/3,47	0,09	0,35	0,14	4,13		
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0		
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71		
	Вода	24/24	0	0	0	0		
	<b>Молоко сгущенное</b>	<b>10</b>	<b>0,72</b>	<b>0,85</b>	<b>5,55</b>	<b>32,8</b>	<b>481</b>	
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10/10	0,72	0,85	5,55	32,8		
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>150</b>	<b>4,27</b>	<b>3,95</b>	<b>14,23</b>	<b>109,5</b>	<b>165</b>	
	Макаронны из муки в/с	3/3	0,33	0,04	2,12	10,14		
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	3/3	0,34	0,06	2,09	10,26		
	Лапша	3/3	0,31	0,03	0,06	10,11		
	Вермишель	3/3	0,31	0,03	0,06	10,11		
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49		
	Сахарный песок	1,2/1,2	0	0	1,2	4,55		
	Молоко	105/105	3,04	3,36	4,93	63		
	Вода	45/45	0	0	0	0		
	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>493</b>	
	Вода	150/150	0	0	0	0		
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
	Вода	54/54	0	0	0	0		
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91		
	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>111</b>	
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>	
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>530</b>	<b>26,07</b>	<b>23,12</b>	<b>81,29</b>	<b>642,63</b>		
	ОБЕД	<b>Салат из моркови</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>10,1</b>	<b>9,1</b>	<b>132</b>	<b>7</b>
		Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
		Морковь	110/88	1,14	0,09	6,07	30,8	
		Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
		<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>250</b>	<b>2,13</b>	<b>5,1</b>	<b>14,55</b>	<b>112,5</b>	<b>154</b>
		Крупа овсяная	2/2	0,25	0,12	1,19	6,84	
		Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
		Крупа рисовая	2/2	0,14	0,02	1,48	6,66	
		Крупа перловая	2/2	0,19	0,02	1,34	6,3	
Крупа ячневая		2/2	0,2	0,03	1,31	6,26		
Картофель		33,25/25	0,5	0,1	4,08	19,25		
Капуста белокочанная		37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,4		
Морковь		12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5		
Крупа пшеничная		2/2	0,25	0,02	1,41	6,5		
Масло растительное		5/5	0	5	0	44,95		
Бульон мясной		212,5/212,5	2,12	0	0	8,5		
<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>		<b>100</b>	<b>15,13</b>	<b>13,8</b>	<b>2,4</b>	<b>194</b>	<b>366</b>	
Лук репчатый		2,67/2	0,03	0	0,16	0,82		
Петрушка (корень)		2/1,33	0,02	0,01	0,13	0,68		
Говядина, лопаточная часть (запеченная)		109,33/80,67	15,65	5,32	0	110,52		
Морковь		2,67/2	0,03	0	0,14	0,7		
Морковь		6,67/5,33	0,07	0,01	0,37	1,87		
Сметана		25/25	0,68	2,5	0,98	29,75		
Мука пшеничная		1,25/1,25	0,13	0,01	0,86	4,18		
Отвар овощной		27,5/27,5	0	0	0	0		
Масло сливочное		1,25/1,25	0,02	0,77	0,02	7,08		
<b>Картофельное пюре</b>		<b>180</b>	<b>3,78</b>	<b>7,92</b>	<b>19,62</b>	<b>165,6</b>	<b>429</b>	
Картофель		203,4/151,2	3,02	0,6	24,65	116,42		
Масло сливочное		8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85		
Молоко		28,8/27	0,78	0,86	1,27	16,2		
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>110</b>	<b>508</b>	
Смесь сухофруктов		25/30,5	0,09	0	4,42	16,96		
Сахарный песок		15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода		190/190	0	0	0	0		
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной		40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта		40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,32</b>	<b>37,72</b>	<b>105,71</b>	<b>877,7</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>54,39</b>	<b>60,84</b>	<b>187</b>	<b>1520,33</b>		



День 9

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша гречневая вязкая</b>	<b>200</b>	<b>9,16</b>	<b>12,88</b>	<b>32,6</b>	<b>283</b>	<b>248</b>
	Крупа гречневая	50/50	6,3	1,65	28,4	154	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	<b>Омлет натуральный</b>	<b>90</b>	<b>7,76</b>	<b>12,04</b>	<b>2,08</b>	<b>146,77</b>	<b>301</b>
	Масло сливочное	3,46/3,46	0,05	2,13	0,06	19,61	
	Масло сливочное	3,46/3,46	0,05	2,13	0,06	19,61	
	Яйцо	55,39/55,39	7,03	6,37	0,39	86,96	
	Молоко	34,61/34,61	1	1,11	1,63	20,77	
	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>25</b>	<b>144</b>	<b>496</b>
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	<b>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</b>	<b>45</b>	<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,9</b>	<b>153</b>	<b>90</b>
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>565</b>	<b>29,2</b>	<b>38,08</b>	<b>79,6</b>	<b>778,97</b>		
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат витаминный</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,6</b>	<b>138</b>	<b>2</b>
	Яблоки	28/20	0,08	0,08	1,96	9,4	
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Морковь	32/26	0,34	0,03	1,79	9,1	
	Лимонная кислота	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Вода	5/5	0	0	0	0	
	<b>Суп-лапша домашняя</b>	<b>250</b>	<b>25,5</b>	<b>55,75</b>	<b>139</b>	<b>1110</b>	<b>156</b>
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	<b>Птица отварная</b>	<b>20</b>	<b>4,71</b>	<b>3,26</b>	<b>0,11</b>	<b>48,57</b>	<b>404</b>
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	<b>Рагу из птицы</b>	<b>250</b>	<b>19,72</b>	<b>20,57</b>	<b>22,73</b>	<b>354,28</b>	<b>407</b>
	Курица, 1 категории	115,73/102,85	18,72	18,92	0	244,78	
	Лук репчатый	17,15/14,28	0,2	0,03	1,17	5,85	
	Картофель	152,85/114,28	2,29	0,46	18,63	87,99	
	Томат-пюре	8,58/8,58	0	0	0	0	
	Морковь	30/24,28	0,32	0,02	1,67	8,5	
	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,02	0,98	4,76	
	Масло растительное	2,85/2,85	0	2,85	0	25,62	
	Масло растительное	5,72/5,72	0	5,72	0	51,47	
	<b>Компот из яблок с лимонами</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>103</b>	<b>509</b>
	Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>57,01</b>	<b>90,68</b>	<b>230,58</b>	<b>1917,45</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1465</b>	<b>86,21</b>	<b>128,76</b>	<b>310,18</b>	<b>2696,42</b>		



День 10

ЗАВТРАК	<b>Каша рисовая вязкая</b>	<b>200</b>	<b>6,28</b>	<b>11,82</b>	<b>37</b>		
	Крупа рисовая	44,4/44,4	3,11	0,44	32,86	279,4	253
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	147,85	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	56,6	
	Вода	54/54	0	0	0	66	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>501</b>
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	<b>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</b>	<b>45</b>	<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,9</b>	<b>153</b>	<b>90</b>
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>505</b>	<b>18,16</b>	<b>24,38</b>	<b>72,82</b>	<b>563,6</b>		
ОБЕД	<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</b>	<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>6,2</b>	<b>8,9</b>	<b>99</b>	<b>75</b>
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Картофель	68,1/49	0,98	0,2	7,99	37,73	
	Горошек зеленый консервированный	26,2/17	3,91	0,2	9,06	51,46	
	Огурцы соленые	30/24	0,19	0,02	0,41	3,12	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</b>	<b>250</b>	<b>2,3</b>	<b>4,25</b>	<b>15,13</b>	<b>108</b>	<b>144</b>
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Бульон мясной	162,5/162,5	1,62	0	0	6,5	
	<b>Котлеты, биточки, шницели припущенные</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>10,71</b>	<b>9,29</b>	<b>188,57</b>	<b>412</b>
	Курица, 1 категории	207,14/74,29	13,52	13,67	0	176,81	
	Молоко	25,71/25,71	0,75	0,82	1,21	15,43	
	Хлеб пшеничный	18,57/18,57	1,47	0,19	8,97	39,67	
	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>0,73</b>	<b>1,21</b>	<b>4,64</b>	<b>32,35</b>	<b>456</b>
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
	Морковь	5/4	0,05	0	0,28	1,4	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,03	
	Петрушка (корень)	1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
	Бульон мясной	50/50	0,5	0	0	2	
	<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	<b>4,43</b>	<b>7,29</b>	<b>40,57</b>	<b>245,52</b>	<b>414</b>
	Крупа рисовая	64,8/64,8	4,54	0,65	47,95	215,78	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
Соль пищевая йодированная	2,59/2,59	0	0	0	0		
Вода	388,8/388,8	0	0	0	0		
<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>494</b>	
Вода	150/150	0	0	0	0		
Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38		
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	54/54	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>960</b>	<b>30,04</b>	<b>30,46</b>	<b>126,77</b>	<b>898,04</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1465</b>	<b>48,2</b>	<b>54,84</b>	<b>199,59</b>	<b>1461,64</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>29110</b>	<b>1099,49</b>	<b>1357,27</b>	<b>4245,53</b>	<b>33282,42</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>2911</b>	<b>109,949</b>	<b>135,727</b>	<b>424,553</b>	<b>3328,242</b>		