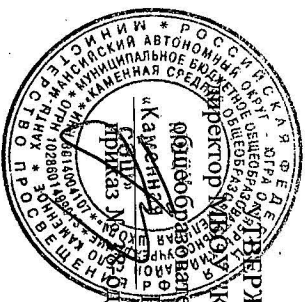


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменная средняя общеобразовательная школа»
628116 Тюменская область, Октябрьский район, с.Каменное,
ул. Лесная, 2А. Тел. 8(34672)9-63-40
e-mail: Kamennaya_school@oktregion.ru

Меню приготавливаемых блюд
в МБОУ "Каменная средняя общеобразовательная школа"



Период: 10 дней
Сезон: осенне-зимний
Длительность пребывания детей в школе:
Возрастная категория: 6,5 часов
7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ке												
Неделя 1. День 1 (Понедельник)																										
5	Каша вязкая на молоке овсяная(пшеничная)	150	5,86	6,92	31,82	206,6	0,11	0,3	0	0	0	120,4	180,5	0	1,03											
1	Бутерброд с сыром	55	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,14	0	0	0	126,4	0	0,55												
9	завтрак Напиток кофейный на молоке	200	1,5	1,6	16,8	85	0,07	0	0,01	0,05	37,21	48,9	11,2	0,2												
27	Хлеб пшеничный	40	2,16	0,4	19,24	95,6	0,08	0	0	1,1	9,2	34,8	13,2	0,8												
1	Фрукты и ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	54	0,04	12,03	0	0,49	19,2	13,2	10,8	0,7												
Итого за завтрак														565	16,28	18,88	89,28	590,26	0,35	12,47	0,01	1,64	312,4	277,4	35,2	3,28
Итого за обед														60	0,7	0,08	13,5	57,9	0,06	5	0	1,67	30	33	26	0,7
16	Салат из моркови с изюмом	200	2,09	0,54	15,5	67,3	0,06	3,67	0	0,3	35,99	179,6	8,45	0,63												
15	Суп с изд. макаронными на мяс.бульоне	80	14,48	12,97	14,48	215,28	0,03	0,07	0,1	0,02	157,5	145,8	8	0,84												
29	Суфле из мяса отварного(гуляш)	30	0,49	1,43	0,88	23	0	0,02	0	0,03	9,81	7,68	1,47	0,04												
5	Соус сметанный с томатом	150	5	6,78	19,26	168,42	0,12	11,24	0,1	0,05	128,5	142,9	30,38	0,42												
26	Овощи тушеные	200	0	0	19,6	80	0,06	3	0,04	0	9	0	2	0												
4	Кисель	60	2,74	0,6	28,86	143,4	0,08	0	0	1,54	13,8	17,4	19,8	1,2												
27	Хлеб пшеничный	20	0,16	0	15,6	60,8	0	0	0	0	1,8	1,6	0	0,06												
5	Зефир	800	25,66	22,4	127,68	816,1	0,41	23	0,24	3,61	386,4	528	96,1	3,89												
Итого за обед														1365	41,94	41,28	216,96	1406,36	0,76	35,47	0,25	5,25	698,8	805,4	131,5	7,47
Итого за день														1365	41,94	41,28	216,96	1406,36	0,76	35,47	0,25	5,25	698,8	805,4	131,5	7,47

День 2 (вторник)															
3		Пшениель	80	9	10	6,31	155,61	0,05	0,17	0,08	0,2	218,9	288,9	17,59	0,45
9	завтрак	Капуста тушеная (овощи в молоке)	150	3,18	6,72	6,97	119,7	0,14	0,7	0,13	0,81	88,95	69,96	20,5	0,26
7		Чай с лимоном	40	3,16	0,4	19,24	95,6	0,08	0	0	1,1	9,2	7,14	13,2	0,8
27		Хлеб пшеничный	40	2,16	0,4	19,24	95,6	0,08	0	0	1,1	9,2	17,4	13,2	0,8
1		Плоды и ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	54	0,04	12,03	0	0,49	19,2	13,2	10,8	0,7
<i>итого за завтрак</i>															
67		Винегрет овощной с р/м	100	10,02	1,39	6,55	122	0,04	11,73	0	4,62	41,46	38,53	21,12	0,86
113		Суп-лапша домашняя	250	5,55	2,57	11,63	115,75	0,05	0,5	0	2,58	28,55	38,5	10,68	0,65
32		Говядина тушеная с черносливом	100	3,37	5,49	25,45	188,5	0,03	2	0,23	0,05	106,5	156,2	22,86	0,63
7		Рис отварной	200	1	0	27,4	112	0,04	5	0	0,2	40	62	20	0,4
14	обед	Сок фруктовый или овощной	20	1,58	0,2	9,62	47,8	0,04	0	0	0,55	4,6	36	6,6	0,4
27		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,6	28,86	143,4	0,08	0	0	1,54	13,8	17,4	19,8	1,2
3		Печенье	20	27,6	0,48	16,96	85,6	0,07	0	0	0,96	10,8	11,6	8,4	1,4
<i>итого за обед</i>															
			730	24,26	10,25	109,51	729,45	0,28	19,23	0,23	9,54	234,9	348,6	101	4,14
<i>итого за день</i>															
			1160	42,24	28,25	173,03	1249,96	0,67	32,13	0,44	13,2	580,3	745,2	176,4	7,15
День 3 (среда)															
5		Икра кабачковая (баклаж, кукуруза к.)	60	1,2	2,4	3	63	0,03	0,2	0	0,33	34,6	32,2	9,2	0,4
21		Печень тушеная в соусе	100	10,35	11,15	24,72	159	0,2	9,19	0	0	188,4	197,4	0	5,39
1	завтрак	Изделия макаронные отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,37	0,06	0	0,04	0,41	6,31	37,65	8,32	0,11
1		Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	0,04	1,33	0	0	126,6	92,79	15,39	0,41
27		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	95,6	0,08	0	0	1,1	9,2	17,4	13,2	0,8
<i>итого за завтрак</i>															
2		Салат из свежого огурца	60	0,39	5,53	1,36	56,9	0,016	2,3	0	0	11,5	0	0	0,3
6		Щи из капусты свежей с картофелем	250	4,88	1,75	5,9	80	0,05	17,13	0	2,38	50,73	38,85	18,75	0,68
4	обед	Запеканка карт. с отварным мясом	230	3,01	5,19	51,3	398,8	0,16	8,7	0,25	0,56	227	308,7	17,59	0,32
2		Соус сметанный	30	0,49	1,43	0,88	23	0	0,02	0	0,03	9,81	7,68	1,47	0,04
13		Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,01	3,2	0	0	14,22	2,14	4,14	0,48
27		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,6	28,86	143,4	0,08	0	0	1,54	13,8	17,4	19,8	1,2
<i>итого за обед</i>															
			770	18,88	16,73	104,8	714,58	0,3	29,05	0,25	4,51	315,5	374,7	61,8	2,72
<i>итого за день</i>															
			1320	40,49	38,03	196,06	1306,71	0,71	39,77	0,29	6,35	680,6	752,1	107,9	9,83

День 4 (четверг)															
13		Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,6	0	0	12,87	0	0,41	
15		Рыба тушеная г/с овощами	80	7,59	5,08	5,53	80,04	0,06	0,45	0	0,2	134,6	119,6	11,9	
6	завтрак	Пюре картофельное	150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,1	0,7	0,1	0,1	55,08	82	13,34	
8		Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62								
27		Хлеб пшеничный	40	2,16	0,4	19,24	95,6	0,08	0	0	1,1	9,2	17,4	13,2	0,8
1		Флоды и ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	54	0,04	12,03	0	0,49	19,2	13,2	10,8	0,7
		<i>итого за завтрак</i>	590	13,55	10,65	59,88	415,16	0,28	13,18	0,1	1,89	218,1	232,2	49,2	2,55
3		Винегрет овощной с р/м	60	1,28	6,8	7,3	66,6	0,04	0	12,6	0	0	32	0	0
3		Рассолник на мясном бульоне	200	3,38	1,9	11,87	61	0,01	8,3	0,11	0,3	62,6	42	10,04	0,6
34		Тфтели из говядины(биточки)	80	4,52	4,08	1,3	51,55	0	7,46	0	0,4	183,8	100,2	7,84	0,4
3		Соус томатный	30	0,49	1,43	0,88	23	0	0,02	0	0,03	9,81	7,68	1,47	0,04
26	обед	Каша гречневая рассычатая	150	8,55	7,23	31,37	270,51	0,12	0	0,03	0,05	14,23	202,5	15,27	0,06
14		Сок фруктовый	200	1	0	27,4	112	0,04	5	0	0,2	40	36	20	0,4
27		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,6	28,86	143,4	0,08	0	0	1,54	13,8	17,4	19,8	1,2
7		Пряник	20	1,5	2,3	14,8	87,4	0,02	0	0	0,1	5,8	16	4	0,4
		<i>итого за обед</i>	800	23,46	24,34	123,78	815,46	0,31	20,78	12,7	2,62	330	453,8	78,4	3,1
		<i>итого за день</i>	1390	37,01	34,99	183,66	1230,62	0,59	33,96	12,84	4,51	548,1	686	127,7	5,65
День 5 (Пятница)															
13		Пудинг из творога (сырники)	120	10,58	9,34	18,4	249,26	0,08	0,21	0,08	0,46	202,1	281,6	23,64	0,73
		Стушенное молоко	20	0,18	0,02	0,8	8,2	0,04	0	0	0,1	5,6	15,2	0,6	0,04
1	завтрак	Пирожок печеный с яблоками	60	3,9	6,4	12,4	131,39	0,04	0,1	0,06	0,3	23,9	26,7	7,96	0,07
8		Чай с сахаром	200	0,3	3,06	21	49,25	0,01	2,56	0,01	0	13	5,97	4,8	0,61
27		Хлеб пшеничный	40	2,16	0,4	19,24	95,6	0,08	0	0	1,1	9,2	17,4	13,2	0,8
1		Флоды и ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	54	0,04	12,03	0	0,49	19,2	13,2	10,8	0,7
		<i>итого за завтрак</i>	560	17,6	19,7	83,6	587,7	0,29	14,9	0,15	2,45	273	360,1	61	2,95
6		Салат из капусты белок. с р/м	60	0,88	3,17	5,63	54,63	0,13	20,28	0	0	23,25	0	0	0,31
12		Суп картофельный с горохом	200	6,1	6,87	3,18	100,49	0,05	3,1	0	0,3	85,2	106	12,07	0,2
9		Гренки из хлеба пшеничного	15	1,18	0,15	7,1	56,7	0,02	0	0	0,4	3,45	13	4,95	0,3
29	обед	Гуляш из говядины	80	5,93	5,7	3	60	0,07	16,89	0,19	0,32	194,7	216	10,9	0,36
1		Изделия макаронные отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,37	0,06	0	0,04	0,41	6,31	36,65	8,32	0,11
10		Компот из кураги	200	1,04	0	26,96	107,4	0,02	0,8	0	0	41,14	27,2	22,96	0,68
27		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,6	28,86	143,4	0,08	0	0	1,54	13,8	17,4	19,8	1,2
8		Вафли	40	1,5	2,3	14,8	87,4	0,02	0	0	0,1	5,8	18	4	0,4
		<i>итого за обед</i>	805	25,22	24,94	120,79	817,39	0,45	41,07	0,23	3,07	373,7	434,3	83	3,56
		<i>итого за день</i>	1365	42,82	44,64	204,39	1405,09	0,74	55,97	0,38	5,52	646,7	794,3	144	6,51

Неделя вторая. День 6 (Понедельник)																
1		Каша пшенная. Молочная	150	7,44	8,04	35,28	243,92	0,11	0,3	0	0	168,9	169,3	0	0	
1	завтрак	Бутерброд с сыром	55	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,14	0	0	185,2	0	0	0,55	
9		Напиток кофейный на молоке	200	1,5	1,6	16,8	85	0,07	0	0,01	0,05	37,21	48,9	11,2	0,2	
27		Хлеб пшеничный	40	2,16	0,4	19,24	95,6	0,08	0	0	1,1	9,2	34,8	13,2	0,8	
		<i>итого за завтрак</i>	512	122,2	126,1	168,74	584,98	0,23	107,4	107	107	498,4	325,2	118	107,75	
10	обед	Салат из моркови	60	0,7	0,08	13,5	57,9	0,06	5	0	1,67	30	45	26	0,7	
7		Борщ на мясном бульоне	200	3,08	1,74	5,42	64,2	0,06	9,9	0,11	0,1	85,5	127,2	23,1	0,8	
16		Плов с говядиной	230	17,76	14,18	40	331	0,19	3,25	0,17	0,14	253	309,3	7,3	0,81	
14		Сок фруктовый	200	1	0	27,4	112	0,04	5	0	0,2	40	36	20	0,4	
27		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,6	28,86	143,4	0,08	0	0	1,54	13,8	52,2	19,8	1,2	
8		Вафли	40	1,5	2,3	14,8	87,4	0,02	0	0	0,1	5,8	18	4	0,4	
			<i>итого за обед</i>	790	26,78	18,9	129,98	795,9	0,45	23,15	0,28	3,75	428,1	587,7	100	4,31
			<i>итого за день</i>	1302	149	145,02	298,72	1380,88	107,68	130,6	107,3	111	926,5	912,9	218,4	112,06
День 7 (Вторник)																
		Завтрак: вторник														
14	завтрак	Салат из кукурузы консервированный	30	0,86	1,85	2,41	30	0,03	2,79	0	0	6,5	0	0	0	
4		Зап. картофельная с отварным мясом	230	10,94	8,8	33,35	289,62	0,11	0,2	0,1	0,7	242	245,3	19,1	0,58	
7		Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	2,07	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58	
27		Хлеб пшеничный	40	2,16	0,4	19,24	95,6	0,08	0	0	1,1	9,2	34,8	13,2	0,8	
		<i>итого за завтрак</i>	500	14,18	15,11	68,3	467,8	0,22	5,06	0,1	1,8	272,8	287,2	37,9	1,96	
		Обед:														
21	обед	Салат из свеклы с сыром	60	1,57	6,43	3,1	76,49	0,012	1,33	0	0	54,58	38	0	0,67	
13		Суп с рыбными фрикадельками (уха конс)	200	8	2,5	10,16	93	0,02	3,8	0,05	0,2	93,4	192,6	1,5	0,12	
23		Азу	230	16	17	8,5	247,7	0,08	3,6	0	0	179,4	167,5	0	1,8	
10		Компот из чернослива	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	26,2	22,96	0,68	
27		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,6	28,86	143,4	0,08	0	0	1,54	13,8	17,4	19,8	1,2	
		<i>итого за обед</i>	120	0,48	0,48	11,76	54	0,04	12,03	0	0,49	19,2	13,2	10,8	0,7	
		<i>итого за день</i>	750	29,35	26,53	77,58	722,03	0,212	9,53	0,05	1,74	382,3	441,7	44,3	4,47	
		<i>итого за день</i>	1250	43,53	41,64	145,88	1189,83	0,432	14,59	0,15	3,54	655,1	728,9	82,16	6,43	

День 8 (Среда)															
		Огурцы свежие порционно (соленый)	30	0,2	3	0,7	28,5	0,08	1,15	0	0	6	7,2	0	0,2
3	завтрак	Котлеты мясные, запечен. с м/соусе	80	9,16	9,94	6,49	155,61	0,05	0,17	0,08	0,2	218,4	267,3	18,07	0,45
26		Каша гречневая рассыпчатая	150	3,98	4,19	32,81	208,12	0,14	0	0,11	0,15	14,17	62,8	10,82	0,29
6		Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16								
27		Хлеб пшеничный	40	2,16	0,4	19,24	95,6	0,08	0	0	1,1	9,2	17,4	13,2	0,8
<i>Итого за завтрак</i>															
			500	16,55	18,73	72,28	554,99	0,35	1,32	0,19	1,45	247,8	354,7	42,1	1,74
19	обед	С. из помидор и перла с р/м (огурцов)	60	0,48	4,11	1,62	45,44	0,02	14,6	0	0	8,5	0	0	0,31
5		Суп картофельный с клецками	200	2,1	9,25	20,3	88,8	0,08	11	0,1	0,5	75,4	121,6	5,7	0,2
2		Котлеты рыбные	80	13,76	3,91	15,38	184,7	0,04	4,42	0,18	0,66	172	7,68	21,19	0,37
3		Соус томатный	30	0,49	1,43	0,88	23	0	0,02	0	0,03	9,81	7,68	1,47	0,04
6		Пюре картофельное	150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,1	0,7	0,1	0,1	55,08	72	13,34	0,73
14		Сок фруктовый	200	1	0	27,4	112	0,04	5	0	0,2	40	36	20	0,4
27		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,6	28,86	143,4	0,08	0	0	1,54	13,8	52,2	19,8	1,2
3		Печенье	20	27,6	0,48	16,96	85,6	0,07	0	0	0,96	10,8	49,5	8,4	1,4
<i>Итого за обед</i>															
			800	51,42	24,46	179,44	806,84	0,43	35,74	0,38	3,99	385,4	346,7	89,9	4,65
<i>Итого за день</i>															
			1300	67,97	43,19	191,72	1361,83	0,78	37,06	0,57	5,44	633,2	701,4	132	6,39
День 9 (Четверг)															
2	завтрак	Каша манная на молоке	150	6,92	7,34	31,37	219,34	0,1	1,78	0	0	172,9	205,5	0	0,58
3		Бутерброд с маслом, джемом	20	1,28	3,98	32,41	172,14	0,03	0,06	0	0	8,8	0	0	0,27
1		Какао с молоком	200	4,28	7,23	38,65	138,4	0,01	0	0,07	0,01	47,6	130,3	8,46	0,85
<i>Итого за завтрак</i>															
			370	12,48	18,55	102,43	529,88	0,14	1,84	0,07	0,01	229,3	335,8	8,46	0,85
4	обед	Салат из вареных овощей	60	0,2	1,24	3,8	31,1	0,13	1,5	0,17	1	124,6	101,8	11,09	0,4
10		Суп картофельный с мясными фрикал.	180	0,4	1,6	19,16	51,99	0,05	0,04	0	37,8	0,35			
3		Шницель	100	16,12	15,8	35	124	0,09	7,28	0	0	85	0	0	1,22
28		Пюре гороховое	150	10,12	15,8	35	449,13	0,12	0,02	0,03	0,08	39,04	29,6	24,74	0,56
27		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	47,8	0,08	0	0	1,54	13,8	17,4	19,8	1,2
2		Компот из шиповника	200	4,64	6,48	17,86	69,38	0,01	3,2	0	0	14,22	2,14	4,14	0,48
<i>Итого за обед</i>															
			730	34,64	41,32	130,06	773,4	0,48	12,04	0,2	40,5	277	150,9	59,8	3,86
<i>Итого за день</i>															
			1100	47,12	59,87	232,49	1303,28	0,62	13,88	0,27	40,5	506,3	486,7	68,23	4,71

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменная средняя общеобразовательная школа»**

628116 Тюменская область, Октябрьский район, с.Каменное,
ул. Лесная, д 2А. Тел. 8/34672/9-63-40

e-mail: Каменная_школа@oktregion.ru

от « 16 » июня 2023 г.

Перечень юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, поставляющих (реализующих) пищевые продукты и продовольственное сырье в общеобразовательную организацию МБОУ «Каменная средняя общеобразовательная школа»

1. ООО «Ассортимент+», генеральный директор М.А. Конева Юридический адрес: 628107, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Октябрьский район, ПТ. Октябрьское, с. Большой камень, ул. Центральная, д.26.
2. ИП Кушнир Анна Александровна, Юридический адрес: Кировская область, г.Киров, территория село Красное, ул. Советская, д.10а, кв.29.

Директор

Чернышова Н.С. Подписано цифровой подписью: Чернышова Н.С.

Н.С. Чернышова

День 3 (Среда)															
5	завтрак	Икра кабачковая (баклаж., кукуруза к.)	60	1,2	2,4	3	63	0,03	0,2	0	0,33	34,6	32,2	9,2	0,4
21		Печень тушеная в соусе	100	10,1	8,7	6,2	99,6	0,1	2,57	0,12	28	188,37	197,37	24,7	1,6
3		Соус томатный	30	0,08	2,07	1,06	36,17	0,02	0,01	0,05	0,02	29,63	25,89	2,9	0,1
1	завтрак	Изделия макаронные отварные	200	7,42	6,35	40,18	271,35	0,07	0	0,05	1,11	7,5	37,65	9,4	0,13
8		Чай с сахаром	200	0,3	3,06	21	49,25	0,01	2,56	0,01	0	13	5,97	4,8	0,61
27		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,44	21,3	105,1	0,09	0	0	1,2	10,1	17,4	14,5	0,88
1		Плоды и ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	54	0,04	12,03	0	0,49	19,2	13,2	10,8	0,7
		<i>итого за завтрак</i>	760	23,08	23,5	104,5	678,47	0,36	17,37	0,23	31,15	302,4	329,68	76,3	4,42
		<i>итого за обед</i>	60	10,22	3,9	0	11,2	0,09	0	0,03	1,57	9	0	13	0,3
2	обед	Салат из свежего огурца	250	1,7	3,69	7,4	53,4	0,07	12,48	0	0,4	73,1	41,12	27,42	0,29
6		Ши из капусты свежей с картофелем	300	3,6	5,8	55,93	456,42	0,22	9,3	0,33	0,59	241,97	308,66	19,2	1,44
4		Запеканка карт. с отварным мясом	30	0,49	1,43	0,88	23	0	0,02	0	0,03	9,81	7,68	1,47	0,04
2		Соус сметанный	200	4,28	7,23	38,65	211,3	0,01	0	0,07	0,01	47,6	13,31	8,46	0,27
13		Какао на молоке	30	2,37	0,3	14,43	71,7	0,04	0	0	0,77	6,9	17,4	9,9	0,6
27		Хлеб пшеничный	870	22,66	22,35	117,29	827,02	0,43	21,8	0,43	3,37	388,38	388,17	79,45	2,94
		<i>итого за обед</i>	1630	45,74	45,85	221,79	1505,49	0,79	39,17	0,66	34,52	690,78	717,85	155,75	7,36
		<i>итого за день</i>													
День 4 (Четверг)															
13	завтрак	Салат из зеленого горошка	50	0,28	2,5	0,89	26,3	0,01	2,1	0	0,7	10,8	1,3	5,2	0,26
15		Рыба тушеная т/с (рыба запеченная)	120	9,3	6,1	7,6	105,4	0,09	2,07	0	0,4	150,9	139,62	15,1	0,51
6		Пюре картофельное	200	4,94	6,25	15,8	202,2	0,12	1,3	0,15	0,2	61,4	82	20,94	1,63
8		Какао на молоке	200	4,28	7,23	38,65	211,3	0,01	0	0,07	0,01	47,6	13,31	8,46	0,27
27		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,44	21,3	105,1	0,09	0	0	1,2	10,1	38,6	14,5	0,88
		<i>итого за завтрак</i>	620	22,3	22,52	84,24	650,3	0,32	5,47	0,22	2,51	280,8	274,83	64,2	3,55
3	обед	Винегрет овощной с р/м	100	3,3	11,65	3,5	86,2	0,14	0,3	0	1	54,1	92,18	18,96	0,7
3		Рассольник на мясном бульоне	250	3,4	2,1	12,2	73	0,02	11,08	0,27	0,3	71,5	49	12,6	1,14
34		Тертени из говядины	100	6,7	5,4	1,6	52,1	0	8,1	0	0,5	200,79	100,24	8,1	0,5
3		Соус томатный	30	0,49	1,43	0,88	23	0	0,02	0	0,03	9,81	7,68	1,47	0,04
26		Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	8,1	33,79	316,2	0,14	0	0,04	0,06	14,9	202,5	16,3	0,07
14		Сок фруктовый	200	1	0	27,4	112	0,04	5	0	0,2	40	36	20	0,4
27		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	0,04	0	0	0,77	6,9	17,4	9,9	0,6
7		Пряник	20	1,5	2,3	14,8	87,4	0,02	0	0	0,1	5,8	16	4	0,4
		<i>итого за обед</i>	930	27,36	31,28	108,6	821,6	0,4	24,5	0,31	2,96	403,8	521	91,33	3,85
		<i>итого за день</i>	1550	49,66	53,8	192,84	1471,9	0,72	29,97	0,53	5,47	684,6	795,83	155,53	7,4

День 5 (Пятница)															
13	завтрак	Пудинг из творога (сырники)	150	13,74	12,3	28,34	329,76	0,12	2,71	0,13	0,86	226,2	281,63	34,84	1,9
		Стушенное молоко	20	0,18	0,02	0,8	8,2	0,04	0	0	0,1	5,6	15,2	0,6	0,04
1		Пирожок печеный с яблоками	60	3,9	6,4	12,4	131,39	0,04	0,1	0,06	0,3	23,3	56,7	7,96	0,07
8		Чай с сахаром	200	0,3	3,06	21	49,25	0,01	2,56	0,01	0	13	5,97	4,8	0,61
27	итого за завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,44	21,3	105,1	0,09	0	0	1,2	10,1	17,4	14,5	0,88
1		Фрукты и ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	54	0,04	12,03	0	0,49	13,2	13,2	10,8	0,7
		Итого за завтрак	600	22,1	22,7	95,6	677,7	0,34	17,4	0,2	2,95	291,4	390,1	73,5	4,2
6	обед	Салат из капусты Белок. с р/м	100	1,2	6,9	4,63	69,3	0,06	0,13	0	0,5	33	52,5	9,8	0,45
12		Суп картофельный с горохом	250	6,25	8,78	4,6	95,61	0,05	3,4	0	0,4	86,2	106	18,82	0,3
9		Гренки из хлеба пшеничного	15	1,18	0,15	7,1	56,7	0,02	0	0	0,4	3,45	13	4,95	0,3
29		Гуляш	100	6	6,1	3,1	61,3	0,08	19,77	0,22	0,33	219,01	216,95	11,1	0,59
1		Изделия макаронные отварные	200	7,42	6,35	32,18	271,35	0,07	0	0,05	0,06	7,5	36,65	9,4	0,13
10		Компот из кураги	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
27		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	0,04	0	0	0,77	6,9	17,4	9,9	0,6
8		Вафли	40	1,5	2,3	14,8	87,4	0,02	0	0	0,1	5,8	18	4	0,4
	итого за обед	935	26,96	30,88	107,8	820,8	0,36	24,1	0,27	2,56	403	489,7	90,93	3,45	
	итого за день	1535	49,06	53,58	203,4	1498,5	0,7	41,5	0,47	5,51	694,4	879,8	164,43	7,65	
Неделя вторая. День 6 (Понедельник)															
1	завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,2	10,19	39,69	270,87	0,1	1,99	0,06	0,54	155,99	169,3	25,58	1,45
1		Бутерброд с сыром	55	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,14	0	0	185,2	0	0	0,55
9		Напиток кофейный на молоке	200	1,5	1,6	16,8	85	0,07	0	0,01	0,05	37,21	48,9	11,2	0,2
27		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,44	21,3	105,1	0,09	0	0	1,2	10,1	38,9	14,5	0,88
1	итого за завтрак	Фрукты и ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	54	0,04	12,03	0	0,49	19,2	13,2	10,8	0,7
		Итого за завтрак	625	19,96	22,19	99,21	664,03	0,35	14,16	0,07	2,28	407,7	270,3	62,08	3,78
10		Салат из моркови	100	0,8	8,67	6,3	123,1	0,06	5	0	1,67	30	45	26	0,7
7	обед	Борщ на мясном бульоне	250	3,5	1,75	6,1	65,1	0,07	11,35	0,15	0,2	86,1	128	27,93	1,07
16		Плов с говядиной	300	19,31	14,76	41,87	342,1	0,21	3,3	0,19	0,16	240,7	316	7,6	1,1
14		Сок фруктовый или овощной	200	1	0	27,4	112	0,04	5	0	0,2	40	36	20	0,4
27		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	0,04	0	0	0,77	6,9	17,4	9,9	0,6
8	Вафли	20	0,68	6	12,8	107,8	0	0	0	0	1,6	6,6	0,4	0,01	
	итого за обед	900	27,66	31,48	108,9	821,8	0,42	24,65	0,34	3	405,3	549	91,83	3,88	
	итого за день	1525	47,62	53,67	208,11	1485,83	0,77	38,81	0,41	5,28	813	819,3	153,91	7,66	

