

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Берёзовская СОШ Первомайского района
 Утверждено: начальная школа 1-4 класс 7-11 лет 23-24 уч.год
 Директором школы Т.А. Удечюль

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)										Минеральные вещества				
							в1	8	9	10	А	С	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	А <td>С <td>Ca <td>P <td>Mg <td>Fe </td></td></td></td></td>	С <td>Ca <td>P <td>Mg <td>Fe </td></td></td></td>	Ca <td>P <td>Mg <td>Fe </td></td></td>	P <td>Mg <td>Fe </td></td>	Mg <td>Fe </td>	Fe						
4	День 1																				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	41.66	39.01	13.81	477	0.25	9.86				66.8	473.1	88.14	4.06						
54-4г	каша гречневая	150	8.2	6.9	35.9	238.9	0.21		27.5			180	120	4	0.8						
54-21м	курица отварная	100	19.2	7.4	0.6	150	0.07	1.8	0.05	16		138.93	17.23	1.6	0.9						
54-3гн	чай черный с лимоном и сахаром	200	0.3	6.7	27.6			0.7		7.9		9.8		5.2							
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5															
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6															
	итого		73.77	53.94	81.94	1018.6	0.53	12.36	27.55	270.7	741.83	114.57		7.36							
5	День 2																				
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.72	5.12	10.38	92.34	0.06	17.6	63	40.4	48.8	26.4		1.2							
54-6г	рис отварной	150	3.6	5.2	38	213.5			34	17	54	12		0.8							
229	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9.75	4.95	3.8	105	0.05	3.73	5.82	39.07	162.19	48.53		0.85							
375	Напиток "Валетек классные витаминки"	200	0.24	0.12	35.76	145.08															
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5															
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6															
	итого		19.72	16.02	112.87	681.02	0.11	21.33	102.82	96.47	264.99	86.93		2.85							
6	День 3																				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.26	13.96	94.6	0.09	6.6		23.36	54.06	21.82		0.9							
54-11г	картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	145.8	0.12	10.2	32.1	39	84	28		1							
54-16м	тефтели куриные с рисом	120	17.4	17.6	9.8	267.2	0.04	0.6	2.2	32	184	26		2.4							
54-23хн	кисель ягодный	200	0.2	0.1	12.3	50.5	0.01	19.2	2.45	9.8	11	6.47		0.29							
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5															
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6															
	итого		27.26	26.59	80.69	683.2	0.26	36.6	36.75	104.16	333.06	82.29		4.59							
7	День 4																				
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	4.62	6.06	5.7	96.06	0.022	10.76	108.2	37.2	31	13		0.478							
54-5г	каша перловая	150	4.4	5.9	33.6	205.3	0.1		38	22	163	47		1.5							
54-2м	гуляш из красного мяса	100	18.7	16.1	183	183	0.09		0.04	14	160	19		1.3							
54-5хн	компот из кураги	200	1.8		28.6	121.4	0.01	0.4		59.3	54	38.9		4.5							
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5															
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6															
	итого		33.93	28.69	92.83	730.86	0.222	11.16	146.24	132.5	408	117.9		7.778							
8	День 5																				
96	рассольник ленинградский	200	1.61	4.072	9.58	85.8	0.074	6.7		23.32	45.38	19.34		7.4							

54-9г	рис отварной	150	3.6	5.2	38	213.5			34	17	54	12	0.8
54-3р	котлета рыбная	100	14.1	2.8	8.6	115.9	0.08	0.16	22	36	188	41	0.9
	сок абрикосовый	200	1		28	116							
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		24.72	12.702	109.11	656.3	0.154	6.86	56	76.32	287.38	72.34	9.1

108	День 6	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.2	12.96	99.02	0.06	9.2	39	13.6	40.8	15.6	0.4
54-9м		жаркое по домашнему	200	20.4	15.8	20.5	306.1	0.2	24	32.5	28	274	47	3.2
54-5кн		комлот из кураги	200	1.8		28.6	121.4	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5
		Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
		Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого			31.21	19.63	86.99	651.62	0.27	33.6	71.5	100.9	368.8	101.5	8.1
	День 7													
84		Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.1	11.34	102.2	0.08	5.36		43.34	79.6	27.56	1.38
255		печень по страгоновски	100	13.26	11.3	3.52	185	145.02	8.45	5782	33.24	239.32	17.47	5
202		макаронные отварные	150	5.66	0.67	31.92	156.3	0.06			11.2	37.17	8.62	0.86
54-3н		чай черный с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6		0.7		7.9	9.8	5.2	0.9
		Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
		Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого			26.48	16.7	78.41	596.2	145.16	14.51	5782	95.68	365.89	58.85	8.14
	День 8													
54-2с		Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7.92	3.9	14.36	124.12	0.1	11.07	813.61	793.8	122.6	38.6	1
54-11м		Плов с курицей	200	15.5	13.2	40.3	341.9	0.1	1.6	113	34	198	34	2.4
		сок фруктовый	200	1		28	116							
		Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
		Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого			28.83	17.73	107.59	707.12	0.2	12.67	926.61	827.8	320.6	72.6	3.4
	День 9													
101		Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.6	0.08	6.6		21.36	44.78	18.22	0.7
54-1г		картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	0.2	26	39	46	96	33	1.5
139		Копуста Тушёная с мясом	100	2.04	3.68	13	77	0.03	17.08	0	58.75	40.69	20.85	0.83
54-7кн		комлот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2		0		0.1	0	0	0
		Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
		Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого			11.63	12.18	94.02	522.2	0.31	49.68	39	126.21	181.47	72.07	3.03
	День 10													
54-1с		щи из свежей капусты со сметаной	200	1.66	4.86	5.8	73.56	0.04	29.8	95	44.4	35.4	15	0.6
54-4г		каша гречневая	150	8.2	6.5	42.8	262.4	0.4		34	52	207	68	5.3
269		котлета (особая)с соусом	100/30	10.34	13.4	10.78	206.25	0.13	0.67	15.12	30.09	127.45	25.08	1.69
54-9н		Напиток кофейный с молоком	200	3.8	3.5	11.1	90.8	0.04	0.3	6	128	124	35.3	1.2
		Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
		Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого			28.41	28.89	95.41	758.11	0.61	30.77	150.12	254.49	493.85	143.38	8.79
	среднее			30.596	23.3072	93.986	700.523	147.826	229.54	7338.59	2085.23	3765.87	922.43	63.138
							ккал							

1 Сборник типовых меню и рецептурных блюд для организации питания детей школьного возраста

2 Технологические карты для общественного питания, г.Том Новосибирск 2020г

Т.А. Удоль

№ рецептур	Наименование блюд	Всего			Витамины(мг)							Минеральные вещества				
		Всего	Белки, г	Жиры, г	Энергетическая ценность, ккал	в1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
День 1																
	завтрак															
54-13	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9		109.1	0.01		78	300	163	14				
181	каша молочная манная	220	6.11	10.72	42.36	291	0.08	0.17		134.07			0.5			
54-7н	какао с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	0.1	1	26	163	151	39	1			
	Фрукт маддерин	70	0.6	0.1	5.3	24.5										
	Хлеб шатловский	30	2.43	0.27	15.21	75.6										
	Хлеб пшеничный	20.74	24.39	75.27	606.9	0.19	1.17	104	597.07	314	53	1.5				
	итого															
104	обед															
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	56.02	32.09	17.26	596.25	0.29	12.33		83.5	291.38	110.18	5.05			
54-4г	каша гречневая	200	11	9.3	47.9	318.5	0.28		36.6	19	240	160	5.4			
54-21м	курица отварная	100	19.2	7.4	0.6	150	0.07	1.8	0.05	16	138.93	17.23	1.6			
54-3н	чай черный с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6		0.7		7.9	9.8	5.2	0.9			
	Хлеб шатловский	30	1.98	0.36	9.72	49.5										
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6										
	итого															
	итого за завтрак и обед	90.93	49.42	97.39	1217.45	1217.45	0.64	14.83	36.65	126.4	680.11	292.61	12.95			
		111.67	73.81	172.66	1824.35	1824.35	0.83	16	140.65	723.47	994.11	345.61	14.45			
День 2																
	завтрак															
54-13к	каша молочная пшеничная	250	10.1	13.5	48.1	354.2	0.18	0.69	66.47	167	257	49	2.7			
	Йогурт 1,5%	125	5.13	1.88	7.38	66.88	0.04	0.75	12.5	155	118.75	18.75	0.13			
54-5нн	компот из кураги	200	1.8		28.6	121.4	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5			
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6										
	итого	19.46	15.65	99.29	618.08	618.08	0.23	1.84	78.97	381.3	429.75	106.65	7.33			
	обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2.15	6.1	12.98	115.43	0.08	22	78.75	50.5	61	33	1.5			
54-6г	рис отварной	200	4.8	7	50.7	284.7	0.1		45	22	72	16	1			
229	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9.75	4.95	3.8	105	0.05	3.73	5.82	39.07	162.19	48.53	0.85			
375	Напиток "Вителек классные Витамины"	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5			
	Хлеб шатловский	30	1.98	0.36	9.72	49.5										
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6										
	итого	21.35	18.8	178.17	775.31	775.31	0.24	26.13	129.57	170.87	349.19	136.43	7.85			
	итого за завтрак и обед	40.81	34.45	227.46	1393.39	1393.39	0.47	27.97	208.54	552.17	778.94	243.08	15.18			
День 3																
	завтрак															
188	запеканка рисовая с творогом с мол. стущ.	120	6.91	5.34	39.53	236	0.11	0.24	24	99.92	131.08	25.31	0.61			
54-3нн	чай черный с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6		0.7		7.9	9.8	5.2	0.9			
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6										
	итого	9.64	5.61	61.44	339.2	339.2	0.11	0.94	24	107.82	140.88	30.51	1.51			
	обед															
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.26	13.96	94.6	0.09	6.6	23.36	54.06	21.82	38	1.4			
54-11г	картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4	0.16	13.6	0.14	52	112	38	1.4			
54-16м	пюре из курицы с рисом	120	17.4	17.6	9.8	267.2	0.04	0.6	2.2	32	184	26	2.4			
54-23нн	кисель ягодный	200	0.2	0.1	12.3	50.5	0.01	19.2	2.45	9.8	11	6.47	0.29			
	Хлеб шатловский	30	1.98	0.36	9.72	49.5										
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6										
	итого	28.26	28.69	87.39	731.8	731.8	0.3	40	4.79	117.16	361.06	92.29	4.99			
	итого за завтрак и обед	37.9	34.3	148.83	1071	1071	0.41	40.94	28.79	224.98	501.94	122.8	6.5			

4														
завтрак														
200	25.3	35.6	3.9	437.8	0.1	2	601	598	520	94	3			
71	омлет с сыром													
60	оладьи свежие	0.48	0.06	1.47	8.43	0.02	6	13.8	25.2	8.4	0.36			
200	чай черный с сахаром	0.2		6.4	26.4			5.1	8.3	4.4	0.8			
30	Хлеб пшеничный	2.43	0.27	15.21	75.6									
	итого	28.41	35.93	26.98	548.23	0.12	8	601	616.9	553.5	106.8	4.16		
обед														
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	5.775	7.125	120.075	0.027	13.45	135.25	46.5	38.75	16.25	0.597		
54-5г	каша перловая	200	5.9	7.9	44.8	273.7	0.1	50	29	217	63	2		
54-2ж	гуляш из красного мяса	100	18.7	16.1	183	0.09		0.04	14	160	19	1.3		
54-5ж	компот из кураги	200	1.8		28.6	121.4	0.01	0.4		54	38.9	4.5		
30	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5								
30	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6								
	итого	36.585	32.205	105.455	823.275	0.227	13.85	185.29	148.8	469.75	137.15	8.397		
	итого за завтрак и обед	64.995	68.135	132.435	1371.595	0.347	21.85	786.29	765.7	1023.25	243.95	12.557		
День 5														
завтрак														
54-3а	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	109.1	0.01		78	300	163	14			
54-17к	суп молочный с гречневой крупой	250	7	7.2	179.58	0.15	1.75	47.5	227.5	219.25	44.25	1.75		
54-7п	какао с маслом	200	3.5	3.4	22.5	134.1		11.4	122	109	30	1		
30	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6								
	итого	19.93	19.87	59.41	498.38	0.16	1.75	136.9	649.5	491.25	88.25	2.75		
обед														
96	рассольник ленинградский	250	2.017	5.09	11.98	107.25	0.092	8.38						
54-9г	рис отварной	200	4.8	7	50.7	284.7	0.1	45	22	72	16	1		
54-3р	колбаса рыбная	100	14.1	2.8	8.6	115.9	0.08	0.16	22	36	188	41	0.9	
200	сок фруктовый	200	1		28	116								
30	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5								
30	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6								
	итого	26.327	15.52	124.21	748.95	0.272	8.54	67	87.15	316.73	81.18	2.83		
	итого за завтрак и обед	46.257	35.39	183.62	1247.33	0.432	10.29	203.9	736.65	807.98	169.43	5.58		
День 6														
завтрак														
54-9ж	каша молочная овсяная	250	10.4	15.8	46.1	367.7	0.4	1	88	200	342	92	2	
20	пюре абрикосовое	20	0.1		12.8	51.4								
200	чай черный с сахаром	200	0.2		6.4	26.4			5.1	8.3	4.4	0.8		
30	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6								
	итого	13.13	16.07	80.51	521.1	0.4	1	88	205.1	350.3	96.4	2.8		
обед														
108	суп картофельный с клецками	250	5.72	4	162	123.78	0.08	11.5	48.75	17	51	19.5	0.5	
54-9ж	жаркое по домашнему	250	25.5	19.8	25.7	382.6	0.3	30	40.7	35	343	59	4	
200	компот из кураги	200	1.8		28.6	121.4	0.01	0.4		54	38.9	4.5		
30	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5								
30	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6								
	итого	37.43	24.43	241.23	752.88	0.39	41.9	89.45	111.3	2273.31	560.81	23.01		
	итого за завтрак и обед	50.56	40.5	321.74	1273.98	0.79	42.9	177.45	316.4	2623.61	657.21	25.81		

№	Наименование	Количество	БЖ	Б	Ж	У	С	А	Р	Мg	Fe		
	завтрак												
54-1к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.58	6.9	23	180.4	0.1	1.75	47.5	238.25	177.25	28	0.5
	сок абрикосовый	200	1		28	116							
	Фрукт яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6						28	0.5
	итого		10.51	7.67	78.91	429.7	0.1	1.75	47.5	238.25	177.25	28	0.5
	обед												
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.12	14.17	127.75	0.1	6.7	54.18	99.5	34.45	34.45	1.73
255	печень по страгоновски	100	13.26	11.3	3.52	185	145.02	8.45	5782	33.24	239.32	17.47	5
202	макаронные отварные	200	7.55	0.9	42.56	208.4	0.08			14.93	49.56	11.5	1.14
54-3н	чай черный с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6		0.7		7.9	9.8	5.2	0.9
	Хлеб шатловский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		29.08	17.95	91.88	673.85	145.2	15.85	5782	110.25	398.18	68.62	8.77
	итого за завтрак и обед		39.59	25.62	170.79	1103.55	145.3	17.6	5829.5	348.5	575.43	96.62	9.27
	День 8												
	завтрак												
54-19з	масло сливочное порциями	10	0.1	8.3	0.1	74.9			50	2	2		0.02
54-2б	омлет с зеленым горошком	200	12.8	15.3	6.5	214.6	0.1	5	329	151	242	63	2
54-7н	какао с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	0.1	1	26	163	151	39	1
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		19.93	28.17	34.21	471.8	0.2	6	405	316	395	102	3.02
	обед												
54-2с	Суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9.9	4.875	17.95	155.15	0.15	18.25	102	99.75	153.25	48.25	12.5
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	9.9	43.3	398.8	0.2	7	61.1	40	304	133	3
	сок абрикосовый	200	1		28	116							
	Хлеб шатловский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6			11.5	43.5	16.5	16.5	0.55
	итого		49.41	15.405	114.18	795.05	0.4	25.25	163.1	151.25	500.75	197.75	16.05
	итого за завтрак и обед		69.34	43.575	148.39	1266.95	0.6	31.25	568.1	467.25	895.75	299.75	19.07
	День 9												
	завтрак												
54-3н	макаронные отварные с сыром	150	10.2	9.4	40.7	288.8	0.1	0	77	278	162	20	1
	повидло абрикосовое	20	0.1		12.8	51.4							
54-2н	чай черный с сахаром	200	0.2		6.4	26.4				5.1	8.3	4.4	0.8
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		12.93	9.67	75.11	442.2	0.1	0	77	283.1	170.3	24.4	1.8
	обед												
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.72	12.12	85.75	0.09	8.25		26.7	55.98	22.78	0.88
54-11г	картофельное пюре	200	4.1	7.6	31.6	21.1	0.2	34	52	6	128	44	2
139	Капустя Тушёная с мясом	100	2.04	3.68	13	77	0.03	17.08	0	58.75	40.69	20.85	0.83
54-7н	компот из смеси сухофруктов	200	0.6		22.7	93.2		0	0.1	0	0	0	0
	Хлеб шатловский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		13.13	14.63	104.35	402.15	0.32	59.33	52	91.55	224.67	87.63	3.71
	итого за завтрак и обед		26.06	24.3	179.46	844.35	0.42	59.33	129	374.65	394.97	112.03	5.51
	День 10												
	завтрак												
54-18к	Суп молочный с рисом	250	5.93	6.85	23.4	178.98	0.08	1.75	47.5	218.25	179.25	29	0.5
453	Преник детский	100	6.47	8.2	68.31	373	0.09	0.01	56	17.1	60.7	206	1.22
54-2н	чай черный с сахаром	200	0.2		6.4	26.4				5.1	8.3	4.4	0.8
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		15.03	15.32	113.32	653.98	0.17	1.76	103.5	240.45	248.25	239.4	2.52
	обед												
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	250	2.08	6.2	7.25	91.95	0.05	37.25	118.75	55.5	44.25	18.75	0.75
54-4г	каша гречневая	200	11	8.7	57	349.9	0.5		45	69	276	91	7
269	котлета (особая)с соусом	100/30	10.34	13.4	10.78	206.25	0.13	0.67	15.12	30.09	127.45	25.08	1.69
54-9н	Напиток кофейный с молоком	200	3.8	3.5	11.1	90.8	0.04	0.3	6	128	124	35.3	1.2
	Хлеб шатловский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		31.63	32.43	111.06	864	0.72	38.22	184.87	282.59	571.7	170.13	10.64
	итого за завтрак и обед		46.66	47.75	224.38	1517.98	0.89	39.98	288.37	523.04	819.95	409.53	13.16
	среднее		53.3842	42.783	190.9765	1291.429	15.0489	30.811	836.059	503.281	941.593	270.001	12.7087
	1.1 и старше.					ккал							

54-4в	завтрак	150	19	26.7	2.9	328.4	0.1	1.5	451	449	390	71	2.3
71	юмлет с сыром	30	0.24	0.03	0.75	4.23	0.01	3	6.9	12.6	4.2	0.18	
54-7н	накво с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	0.1	1	26	163	151	39	1
	Груша	150	0.6		16.1	66.6							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого	26.87	31.3	47.36	581.53	0.21	5.5	477	618.9	553.6	114.2	3.48	
	обед												
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	4.62	6.06	5.7	96.06	0.022	10.76	108.2	37.2	31	13	0.478
54-5г	каша перловая	150	4.4	5.9	33.6	205.3	0.1	38	0.04	22	163	47	1.5
54-2ж	гуляш из красного мяса	100	18.7	16.1	183	0.09				14	160	19	1.3
54-5ж	компот из кураги	200	1.8		28.6	121.4	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого	33.93	28.69	92.83	730.86	0.222	11.16	146.24	623.24	132.5	408	117.9	7.778
	итого за завтрак и обед	60.8	59.99	140.19	1312.39	0.432	16.86	623.24	751.4	961.6	232.1	11.258	
	День 5												
	завтрак												
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5		54.5	0.01		39	150	82	7	82
54-17к	суп молочный с гречневой крупой	200	5.6	5.76	17.36	143.66	0.12	1.4	38	182	175.4	35.4	1.4
54-7н	накво с молоком	200	3.5	3.4	22.5	134.1			11.4	122	109	30	1
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого	15.03	13.93	55.07	407.86	0.13	1.4	88.4	454	366.4	72.4	84.4	
	обед												
96	рассольник ленинградский	200	1.61	4.072	9.58	85.8	0.074	6.7		23.32	45.38	19.34	7.4
54-9г	рис отварной	150	3.6	5.2	38	213.5			34	17	54	12	0.8
54-3р	коллеты рыбная	100	14.1	2.8	8.6	115.9	0.08	0.16	22	36	188	41	0.9
	сок абрикосовый	200	1		28	116							
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого	24.72	12.702	109.11	656.3	0.154	6.86	56	144.4	76.32	287.38	72.34	9.1
	итого за завтрак и обед	39.75	26.632	164.18	1064.16	0.284	8.26	144.4	530.32	653.78	144.74	93.5	
	День 6												
	завтрак												
54-5к	каша молотная овсянная	200	8.3	12.6	36.8	294.2	0.3	0.8	70	160	274	74	2
	повидло абрикосовое	20	0.1		12.8	51.4							
54-2н	чай черный с сахаром	200	0.2		6.4	26.4				5.1	8.3	4.4	0.8
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого	11.03	12.87	71.21	447.6	0.3	0.8	70	165.1	282.3	78.4	2.8	
	обед												
108	суп картофельный с клецками	200	4.6	3.2	12.96	99.02	0.06	9.2	39	13.6	40.8	15.6	0.4
54-9м	жаркое по домашнему	200	20.4	15.8	20.5	306.1	0.2	24	32.5	28	274	47	3.2
54-5н	компот из кураги	200	1.8		28.6	121.4	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого	31.21	19.63	86.99	651.62	0.27	33.6	71.5	100.9	368.8	101.5	8.1	
		42.24	32.5	158.2	1099.22	0.57	34.4	141.5	266	651.1	179.9	10.9	

статья 7	день 7	завтрак	5-26	5-52	18.4	144.38	0.08	0.15	38	190.6	141.8	22.5	0.4	
		суп молочный с макаронными изделиями	200	5.26	5.52	18.4	144.38	0.08	0.15	38	190.6	141.8	22.5	0.4
		<i>сок абрикосовый</i>	200	1		28	116							
		фрукты яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7							
		<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
		итого		9.19	6.29	74.31	393.68	0.08	0.15	38	190.6	141.8	22.5	0.4
		обед												
		84 Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.1	11.34	102.2	0.08	5.36		43.34	79.6	27.56	1.38
		255 печенье по стругановски	100	13.26	11.3	3.52	185	145.02	8.45	5782	33.24	239.32	17.47	5
		202 макаронные отварные	150	5.66	0.67	31.92	156.3	0.06			11.2	37.17	8.62	0.86
		54-3н <i>чай черный с лимоном и сахаром</i>	200	0.3		6.7	27.6		0.7		7.9	9.8	5.2	0.9
		<i>Хлеб шаталовский</i>	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
		<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
		итого		26.48	16.7	78.41	596.2	145.16	14.51	5782	95.68	365.89	58.85	8.14
		итого за завтрак и обед		35.67	22.99	152.72	985.98	145.24	14.66	5820	286.28	507.69	81.35	8.54
		День 8												
		завтрак												
		54-19а масло сливочное порциями	10	0.1	8.3	0.1	74.9			50	2	2	0.02	
		54-2о омлет с зеленым горошком	150	9.62	11.44	4.86	160.9	0.1	4	247	114	182	46	2
		54-7н каша с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	0.1	1	26	163	151	39	1
		<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
		итого		16.75	24.31	32.57	418.1	0.2	5	323	279	335	85	3.02
		обед												
		54-2с Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7.92	3.9	14.36	124.12	0.1	11.07	813.61	793.8	122.6	38.6	1
		54-12м Плов с курицей	200	27.2	7.9	34.7	319	0.1	5.6	48.9	32	243	106	2.4
		<i>сок фруктовый</i>	200	1		28	116							
		<i>Хлеб шаталовский</i>	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
		<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
		итого		40.53	12.43	101.99	684.22	0.2	16.67	862.51	825.8	365.6	144.6	3.4
		итого за завтрак и обед		57.28	36.74	134.56	1102.32	0.4	21.67	1185.51	1104.8	700.6	229.6	6.42
		День 9												
		завтрак												
		54-3н макаронные отварные с сыром	150	10.2	9.4	40.7	288.8	0.1	0	77	278	162	20	1
		повидло абрикосовое	20	0.1		12.8	51.4							
		чай черный с сахаром	200	0.2		6.4	26.4				5.1	8.3	4.4	0.8
		<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
		итого		12.99	9.67	75.11	442.2	0.1	0	77	283.1	170.3	24.4	1.8
		обед												
		101 Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.6	0.08	6.6		21.36	44.78	18.22	0.7
		54-1г картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	0.2	26	39	46	96	33	1.5
		139 <i>Капустка Тушаная с мясом</i>	100	2.04	3.68	13	77	0.03	17.08	0	58.75	40.69	20.85	0.83
		54-7ж <i>компот из смеси сухофруктов</i>	200	0.6	0	22.7	93.2		0		0.1	0	0	0
		<i>Хлеб шаталовский</i>	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
		<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
		итого		11.63	12.18	94.02	522.2	0.31	49.68	99	126.21	181.47	72.07	3.03
		итого за завтрак и обед		24.56	21.85	169.13	964.4	0.41	49.68	116	409.31	351.77	96.47	4.83
		День 10												
		завтрак												
		54-18к суп молочный с рисом	200	4.74	5.48	18.72	43.18	0.06	1.4	38	174.6	143.2	23.2	0.4
		453 пряник детский	100	6.47	8.2	68.31	373	0.09	0.01	56	17.1	60.7	206	1.22
		54-2г чай черный с сахаром	200	0.2		6.4	26.4				5.1	8.3	4.4	0.8
		<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
		итого		13.84	13.95	108.64	518.18	0.15	1.41	94	196.8	212.2	233.6	2.42
		обед												
		54-1с щи из свежей капусты со сметаной	200	1.66	4.86	5.8	73.56	0.04	29.8	95	44.4	35.4	15	0.6
		54-4г наша гречневая	150	8.2	6.5	42.8	262.4	0.4		34	52	207	68	5.3
		269 котлета (сосиски)с соусом	100/30	10.34	13.4	10.78	206.25	0.13	0.67	15.12	30.09	127.45	25.08	1.69
		54-9н напиток кофейный с молоком	200	3.8	3.5	11.1	90.8	0.04	0.3	6	128	124	35.3	1.2
		<i>Хлеб шаталовский</i>	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
		<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
		итого		28.41	28.89	95.41	758.11	0.61	30.77	150.12	254.49	493.85	143.38	8.79
		итого за завтрак и обед		42.25	42.84	204.05	1276.29	0.76	32.18	244.12	451.29	706.05	376.98	11.21
		среднее		31.766	22.7772	95.426	698.233	147.826	233.54	7274.49	1917.23	3870.87	1110.43	66.338

	итого	36.585	32.205	105.455	823.275	0.227	13.85	185.29	148.8	469.75	137.15	8.397
день 5												
96	рассолник ленинградский	250	2.017	5.09	11.98	0.092	8.38		29.15	56.73	24.18	0.93
54-9г	рис отварной	200	4.8	7	284.7	1		45	22	72	16	1
54-3р	котлета рыбная	100	14.1	2.8	115.9	0.08	0.16	22	36	188	41	0.9
	сок абрикосовый	200	1		116							
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	75.6							
	итого	26.327	15.52	124.21	748.95	1.172	8.54	67	87.15	316.73	81.18	2.83

