

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



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

школьного питания МБОУ «Кебратская ООШ»

для обучающихся, проживающих в пришкольном интернате

от 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

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	220,79	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
90	Бутерброд с сыром	35	5,23	7,41	7,72	119,3	0,02	0,08	0,06	0,31	144,3	103	10,14	0,31
	итого		13,67	15,42	64,57	453,29	0,15	4,29	0,11	1,26	305,1	278,6	46,94	2,33
	завтрак 2													
271	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,6	4,9	71,8	354	0,06	0,7	0,03	0,4	40	145	55	1,6
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	итого		12,48	21,56	113,82	700,2	0,16	1,1	0,14	1,22	177,5	314,4	101,1	3,97
	обед													
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,16	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
291	Гарнир-макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
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	80	8,32	16,72	0	184	0,11	0	0	0,32	24,8	107,2	13,6	1,28
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		22,32	22,72	103,26	708,58	0,46	7,93	0,04	2,36	97,05	308,32	75,75	6,41
	полдник													
11	Салат из моркови, яблок, апельсинов	150	2,7	1,2	14,55	84	0,08	13,05	0	0,45	67,5	75	36	1,2
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	итого		4,1	1,2	43,55	206	0,08	13,05	0	0,45	68,5	75	36	1,3
	ужин													
429	Гарнир-картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
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	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,06	0,32	0,02	0,2	7	32	4,6	0,12
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	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		22,22	12,8	72,05	493,9	0,31	5,97	0,09	1,14	218,6	292,7	67,76	3,51
	Всего		74,79	73,7	397,25	2561,97	1,16	32,34	0,38	6,43	866,75	1269	327,55	17,52
	Второй день (вторник)													
	завтрак													
164	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	0,06	1,28	0,04	0,06	155,6	137,2	23	0,26
493	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
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
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	итого		8,1	18,02	49,04	391	0,13	1,28	0,13	0,78	182,1	200,6	40,1	1,93
	завтрак 2													
247	Каша геркулесовая	205	8,77	14,47	32,31	294,6	0,18	1,46	0,08	0,82	158,5	247,6	72,78	1,74
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
90	Бутерброд с сыром	35	5,23	7,41	7,72	119,3	0,02	0,08	0,06	0,31	144,3	103	10,14	0,31
	итого		18,88	24,24	70,95	579,1	0,27	1,94	0,15	1,55	442,3	485	110,02	4,02
	обед													
28	Салат овощной с яблоками	100	1,2	0,2	7,3	36	0,03	16,1	0	0,2	33	30	18	1,3
142	Пти из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,05	14,78	0	1,9	27,2	38	17,8	0,04
414	Гарнир-рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03	0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
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	80	17,6	15,2	1,52	213,6	0,06	0,08	0,07	0,48	21,6	184	20,8	2,64
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
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		31,03	29,65	83,1	810,8	0,31	34,98	0,13	3,93	135,62	426,82	105,24	9,34
	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	150	5,65	0,67	29,03	144,8	0,06	0,01	0	0,79	5,7	35,68	8,1	0,78
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	80	11,97	8,55	7,41	150,5	0,08	0,68	0,03	0,34	29,64	75,24	14,82	0,91
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
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		22,7	10,94	90,3	547,68	0,24	1,66	0,04	1,94	81,19	201,44	50,47	4,8
	Всего		93,21	92,95	359,09	2732,58	1,05	40,36	0,58	9	996,21	1530,9	347,83	22,79
	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
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
90	Бутерброд с сыром	35	5,23	7,41	7,72	119,3	0,02	0,08	0,06	0,31	144,3	103	10,14	0,31

	итого																		
	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	22	77	5	1					
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					
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2					
	итого		16,37	27,15	69,7	613,8	0,29	4,3	0,25	1,08	199,9	339,1	67,16	4					
	обед																		
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	30	29	18	0,9					
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,04	8,24	0	1,92	27,6	42,4	21	0,96					
429	Гарнир-картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05					
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,44	5,11	4,47	101,53	0,64	3,34	0,01	2,98	24,85	144,13	27,69	0,57					
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					
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		22,79	27,17	115,7	804,93	1,01	46,08	0,06	10,93	166,85	405,63	132,19	8,66					
	полдник																		
541	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	7	28	5	0,4					
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1					
	итого		7,3	5,5	46,7	265	0,08	0,4	0,03	0,6	129	137	35	1,4					
	ужин																		
237	Гарнир-греча рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,06	252,9	0,21	0	0,04	0,61	14,24	202,5	135,2	4,54					
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	80	11,04	2,16	6,96	163,2	0,05	2	0,02	0,4	15,2	122,4	16,8	1,76					
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	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		25,09	13,36	81,76	619,28	0,32	2,87	0,08	1,4	165,79	436,02	171,45	7,54					
	Всего		90,11	93,5	407,6	2937,71	1,98	55,64	0,57	15,41	1001,94	1758,6	502,37	28,19					
	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					
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					
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2					
	итого																		
	завтрак 2																		
313	Запеканка из творога	100	16,08	16,88	16,01	284,8	0,05	0,4	0,13	0,47	199	232,5	25,46	0,67					
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	35	5,23	7,41	7,72	119,3	0,02	0,08	0,06	0,31	144,3	103	10,14	0,31					
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2					
	итого		35,01	34,49	65,23	725,1	0,16	2,08	0,25	0,88	703,3	626,5	93,6	2,18					
	обед																		
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	0,04	7,96	0	1,94	21	53,6	15,6	0,58					
237	Гарнир-греча рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,06	252,9	0,21	0	0,04	0,61	14,24	202,5	135,2	4,54					
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	80	11,97	8,55	7,41	150,5	0,08	0,68	0,03	0,34	29,64	75,24	14,82	0,91					
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		31,12	24,39	112,13	789,68	0,47	9,51	0,09	3,95	217,23	512,16	205,27	8,94					
	полдник																		
75	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	100	1,8	6,2	8,9	99	0,07	10,1	0	2,8	16	46	18	0,7					
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5					
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		4,28	6,56	45,92	261,2	0,13	10,6	0	3,22	54,5	112,4	39,1	3,37					
	ужин																		
414	Гарнир-рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03	0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53					
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	80	0,83	1,67	0	18,4	0,01	0	0	0,03	2,48	1,04	1,36	0,08					
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		10,5	9,47	89,67	487,38	0,13	0,47	0,05	1,13	26,43	143,36	44,71	2,32					
	Всего		89,58	99,72	371,15	2754,36	1,04	24,01	0,56	10,1	1157,66	1601,7	431,13	19,05					
	Пятый день (пятница)																		
	завтрак																		
165	Суп молочный с макаронами	200	5,7	5,26	18,98	146	0,08	0,92	0,04	0,26	164,4	136,8	21	0,36					
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17					
90	Бутерброд с сыром	35	5,23	7,41	7,72	119,3	0,02	0,08	0,06	0,31	144,3	103	10,14	0,31					
	итого		13,01	13,03	51,92	378,5	0,15	3,8	0,1	0,99	333,4	291,2	47,24	2,24					
	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17					
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2					
	итого		14,01	41,72	87,34	782	0,24	1,6	0,31	1,19	186,7	289,8	67,76	3,19					
	обед																		
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6					
134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,07	6,14	0	1,88	12,4	50,4	21	0,74					

423	Гарнир-капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
389	Тефтели из говядины	80	11,04	10,16	6,96	163,2	0,05	2	0,02	0,4	15,2	122,4	16,8	1,76
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		25,51	30,66	94,95	760,3	0,34	37,34	0,07	9,03	193,1	412,5	138,2	8,1
	полдник													
589	Печенье	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0	0	1,44	6,6	30	5,4	0,48
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого		9,34	7,82	53	319,6	0,13	1,4	0,04	1,44	246,6	210	33,4	0,68
	Всего		61,87	93,23	287,21	2240,4	0,86	44,14	0,52	12,65	959,8	1203,5	286,6	14,21
	Шестой день (понедельник)													
	завтрак													
255	Каша ячневая	205	6,56	11,68	36,64	277,9	0,13	1,45	0,08	0,78	171,1	256,8	38,11	0,94
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	итого		13,44	28,34	78,66	624,1	0,23	1,85	0,19	1,6	308,6	426,2	84,21	3,31
	завтрак 2													
268	Каша рисовая	205	5,68	8,84	33,21	235,1	0,07	1,58	0,06	0,19	147	155,6	32,4	0,45
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
90	Бутерброд с сыром	35	5,23	7,41	7,72	119,3	0,02	0,08	0,06	0,31	144,3	103	10,14	0,31
	итого		15,79	18,61	71,85	519,6	0,16	2,06	0,13	0,92	430,8	393	69,64	2,73
	обед													
143	Суп из овощей с зеленым горошком	200	2,94	3,52	12,22	92,4	0,09	12,56	0,03	0,2	39,8	80,2	26,8	1,16
414	Гарнир-рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03	0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
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
395	Колбаса-сосиски отварная	80	8,32	16,72	0	184	0,11	0	0	0,32	24,8	107,2	13,6	1,28
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		22,49	30,31	109,08	801,2	0,35	12,58	0,09	1,87	105,42	362,22	89,04	5,1
	полдник													
564	Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
493	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	итого		4,6	7,8	51,2	293	0,06	0	0,05	0,7	20	38	7	0,8
	ужин													
429	Гарнир-картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,44	5,11	4,47	101,53	0,64	3,34	0,01	2,98	24,85	144,13	27,69	0,57
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
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		17,35	12,31	72,6	472,23	0,87	8,94	0,06	3,88	108,35	315,53	81,49	4,62
	Всего		73,67	97,37	383,39	2710,13	1,67	25,43	0,52	8,97	973,17	1535	331,38	16,56
	Седьмой день (вторник)													
	завтрак													
164	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	0,06	1,28	0,04	0,06	155,6	137,2	23	0,26
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
90	Бутерброд с сыром	35	5,23	7,41	7,72	119,3	0,02	0,08	0,06	0,31	144,3	103	10,14	0,31
	итого		14,93	14,93	55,16	416,3	0,15	1,76	0,11	0,79	439,4	374,6	60,24	2,54
	завтрак 2													
248	Каша гречневая	205	9,39	13,2	33,42	290,08	0,19	1,39	0,08	0,41	139,02	243,13	115,01	3,53
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	22	77	5	1
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
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	итого		17,77	30,66	66,44	613,28	0,29	4,19	0,27	1,33	190,72	384,53	138,11	6,3
	обед													
51	Салат из свеклы и моркови	100	1,3	10,3	7,1	127	0,03	5	0	30,7	30	42	24	1
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,16	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
429	Гарнир-картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
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
335	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,06	0,32	0,05	0,8	45,6	162,4	20,8	0,56
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		25,59	26,06	99,75	739,08	0,52	18,33	0,14	32,89	181,15	455,32	127,35	6,96
	полдник													
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	30	29	18	0,9
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
	итого		7,84	14,22	54,78	379	0,11	15,8	0,02	5,14	160	164	53,6	2,34
	ужин													
291	Гарнир-рожки отварные	150	5,65	0,67	29,03	144,8	0,06	0,01	0	0,79	5,7	35,68	8,1	0,78
436	Соус молочный	30	0,79	1,92	2,34	29,8	0,01	0,15	0,01	0,4	15,2	122,4	16,8	1,76
389	Тефтели из говядины	80	11,04	10,16	6,96	163,2	0,05	2	0,02	0,4	15,2	122,4	16,8	1,76
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		23,14	13,35	92,11	582,5	0,2	2,16	0,03	1,98	65,5	246,28	46,56	4,18
	Всего		89,27	99,22	368,24	2730,16	1,27	42,24	0,57	42,13	1036,77	1624,7	425,86	22,32

Восьмой день (среда)														
завтрак														
		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
267	Каша пшеничная													
493	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
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
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
итого			11,27	22,55	69,2	549,8	0,26	1,5	0,15	0,88	174,7	261,1	61,16	2,9
завтрак 2														
		205	8,77	14,47	32,31	294,6	0,18	1,46	0,08	0,82	158,5	247,6	72,78	1,74
247	Каша геркулесовая													
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
итого			14,85	29,33	70,73	606,8	0,27	1,86	0,18	1,54	303	395	101,88	3,91
обед														
		100	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8
1	Салат из капусты белокочанной													
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,8	133	0,08	6,32	0,02	0,6	51	132,6	38,6	1
237	Гарнир-греча рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,06	252,9	0,21	0	0,04	0,61	14,24	202,5	135,2	4,54
405	Курица в соусе с томатом	100	11,29	11,21	3,4	159,4	0,02	1,91	0,02	0,42	28,2	74,7	13,28	0,83
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
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	35,93	95,8	936,9	0,48	37,83	0,08	7,13	185,44	542	232,48	11,97
полдник														
		150	1,95	16,2	10,2	195	0,06	12,6	0	6,9	34,5	60	27	1,2
76	Винегрет овощной													
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
300	Йогурт вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	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			15,01	25,2	59,78	527,7	0,2	13	0,12	7,95	195	312,9	80,3	4,7
ужин														
		150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
429	Гарнир-картофельное пюре													
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	80	6,96	4,24	7,68	96,8	0,06	0,56	0,01	2,08	23,2	100	20	0,56
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	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			15,19	12,76	73,09	470,18	0,32	17,73	0,07	3,14	99,05	269,02	77,05	4,02
Всего			92,32	125,77	368,6	3091,38	1,53	71,92	0,6	20,64	957,19	1780	552,87	27,5
Девятый день (четверг)														
завтрак														
		205	5,68	8,83	33,2	235	0,07	1,58	0,06	0,18	146,9	155,5	32,38	0,45
268	Каша рисовая													
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
90	Бутерброд с сыром	35	5,23	7,41	7,72	119,3	0,02	0,08	0,06	0,31	144,3	103	10,14	0,31
итого			12,99	16,6	66,14	467,5	0,14	4,46	0,12	0,91	315,9	309,9	58,62	2,33
завтрак 2														
313	Запеканка из творога	100	16,08	16,88	16,01	284,8	0,05	0,4	0,13	0,47	199	232,5	25,46	0,67
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
итого			30,98	39,58	65,01	752,8	0,16	2	0,28	0,87	564	536,5	85,46	2,07
обед														
		100	0,9	10,2	7,2	124	0,04	5,1	0	4,7	29	37	25	1,1
9	Салат из моркови и яблок													
155	Суп картофельный с крупой	200	1,28	4,06	13,64	96,2	0,02	0,6	0	1,88	6	33,2	12,2	0,28
423	Гарнир-капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
381	Котлета говяжья	80	14,24	14	11,44	228,8	0,07	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	2,24
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			29,05	34,46	100,17	829,1	0,3	31,2	0,08	9,03	180,7	389,9	118,4	7,22
полдник														
		100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	19	1,2
55	Салат из свеклы с сыром													
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
итого			8,74	14,42	47,68	355	0,08	5,9	0,02	4,94	226	195	37,6	2,44
ужин														
		150	8,55	7,84	37,06	252,9	0,21	0	0,04	0,61	14,24	202,5	135,2	4,54
237	Гарнир-греча рассыпчатая													
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 кур с рисом	80	13,79	14,02	5,93	204,1	0,07	0,8	0,06	0,23	18,24	86,64	15,96	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	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			27,56	25,65	95,78	724,3	0,38	1,32	0,12	1,65	89,7	389,86	177,9	8,71
Всего			109,32	130,71	374,78	3128,7	1,06	44,88	0,62	17,4	1376,3	1821,2	477,98	22,77
Десятый день (пятница)														
завтрак														
		200	5,7	5,26	18,98	146	0,08	0,92	0,04	0,26	164,4	136,8	21	0,36
164	Суп молочный с макаронами													
493	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
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
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
итого			9,38	22,32	54	455,2	0,15	0,92	0,16	1,08	191,9	204,2	39,1	2,13
завтрак 2														
		205	6,36	7,65	31,63	220,79	0,08	1,41	0,05	0,53	136,1	124,2	20,7	0,45
262	Каша манная													

503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
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
90	Бутерброд с сыром	35	5,23	7,41	7,72	119,3	0,02	0,08	0,06	0,31	144,3	103	10,14	0,31
	итого		14,97	15,42	78,37	514,29	0,15	1,49	0,11	1,26	291,9	274,6	44,94	2,03
	обед													
131	Свекольник	200	0,08	3,56	9,62	77,6	0,05	7,34	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
291	Гарнир-рожки отварные	150	5,65	0,67	29,03	144,8	0,06	0,01	0	0,79	5,7	35,68	8,1	0,78
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	80	11,66	14,23	2,89	186,18	0,03	0,54	0,08	0,43	29,96	80,25	11,77	1,07
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		24,59	23,21	111,51	765,58	0,33	33,51	0,13	2,86	141,98	302,75	91,11	8,98
	полдник													
541	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	7	28	5	0,4
300	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
516	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого		14,5	11,3	30,5	281	0,16	1,4	0,15	0,7	269	285	38	1,6
	Всего		63,44	72,25	274,38	2016,07	0,79	37,32	0,55	5,9	894,78	1066,6	213,15	14,74

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428878

Владелец Кузнецова Инга Ипполитовна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025