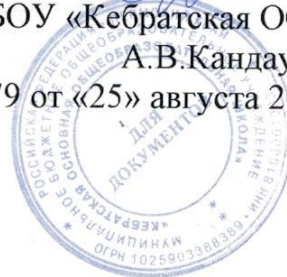


УТВЕРЖДАЮ 
И.о.директора МБОУ «Кебратская ООШ»
А.В.Кандаурова
Приказ № 79 от «25» августа 2021г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Школьного питания МБОУ «Кебратская ООШ»

Для обучающихся от 11 до 18 лет, проживающих в пришкольном интернате

Сезон: весенне-летний

Источник: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»

Год выпуска 2013 год, Пермь, 5-е издание, переработанное и дополненное.

ООО «Уральский региональный центр питания»

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия»

им.акад. Е.А.Вагнера

2021 год

№	Наименование продуктов	Масса	Химический состав, г			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Первый день (понедельник)														
завтрак														
262	Каша манная	205	6,36	7,65	31,63	220,8	0,08	1,41	0,05	0,53	136,1	124,2	20,7	0,45
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
90	Бутерброд с сыром	37	5,49	7,79	8,12	125,5	0,02	0,08	0,07	0,33	151,7	108,24	10,66	0,33
итого			14,59	15,92	68,31	476,9	0,17	4,29	0,12	1,42	316	299,64	52,16	2,74
завтрак 2														
248	Каша гречневая	205	9,39	13,2	33,42	290,1	0,19	1,39	0,08	0,41	139,02	243,13	115,01	3,53
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
итого			17,33	34,18	81,28	703,7	0,31	1,79	0,22	1,47	281,02	432,33	166,81	6,39
обед														
144	Суп картофельный с бобовыми	300	2,76	5,1	18,15	129,6	0,23	10,41	0,05	0,27	22,8	78,9	30,6	1,11
291	Гарнир-макаронные отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0,02	0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
395	Колбаса-сосиска отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
итого			26,45	28,73	115,12	826,8	0,57	11,4	0,06	2,68	111,99	368,56	90,97	7,26
полдник														
75	Салат картофельный с соевыми	150	2,7	9,3	13,35	148,5	0,11	15,15	0	4,2	24	69	27	1,05
огурцами и зеленым горошком														
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
итого			9,78	10,1	75,39	434,1	0,22	15,15	0	5,2	47	158,2	51,4	3,15
ужин														
429	Гарнир-картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
436	Соус молочный	30	0,79	1,92	2,34	29,8	0,01	0,15	0,01	0,04	27,1	21,3	3,36	0,04
345	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
итого			27,05	14,74	85,5	585	0,37	7,07	0,09	2,22	259,9	460,1	97,96	4,7
Всего			95,2	103,67	425,6	3026	1,64	39,7	0,49	12,99	1015,9	1718,8	459,3	24,24
Второй день (вторник)														
завтрак														
164	Суп молочный с крупой	300	7,23	7,74	24,78	197,7	0,09	1,92	0,07	0,09	233,4	205,8	34,5	0,39
493	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
итого			11,57	24,92	63,14	524,3	0,18	1,92	0,19	1,05	264,4	289	57,3	2,55
завтрак 2														
276	Запеканка манная	200	5,9	1,8	41	209	0,05	0	0,02	0,8	17	55	11	0,7
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
итого			10,4	20,5	71,9	519	0,09	0,4	0,15	1,2	152	159	27	1,8
обед														
59	Салат из свеклы с чесноком	150	2,25	15,15	12,75	196,5	0,03	8,25	0	6,75	55,5	61,5	31,5	2,1
142	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,97	9,33	99,6	0,07	22,17	0	2,85	40,8	57	26,7	0,96
414	Гарнир-рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,5	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
442	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,6	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	14,82	1,44	0,03
387	Суфле из отварной говядины	100	22	19	1,9	267	0,08	0,1	0,09	0,6	27	230	26	3,3
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
итого			36,07	36,25	114,85	932,3	0,3	22,29	0,16	4,85	109,64	475,98	105,9	7,02
полдник														
540	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	0,01	0,5	11	31	7	0,7
300	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
итого			12,5	10,1	65,7	404	0,1	0,5	0,13	0,8	155	217	42	2,7
ужин														
291	Гарнир-рожки отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0,02	0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
412	Котлета куриная	100	15,02	10,73	9,3	188,8	0,1	0,86	4,29	0,43	37,18	94,38	18,59	1,14
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
итого			28,31	13,46	106,27	656	0,3	1,85	4,3	2,44	95,37	250,04	61,96	5,69
Всего			101,1	120,38	434,61	3232	1	35,21	4,93	17,09	831,91	1452,5	325,66	21,86
Третий день (среда)														
завтрак														
256	Каша пшеничная	205	8,87	12,19	38,98	301	0,15	1,41	0,09	0,25	147,1	224	51,23	2,44
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
90	Бутерброд с сыром	37	5,49	7,79	8,12	125,5	0,02	0,08	0,07	0,33	151,7	108,24	10,66	0,33

	итого		17,9	20,3	93,78	630,5	0,22	1,99	0,16	1,02	334,8	377,24	74,49	4,71
	завтрак 2													
267	Каша пшеничная	205	7,99	9,69	36,68	290,6	0,19	1,5	0,06	0,16	148,2	197,7	44,06	1,23
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
300	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	77	5	1	
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		17,43	31,47	75,54	681,2	0,31	4,3	0,28	1,32	204,4	358,9	72,86	4,49
	обед													
69	Салат из овощей с зеленым горошком	150	4,2	10,65	13,65	166,5	0,12	17,55	0,03	4,5	28,5	96	34,5	1,35
128	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	6	12,78	114	0,06	12,36	0	2,88	41,4	63,6	31,5	1,44
429	Гарнир-картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		30,55	32,57	114,39	874,7	0,54	40,73	0,09	12,76	174,7	554,4	163,6	6,95
	полдник													
271	Плов вегетарианский	200	5,6	4,9	71,8	354	0,06	0,7	0,03	0,4	40	145	55	1,6
	с сухофруктами													
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		14,98	9,5	129,34	664,6	0,2	1,1	0,05	1,5	184	343,2	109,4	4,6
	ужин													
237	Гарнир-греча рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,7	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,45
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
389	Тефтели из говядины	100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		32,96	26,03	109,22	804	0,45	3,37	0,09	2,3	188,45	577,02	223,05	10,56
	Всего		113,82	119,87	522,27	3655	1,72	51,49	0,67	18,9	1086,4	2210,8	643,4	31,31
	Четвертый день(четверг)													
	завтрак													
260	Каша "Дружба"	205	5,39	11,95	25,68	231,8	0,08	1,35	0,08	0,2	129,7	143,9	31,35	0,57
493	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		10,13	28,97	70,36	582,8	0,14	1,35	0,2	1,04	154,7	189,9	40,95	1,61
	завтрак 2													
313	Запеканка из творога	120	19,2	20,16	19,12	340	0,06	0,48	0,16	0,56	237,6	277,6	30,4	0,8
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
90	Бутерброд с сыром	37	5,49	7,79	8,12	125,5	0,02	0,08	0,07	0,33	151,7	108,24	10,66	0,33
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
	итого		38,39	38,15	68,74	786,5	0,17	2,16	0,29	0,99	749,3	676,84	99,06	2,33
	обед													
154	Суп крестьянский с крупой	300	2,55	6,12	17,46	135	0,07	11,94	0	2,91	31,5	80,4	23,4	0,87
237	Гарнир-греча рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,7	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,18	162,4	5,45
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
412	Котлета куриная	100	15,02	10,73	9,3	188,8	0,1	0,86	0,04	0,43	37,18	94,38	18,59	1,14
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
112	Фрукт	160	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	итого		34,33	28,18	133,38	920,8	0,55	13,77	0,1	5,14	137,13	530,78	238,04	11,07
	полдник													
55	Салат из свеклы с сыром	150	3	18,15	10,65	222	0,03	8,25	0,02	6,75	133,5	123	28,5	1,8
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		9,18	18,95	70,69	495,6	0,15	8,75	0,02	7,75	183,5	231,2	59,9	5,3
	ужин													
414	Гарнир-рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,5	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
395	Колбаса отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого		20,81	29,91	96,43	739,9	0,26	0,47	0,06	1,55	55,97	290,48	64,91	3,94
	Всего		112,84	144,16	439,6	3526	1,27	26,5	0,67	16,47	1280,6	1919,2	502,86	24,25
	Пятый день (пятница)													
	завтрак													
165	Суп молочный с макаронами	300	8,55	7,89	28,47	219	0,11	1,38	0,06	0,39	246,6	205,2	31,5	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	итого		17,99	17,87	66,93	502,6	0,21	4,28	0,14	1,35	459,8	404,4	65,3	2,9
	завтрак 2													
261	Каша боярская(пшеничная с изюмом)	205	9,43	28,86	40,82	460,8	0,17	1,6	0,22	0,47	170,2	229,4	51,66	1,72
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		15,07	46,04	93,18	849,4	0,26	1,6	0,34	1,43	191,2	309,6	73,46	3,68

			обед																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											</
--	--	--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		27,99	15,43	107,67	683,2	0,25	2,99	0,03	2,51	50,19	289,66	57,37	5,35
	Всего		103,2	110,08	399,69	3009	1,45	56,3	0,68	15,33	1164,4	1845	417,86	22,41
	Восьмой день (среда)													
	завтрак													
267	Каша пшенная	205	7,99	9,69	36,68	290,6	0,19	1,5	0,06	0,16	148,2	197,7	44,06	1,23
493	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		12,33	26,87	75,04	617,2	0,28	1,5	0,18	1,12	179,2	280,9	66,86	3,39
	завтрак 2													
265	Каша кукурузная	205	6,36	7,65	37,93	246	0,08	1,33	0,05	0,33	130,59	136,53	26,45	1,23
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
90	Бутерброд с сыром	37	5,49	7,79	8,12	125,5	0,02	0,08	0,07	0,33	151,7	108,24	10,66	0,33
	итого		17,39	17,92	80,31	554,1	0,19	1,81	0,13	1,22	425,29	394,97	68,91	3,92
	обед													
51	Салат из свеклы и моркови	150	1,95	15,45	10,65	190,5	0,05	7,5	0	46,05	45	63	36	1,5
153	Суп с рыбными консервами	300	2,07	8,67	19,26	199,5	0,12	9,48	0,04	0,9	76,5	198,9	57,9	1,5
237	Гарнир-греча рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,7	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,18	162,4	5,45
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		36,46	49,83	132,45	1162	0,57	19,68	0,13	49,19	323,6	771,28	309,7	12,25
	полдник													
66	Салат картофельный с огурцами	150	2,55	7,95	15,75	144	0,12	19,65	0	3,6	28,5	73,5	31,5	1,05
	соленами													
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
300	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		17,03	17,15	73,59	517,6	0,29	20,05	0,12	4,9	194,5	348,7	90,9	5,05
	ужин													
429	Гарнир-картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
349	Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
510	Компот из апельсинов и яблок	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		15,94	15,02	66,86	468,9	0,34	18,89	0,07	3,5	110,15	307,42	88,25	4,43
	Всего		102,19	127,11	447,93	3414	1,71	61,93	0,63	60,37	1240,7	2129,3	630,22	29,48
	Десятый день (четверг)													
	завтрак													
268	Каша рисовая	205	5,68	8,83	33,2	235	0,07	1,58	0,06	0,18	146,9	155,5	32,38	0,45
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
90	Бутерброд с сыром	37	5,49	7,79	8,12	125,5	0,02	0,08	0,07	0,33	151,7	108,24	10,66	0,33
	итого		13,91	17,1	69,88	491,1	0,16	4,46	0,13	1,07	326,8	330,94	63,84	2,74
	завтрак 2													
313	Запеканка из творога	120	19,2	20,16	19,12	340	0,06	0,48	0,16	0,56	237,6	277,6	30,4	0,8
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
	итого		34,5	47,06	70,62	858	0,17	2,08	0,34	1,06	603,6	585,6	91,4	2,3
	обед													
55	Салат из свеклы с сыром	150	4,2	18,15	10,65	222	0,03	8,25	0,02	6,75	133,5	123	28,5	1,8
155	Суп картофельный с крупой	300	1,92	6,09	20,46	144,3	0,03	0,9	0	2,82	9	49,8	18,3	0,42
423	Гарнир-капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,05	1,26	109,8	99	43,2	1,8
381	Котлета говяжья	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		37,66	49,02	114,47	1051	0,33	39,75	0,11	12,33	314,3	546	140,4	8,92
	полдник													
564	Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
589	Правники	100	5,9	4,7	75	366	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	итого		16,2	17,5	119,2	699	0,22	1,4	0,09	3,1	260	265	43	1,5
	ужин													
237	Гарнир-греча рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,7	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,18	162,4	5,45
442	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,6	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	14,82	1,44	0,03
411	Кнели из хур с рисом	100	17,3	17,59	7,44	256	0,09	1	0,07	0,29	22,88	108,68	20,02	1,43
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		34,2	30,99	112,99	867,9	0,47	1,52	0,14	2,09	102,7	474,88	215,26	10,41
	Всего		126,47	155,27	470,16	3793	1,29	48,01	0,77	19,65	1369,4	2020,4	525,9	25,67
	Десятый день (пятница)													
	завтрак													
164	Суп молочный с макаронами	250	7,13	6,58	23,73	182,5	0,1	1,15	0,05	0,33	205,5	171	26,3	0,45
493	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3

108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		11,87	23,6	68,41	533,5	0,16	1,15	0,17	1,17	230,5	217	35,9	1,49
	завтрак 2													
262	Каша манная	205	6,36	7,65	31,63	220,8	0,08	1,41	0,05	0,53	136,1	124,2	20,7	0,45
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		12,4	24,67	90,31	633,8	0,14	1,41	0,17	1,37	151,1	167,2	29,3	1,29
	обед													
131	Свекольник	300	2,61	5,34	14,43	116,4	0,08	11,01	0,05	0,3	45,3	83,1	37,2	1,83
291	Гарнир-рожки отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0,02	0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
442	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,6	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	14,82	1,44	0,03
408	Суфле из кур	100	14,5	17,69	3,59	231,4	0,04	0,67	0,09	0,53	37,24	99,75	14,63	1,33
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
112	Фрукт	160	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	итого		30,54	28,03	109,12	812,9	0,34	23,32	0,16	2,94	143,1	341,71	95,39	6,93
	полдник													
68	Салат сельдь с картофелем	150	7,8	19,05	15,45	264	0,12	13,35	0,03	6,9	33	139,5	39	1,35
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		17,18	23,65	72,99	574,6	0,26	13,75	0,05	8	177	337,7	93,4	4,35
	Всего		71,99	99,95	340,83	2555	0,9	39,63	0,55	13,48	701,7	1063,6	253,99	14,06

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428878

Владелец Кузнецова Инга Ипполитовна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025