«Согласовано»:

Ответственный по питанию

в МБОУ «Сартанская СОШ»

_____ Пономарева А.С.

« 1 » сентября 2020 г.

«Утверждаю»:

Директор МБОУ «Сартанская СОШ»

МО «Верхоянский район» РС(Я)

_____ Слепцов В.В.

« 1 » сентября 2020 г.

Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов

для питания обучающихся

МБОУ «Сартанская средняя общеобразовательная школа»

МО «Верхоянский район» РС(Я)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день (понедельник)													
Завтрак:													
1.Каша рассыпчатая с молоком из пшена	200												
Молоко	167	4,68	5.34	7,85	87	0,05	1,67	0,03	0,1	202,07	151,97	23,38	0,167
Пшено	50	6,0	1,45	31,65	167	0,31	0,0	0,0	0,0	13,5	116,5	50,5	3,5
Масло сливочное	5	0.03	4.12	0,05	37,4	0,0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045
2. Какао с молоком	200												
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2	0,04	0,2	242	182	28	0,2
Сахар	15	0,0	0,0	14.92	56,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045
Какао	4	0,97	0,7	1,12	14,92	0,004	0,0	0,0	0,0	0.72	0,07	3,6	0,047
3. Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80	0,044	0,0	0,0	0,012	8	26	5,6	0,36
с маслом													
Масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04
Итого по завтраку:		**20,72**	**35,03**	**99,33**	**774,92**	**0,648**	**3,67**	**0,195**	**0,6445**	**472,39**	**481,29**	**111,83**	**4,414**
Обед:													
1.Салат из моркови													
Морковь	50	0,7	5,1	4,6	66	0,03	2,5	0,0	0,22	25,5	27,5	19	0,6
2. Борщ со свежей капустой и картофелем	250/25												
Говядина (1 категория)	54	10,206	6,7	0,0	100,98	0,04	0,0	0,0	0,0	4,86	106,92	11,34	1,404
Картофель	33	0,66	0,0	13,80	19,17	0,04	6,67	0,0	0,01	3,33	19,14	7,59	0,297
Капуста	25	0,35	0,0	1,075	5,6	0,015	12,5	0,0	1,5	11,5	7,75	4	0,25
Морковь	13	0,13	0,0	0,73	3,43	0,008	0,65	0,0	0,057	6,63	7,15	4,94	0,15
Лук	12	0,18	0,0	1,03	4,64	0,006	1,2	0,0	0,037	3,72	6,96	1,68	0,096
Свёкла	50	2,0	0,0	1,48	7,88	0,01	5	0,0	3,75	18,5	21,5	21,5	0,7
Томат	5	0,18	0,0	0,59	3,15	0,003	1,25	0,0	1,5	0,7	1,3	1,0	0,07
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
Сметана	10	0,21	2,0	0,30	20,4	0,003	0,05	0,006	0,133	9	6,2	1,0	0,01

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3. Рыба тушёная	80	9,28	0,24	0,0	40	0,0	0,0	0,0	1,2	36,8	0,0	29,6	0,56
4. Рис отварной	150	10,5	0,9	115,95	484,5	0,12	0,0	0,0	0,0	36	145,5	31,5	2,7
5. Компот из сухофруктов	200												
Сухофрукты	10	0,5	0,0	30,2	116	0,1	4,6	0,0	0,027	1,6	1,1	0,9	0,22
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,3
6. Хлеб пшеничный	80	3,76	0,56	39,84	171,20	0,128	0,0	0,0	1,12	24	98,4	36,8	1,84
Итого по обеду:		**36,686**	**19,62**	**224,56**	**1136,45**	**0,503**	**34,42**	**0,031**	**9,6205**	**183,54**	**450,37**	**171**	**9,207**
Итого за 1 день		**57,406**	**54,65**	**323,89**	**1911,37**	**1,151**	**38,09**	**0,226**	**10,265**	**655,93**	**931,66**	**282,83**	**13,621**

2-й день (вторник)

Завтрак:													
1. Колбаса (сосиски) отварные	15	0,87	2,32	0,0	24,45	0,0	0,0	0,0	0,0	4,35	24,15	3	0,255
2. Каша гречневая	150												
Гречка	72	6,84	1,37	51,98	234,72	0,302	0,0	0,0	0,4	34,56	46,09	0,0	3,53
Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,1	74,8	0,0	0,0	0,05	0,133	2,2	1,9	0,3	0,02
3. Хлеб пшеничный с маслом	80	6,64	1,04	38,48	181,60	0,088	0,0	0,0	0,024	16	52	11,2	0,72
Масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04
4. Чай с сахаром	200												
Чай	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045
5.Яблоко	200	1,8	0,0	16,8	57	0,08	120	0,0	0,42	68	46	26	0,6
Итого по завтраку:		**16,33**	**29,47**	**122,46**	**778,27**	**0,47**	**120**	**0,15**	**1,243**	**129,81**	**173,94**	**41,1**	**5,21**
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед:													
1. Салат из свеклы													
Свекла	75	1,28	0,0	8,1	36	0,015	7,5	0,0	0,0	27,75	32,25	32,25	1,05
2. Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250/25												
Мясо птицы (1 категории)	46	5,65	7,48	0,26	92,17	0,024	0,0	0,024	0,0	5,57	79,3	9,39	1,04
Картофель	84	1,18	0,0	11,59	48,1	0,1	16,8	0,0	0,025	8,4	48,72	24,36	0,76
Макаронные изделия	10	1,04	0,09	7,52	33,2	0,017	0,0	0,0	0,073	1,8	8,7	1,6	0,12
Лук репчатый	12	0,18	0,0	1,03	4,64	0,006	1,2	0,0	0,037	3,72	6,96	1,68	0,1

Морковь	13	0.13	0,0	0,73	3,43	0.008	0,65	0.0	0.057	6.63	7.15	4,94	0,16
Масло сливочное	5	0.03	4.12	0.045	37.4	0.0	0.0	0.025	0.0665	1.1	0.95	0.15	0,01
3. Птица отварная	50												
Мясо птицы (1 категории)		13,1	17,3	0,6	212	0.035	0,0	0,035	0.0	8,0	114	13.5	1.5
4. Рагу из овощей	150												
Картофель	100	1.4	0.0	13.80	58.10	0.12	20	-	0.03	10	58	23	0.9
Капуста	50	0.70	0.0	2.15	11.20	0.03	25	-	3.0	23	15.5	8	0.5
Морковь	10	0.10	0.0	0,56	2.64	0.006	0,5	-	0.044	5.1	5.5	3.8	0.12
Лук	10	0.15	0.0	0,86	3.87	0.005	1	-	0.031	3.1	5.8	1,4	0,08
Томат	5	0.18	0,0	0.59	3,15	0.003	1.25	-	0,21	0,7	1.3	1	0,07
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0.045	37,4	0	-	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
5. Хлеб	80	3,76	0,56	39,84	171,20	0.128	-	-	1,12	24	98,4	36,8	1,84
6. Кисель из ягод	200	0.3	0,0	34,6	132	0.02	14,8	0,0	0,0	34	36	12	0,6
Итого по обеду:		**29,21**	**33,67**	**122,32**	**886,5**	**0,517**	**88,7**	**0,109**	**4,76**	**163,97**	**519,48**	**174,02**	**8,86**
Итого за 2 день		**45,54**	**63,14**	**244,78**	**1664,77**	**0,987**	**208,70**	**0,259**	**6,003**	**293,78**	**693,42**	**215,12**	**14,07**

3-й день (среда)

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:													
1. Оладьи с повидлом	150/15												
Мука пшеничная	80	17,84	1.36	43,6	247.2	0.136	0	-	0.024	14.4	68,8	12.8	0,96
Яйцо	4	0,51	0,46	0,028	6,28	0.0028	-	0,014	0	2,2	7,4	2,16	0.108
Молоко	100	2,8	3.2	4,7	58	0.03	1.0	0.02	13,3	121	91	14	0,1
Сахар	5	0,0	0,0	4,99	18.7	0	0	0	0	0,1	-	-	0.065
Масло сливочное	5	0,03	4.12	0,045	37.4	-	-	0.025	0,0665	1.1	0.95	0.15	0,01
Повидло	15	0,0	0.0	2,18	8,42	0.015	0,002	-	0.0018	2,1	1,35	1,05	0,27
2. Чай с молоком, сахаром	150												
Молоко	50	1,4	1,6	2,35	29	0.015	0.5	0.01	0.5	60.5	45,5	7	0,5
Сахар	15	0.0	0,0	14,92	56,1	-	-	-	0	0.3	-	-	0.045
Итого по завтраку		**22,58**	**10,7**	**72,81**	**461,1**	**0,1988**	**1,502**	**0,069**	**13,8923**	**201,7**	**215**	**37,16**	**66,993**
2. Обед:													

1. Салат из моркови													
Морковь	50	0,7	5,1	4,6	66	0,03	2,5	-	0,22	25,5	27,5	19	0,6
2. Суп из овощей на бульоне из говядины	250/25												
Говядина (1 категории)	54	12,69	4,43	0,0	90,72	0,032	0,0	0,0	0	4,86	106,92	11,34	1,4
Картофель	84	1,18	0,0	11,59	48,8	0,101	16,8	-	0,025	8,4	48,72	19,32	0,76
Фасоль	20	1,7	1,1	3,75	57,5	0,1	0	-	2,5	30	108,2	20,6	2,48
Лук репчатый	12	0,18	0,0	1,03	4,64	0,006	1,2	-	0,037	3,72	6,96	1,68	0,1
Морковь	13	0,13	0,0	0,73	3,43	0,008	0,65	-	0,057	6,63	7,15	4,94	0,16
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	-	-	0,012	0,0665	11	0,95	0,15	0,01
3. Тефтели рыбные	50												
Рыба филе	50	6,7	4,14	0,0	82	0,0	0,0	0,0	0,0	23	0,0	18,5	0,35
Рис	10	0,7	0,06	7,73	32	0,008	0,0	0,0	0,0	2,4	9,7	2,1	0,18
Лук репчатый	5	0,075	0,0	0,43	1,93	0,025	0,5	0,0	0,0155	1,55	2,9	0,7	0,04
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,4	0,0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
4. Рис отварной	150												
Рис	54	37,8	0,32	54,11	174,42	0,0432	0,0	0,0	0,0	12,96	52,38	11,34	0,972
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	-	-	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5. Напиток клюквенный	200												
Клюква	20	0,1	0,0	0,9	5,2	0,004	3	0,0	0,0	2,8	2,2	1,6	0,12
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	0	0	0	0	0,3	-	-	0,3
6. Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,60	0,088	-	-	0,024	16	52	11,2	0,72
Итого по обеду		**68,685**	**28,55**	**138,41**	**916,54**	**0,4452**	**24,65**	**0,062**	**3,078**	**151,32**	**427,48**	**122,77**	**8,212**
Итого за 3-й день		**91,265**	**39,25**	**211,26**	**1377,64**	**0,644**	**26,152**	**0,131**	**16,9703**	**353,02**	**642,48**	**159,93**	**75.205**

4-й день (четверг)

Завтрак:													
1. Суп молочный с макаронными изделиями	200												
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2,0	0,04	0,2	242	182	28	0,2
Вермишель	30	3,12	0,27	22,56	99,60	5,1	-	-	0,019	5,4	26,1	4,8	0,36
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	0	0	0	0	0,3	-	-	0,3
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	-	-	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01

2. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	3,32	0,52	19,24	90,80	0,044	-	-	0,012	8	26	5,6	0,36
Масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04
Сыр	10	2,68	2,73	0,0	36,1	0,004	0,16	0,026	1,3	100	54,4	4,7	0,06
3. Чай с сахаром	200												
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	0	0	0	0	0,3	-	-	0,3
Итого по завтраку		**14,87**	**30,53**	**81,26**	**641,7**	**5,208**	**2,16**	**0,191**	**1,8635**	**361,5**	**293,25**	**43,85**	**1,63**
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед:													
1. Щи из свежей капусты с картофелем	250/25												
Мясо (говядина 1 категор)	54	12,69	4,43	0,0	90,72	0,032	-	-	0,0	4,86	106,92	11,34	1,4
Картофель	50	0,7	0,0	6,90	29,05	0,06	10	-	0,015	5	29	11,5	0,45
Капуста	63	0,88	0,0	2,71	14,11	0,038	31,5	-	1,04	28,98	19,53	10,08	0,63
Морковь	13	0,13	0,0	0,73	3,43	0,008	0,65	-	0,057	6,63	7,15	4,94	0,16
Лук репчатый	12	0,18	0,0	1,03	4,64	0,006	1,2	-	0,037	3,72	6,96	1,68	0,1
Томат	5	0,18	0,0	0,59	3,15	0,003	1,25	-	1,5	0,7	1,3	1	0,07
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0	-	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
2. Биточки	50												
Говядина (1 категории)	50	11,75	4,1	0,0	84	0,03	-	-	2	4,5	99	10,5	1,3
Хлеб пшеничный	10	0,83	0,13	4,81	22,7	0,011	-	-	0,003	2	6,5	1,4	0,09
Молоко	5	0,14	0,16	0,24	2,9	0,015	0,05	0,001	0,0665	6,05	4,55	0,7	0,005
Сухари	3					0,036	-	-	0,2	0,72	2,25	0,51	0,033
Лук репчатый	5	0,08	0,0	0,43	1,93	0,025	0,5	-	0,0155	1,55	2,9	0,7	0,04
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	-	-	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
3. Картофельное пюре	150												
Картофель	215	3	0,0	29,53	124,33	0,257	42,8	-	0,064	21,4	124,12	49,22	1,93
Молоко	24	0,67	0,77	1,15	13,92	0,072	0,24	0,005	0,3192	29,04	21,84	3,36	0,024
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	-	-	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
4. Сок фруктовый Яблочный	200	1	0,0	23,4	94	0,02	4	-	0,024	16	18	10	0,4
5. Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,60	0,088	-	-	0,024	16	52	11,2	0,72
Итого по обеду		**38,96**	**22,99**	**110,14**	**782,68**	**0,701**	**92,19**	**0,081**	**5,5647**	**150,45**	**504,87**	**128,58**	**7,382**

Итого за 4 день		**53,83**	**53,52**	**191,4**	**1424,38**	**5,909**	**94,35**	**0,272**	**7,4282**	**511,95**	**798,12**	**172,43**	**90,12**
					5-й день (пятница)								
Завтрак:													
1. Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.028	0.0	0.14	0.0	22	74	21.6	1.08
2. Бутерброд с маслом и сыром													
Хлеб пшеничный	80	6.64	1.04	38.48	181.6	0.088	0.0	0.0	0.024	16	52	11.2	0,72
Масло сливочное	20	0.12	16.5	0.18	149.6	0,0	0.0	0.1	0.266	4.4	3.8	0.6	0.04
Сыр	10	2,68	2.73	0,0	36,10	0,003	0.28	0.021	1.3	104	54.4	0,0	0,0
3. Чай с сахаром и лимоном													
Сахар	0,0	0.0	14.92	56.1	0	0	0	0	0.3	-	-	0.3	0,0
Лимон	0,1	0.0	0,0	2.9	0.0028	2.8	-	0,20	2,8	1,54	0,84	0.042	0,1
Итого по завтраку		**14,62**	**24,9**	**53,86**	**489,1**	**2,919**	**0,28**	**0,461**	**4,69**	**147,94**	**185,04**	**33,742**	**1,94**
Обед:													
Салат из морской капусты	50	0.45	0,1	1,5	88	0.02	1,0	0.0	0,0	20	27.5	85,5	8
1. Рассольник домашний	250/25												
Мясо (говядина 1 категор)	54	12,69	4,41	0,0	90,72	0,032	0,0	0,0	0,0	4,86	106,92	11.34	1,4
Картофель	125	1.75	0,0	17.25	72,63	0,15	25	0.0	0,038	12,5	72,5	28,75	1,13
Крупа перловая	5	0,47	0,06	3,69	16,2	0.006	0.0	0.0	0,0	1,9	16.15	4.7	0,17
Морковь	13	0,13	0.0	0.73	3,43	0,008	0,65	0,0	0.057	6,63	7,15	4,94	0,16
Лук репчатый	12	0,18	0,0	1,03	4,64	0.006	1,2	0.0	0,037	3.72	6,96	1,68	0.1
Огурцы солёные	17	1.02	0,0	1.87	11,9	0,0	0.0	0.0	0.026	4,25	3,4	0.0	0,2
Томат	5	0.18	0.0	0.59	3,15	0,003	1.25	0,0	1,5	0,7	1,3	1,0	0,07
Масло сливочное	5	0.03	4.12	0,045	37,4	0.0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0,95	0.15	0.01
Сметана	10	0,21	20	0,3	20,4	0,003	0.05	0,003	0,133	9	6,2	1,0	0,01
2. Гуляш	25/38												
Мясо (говядина 1 категор)	54	12,69	4.41	0,0	90,72	0.032	0.0	0.0	0,0	4.86	106.92	11,34	1,4
Морковь	10	0.10	0,0	0,56	2,64	0,006	0,5	0.0	0,044	5.1	5,5	3.8	0,12
Лук репчатый	10	0.15	0.0	0.86	3,87	0.05	1.0	0,0	0,031	3,1	5.8	1.4	0.08
Томат	5	0.18	0,0	0,59	3,15	0,003	1,25	0,0	1,5	0,7	1.3	1,0	0,07
Мука	5	0.53	0.06	3,66	16,45	0,0085	0,0	0,0	0.0015	0,9	4,3	0,8	0.06
Масло сливочное	5	0.03	4.12	0,045	37,4	0,0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3. Каша гречневая	200												
Крупа гречневая	60	7.56	1.56	40,8	197.40	0.0252	0.0	0,0	0.0	28,8	151.8	0.0	2,94

Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,4	0,0	0,0	0,025	0,065	1,1	0,95	0,15	0,01
4. Компот из сухофруктов	200												
Сухофрукты	10	0,5	0,0	30,2	116	0,1	4,6	-	0,027	1,6	1,1	0,9	0,22
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,3
5. Хлеб	80	3,76	0,56	39,84	171,20	0,128	-	-	1,12	24	98,4	36,8	1,84
Итого по обеду		**42,64**	**43,52**	**158,53**	**1080,8**	**0,5807**	**36,5**	**0,78**	**4,7125**	**136,22**	**626,05**	**195,4**	**18,3**
Итого за 5 день		**57,17**	**68,42**	**212,39**	**1569,9**	**3,4997**	**36,78**	**1,241**	**9,4025**	**284,16**	**811,09**	**229,142**	**20,24**

6-й день (понедельник)

Завтрак:													
1. Запеканка из творога	150												
Творог	100	12,0	9,0	3,30	141,0	0,04	0,5	0,05	1,33	164	220	23	0,4
Крупа манная	50	5,65	0,35	36,65	163	0,07	0,0	0,0	0,0	10	42	15	1,15
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045
Яйцо	4	0,51	0,46	0,028	6,28	0,0028	0,0	0,014	0,0	2,2	7,4	2,16	0,108
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
2. Какао с молоком													
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2,0	0,04	26,6	242	182	28	0,2
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045
3. Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80	0,044	0,0	0,0	0,012	8	26	5,6	0,36
Итого по завтраку		**27,11**	**20,8**	**98,50**	**666,68**	**0,2168**	**2,5**	**0,129**	**28,0085**	**427,9**	**478,35**	**73,91**	**2,318**
Обед:													
1. Салат из капусты бело-качанной	75												
Капуста	60	2,22	8,7	1,98	94,38	0,036	30	0,0	3,1	27,6	18,6	9,6	0,6
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Морковь	10	0,10	0,0	0,56	2,64	0,006	0,5	0,0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками													
Говядина (1 категория)	30	7,05	2,45	0,0	50,4	0,018	0,0	0,0	0,0	2,7	59,4	6,3	0,78
Картофель	150	2,1	0,0	20,7	87,15	0,18	30	0,0	0,045	15	87	34,5	1,35
Морковь	20	0,2	0,0	1,12	5,28	0,012	1,0	0,0	0,088	10,2	11	7,6	0,24
Лук репчатый	10	0,15	0,0	0,86	3,87	0,005	1,0	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
Томат	5	0,18	0,0	0,59	3,15	0,003	1,25	0,0	1,5	0,7	1,3	1,0	0,07
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
3. Плов с мясом	25/150												
Говядина (1 категории)	54	12,69	4,41	0,0	90,72	0,032	0,0	0,0	0,0	4,86	106,92	11,34	1,4

Рис	53	3.71	0.32	40.97	171.19	0.042	0.0	0.0	0.0	12.72	51.41	11.13	0.95
Морковь	10	0.1	0.0	0.56	2,64	0.006	0.5	0.0	0.044	5.1	5.5	3.8	0.12
Лук репчатый	6	0.09	0.0	0.52	2.32	0.003	0.6	0.0	0.019	1.86	3.48	0.84	0.05
Масло сливочное	5	0.03	4.12	0.045	37.4	0.0	0.0	0.025	0.0665	1.1	0.95	0.15	0.01
4. Хлеб	80	3.76	0.56	39.84	171.20	0.128	-	-	1.12	24	98.4	36.8	1.84
5. Сок фруктовый Яблочный	150	1	0.0	23.4	94	0.02	4	0.0	0.54	16	18	10	0.4
Итого по обеду		**33,41**	**24,68**	**131,19**	**853,74**	**0,491**	**68,85**	**0,05**	**6,664**	**131,4**	**474,21**	**138,41**	**8,02**
Итого за 6 день		**60,52**	**45,48**	**229,69**	**1520,42**	**0,7078**	**71,35**	**0,179**	**34,6725**	**559,3**	**852,56**	**212,32**	**10,338**

7-й день (вторник)

Завтрак: 1. Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0,28	62.8	0,028	0.0	0.14	0,0	22	74	21.6	1.08
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	3.32	0.52	19,24	90,80	0.044	-	-	0,012	8	26	5,6	0,36
Масло сливочное	20	0.12	16,5	0,18	149.6	0.0	0.0	0,1	0.266	4,4	3,8	0.6	0,04
Сыр	10	2.68	2.73	0,0	36,1	0,004	0.16	0,026	1,3	100	54.4	4,7	0,06
3. Чай с сахаром	200												
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56.1	0.0	0.0	0,0	0,0	0.3	0,0	0.0	0,045
4. Апельсин	200	0,8	0.0	21.4	84	0,04	10	0,0	1,0	38	32	24	4,6
Итого по завтраку:		**12,0**	**24,35**	**56,02**	**479,4**	**0,116**	**10,16**	**0,266**	**2,578**	**172,7**	**190,2**	**56,5**	**6,185**
Обед: 1. Салат из моркови Морковь	50	0.7	5.1	4,6	66	0.03	2.5	0.0	0.22	25,5	27,5	19	0,6
2. Суп крестьянский	250/25												
Говядина (1 категория)	54	12,69	4.41	0,0	90,72	0.032	0.0	0.0	0,0	4,86	106,92	11,34	1,4
Картофель	117	1.64	0.0	16.15	67,98	0.14	23.4	0.0	0.35	11.7	67.86	26,91	1,05
Пшено (крупа)	13	1,56	0.38	8.23	43,42	0,081	0.0	0.0	0,0	3,51	30,29	13,13	0,91
Морковь	13	0,13	0.0	0.73	3,43	0,008	0.65	0.0	0,057	6,63	7,15	4,94	0,16
Лук репчатый	12	0.18	0.0	1,03	4,64	0,006	1,2	0.0	0,037	3,72	6,96	1,68	0,1
Масло сливочное	5	0,03	4.12	0,045	37,4	0.0	0.0	0.025	0.0665	1,1	0,95	0,15	0,01
3. Макаронные изд.отварные	100	10,40	0,90	75,20	332,0	0,17	0,0	0,0	0,73	18	87	16	1,2
4. Котлеты московские	50												
Говядина (1 категории)	50	11,75	4,1	0,0	84	0,03	0,0	0,0	0,0	4,5	99	10,5	1,3
Хлеб пшеничный	10	0.83	0.13	4,81	22,7	0,011	0,0	0,0	0,003	2	6,5	1,4	0,09

Сухари	3					0.0036	0.0	0.0	0.2	0.72	2.25	0.51	0.033
Лук репчатый	5	0.08	0.0	0.43	1.93	0.025	0.5	0.0	0.015	1.55	2.9	0.7	0.04
Масло сливочное	5	0.03	4,12	0.045	37.4	0.0	0.0	0.025	0.0665	1,1	0.95	0.15	0.01
5. Хлеб пшеничный	80	6.64	1.04	38.48	181.60	0.088	0.0	0.0	0.0	16.0	52.0	11.2	0.72
6. Кисель из ягод	200	0.3	0,0	34.6	132	0,02	14.8	0.0	0.0	34	36	12	0.6
Итого по обеду		**46,96**	**24,3**	**184,35**	**1105,22**	**0,6446**	**43,05**	**0,05**	**1,745**	**134,89**	**534,23**	**129,61**	**8,223**
Итого за 7 день		**58,96**	**48,65**	**240,37**	**1584,62**	**0,7606**	**53,21**	**0,316**	**4,323**	**307,59**	**724,43**	**186,47**	**14,408**
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

8-й день (среда)

Завтрак:													
1. Блинчики с повидлом	150/15												
Мука пшеничная	80	17,84	1,36	43,6	247,2	0,136	0,0	0,0	0,024	14,4	68,8	12,8	0.96
Яйцо	4	0,51	0,46	0,028	6,28	0,0028	0,0	0,014	0.0	2,2	7,4	2.16	0.108
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	1.0	0,02	0,1	121	91	14,0	0,1
Сахар	5	0,0	0,0	4,99	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,065
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
Повидло	15	0,0	0,0	2,18	8,42	0,0015	0,08	0,0	0,58	2,1	1,35	1,05	0,27
2. Какао с молоком	200												
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2,0	0,04	0,2	242	182	28	0,2
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,3
Итого по завтраку		**26,78**	**15,5**	**79,86**	**548,1**	**0,2303**	**3,08**	**0,099**	**0,9705**	**383,2**	**351,5**	**58,16**	**2,013**
Обед:													
1. Суп-лапша домашняя	250/25												
Мясо курицы (1 категории)	46	7,48	9,89	0,35	121,9	0,032	0,0	0,032	0,0	7,36	104,88	12,42	1,38
Лапша	70	7,28	0,63	52,64	232,40	0,0119	0,0	0,0	0,51	12,6	60,9	11,2	0,84
Морковь	10	0,10	0,0	0,56	2,64	0,006	0,5	0,0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12
Лук репчатый	10	0,15	0,0	0,86	3,87	0,005	1,0	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
2. Гуляш	25/38												
Мясо (говядина 1 категории)	54	12,69	4,43	0,0	90,72	0,032	0,0	0,0	0,0	4,86	106,92	11,34	1,4
Морковь	10	0,10	0,0	0,56	2,64	0,006	0,5	0,0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12
Лук репчатый	10	0,15	0,0	0,86	3,87	0,05	1,0	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
Томат	5	0,18	0,0	0,59	3,15	0,003	1,25	0,0	1,5	0,7	1,3	1,0	0,07
Мука	5	0,53	0,06	3,66	16,45	0,0085	0,0	0,0	0,0015	0,9	4,3	0,8	0,06
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01

3. Пюре картофельное	150												
Картофель	214	3	0.0	29.53	124.33	0.26	42.8	0.0	0.064	21.4	124.12	492.2	1.93
Молоко	24	0.67	0.77	1.13	13.92	0.07	0.24	0.048	0.319	29.04	21.84	3,36	0.02
Масло сливочное	5	0.03	4.12	0.045	37.4	0.0	0.0	0.025	0,0665	1.1	0.95	0.15	0.01
4. Хлеб пшеничный	80	6.64	1.04	38.48	181.60	0.088	0.0	0.0	0.024	16.0	52	11.2	0.72
5. Компот из сухофруктов	200												
Сухофрукты	10	0,5	0.0	30,2	116	0,1	4,6	0,0	0,027	1.6	1,1	0,9	0,22
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0.3
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Итого по обеду		**39,56**	**29,18**	**174,48**	**1081,79**	**0,6724**	**51,89**	**0,155**	**2,795**	**114,46**	**502,81**	**555,27**	**7,37**
Итого за 8 день		**66,34**	**44,68**	**254,34**	**1629,89**	**0,9027**	**54,97**	**0,254**	**3,7655**	**497,66**	**854,31**	**613,43**	**9,383**
9-й день (четверг)													
Завтрак:													
1. Каша молочная с маслом сливочным	200												
Овсяная крупа	50	5,95	2,90	32,70	172,50	0,245	0,0	0,0	0,0	32	180,5	58	1.95
Молоко	167	4,68	5,34	7,85	96,86	0,05	1,67	0,033	0,1113	202,07	151,97	23,38	0,167
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
Сахар	10	0,0	0,0	9,98	37,40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,03
2. Какао с молоком	200												
Какао	4	0,97	0,7	1,12	14,92	0.004	0.0	0,0	0,0	0.72	0,07	3,6	0.468
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2,0	0.04	0,2	242	182	28	0,2
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0.3	0,0	0,0	0,3
3. Хлеб пшеничный с маслом	40	3.32	0,52	19,24	90.80	0,044	0,0	0,0	0,012	8	26	5,6	0.036
Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,8	0,0	0,0	0,05	0,133	2,2	1,9	0,3	0,02
Итого по завтраку		**20,61**	**28,22**	**95,35**	**696,78**	**0,403**	**3,67**	**0,148**	**0,5228**	**488,59**	**543,39**	**119,03**	**3,181**
Обед:													
1.Салат из моркови с яблоком	80												
Морковь	50	0,7	5.1	4,6	66	0,03	2,5	0.0	0,22	25,5	27,5	19	0.6
Яблоко	30	0,09	0,0	3.06	12,42	0.003	13.8	0,0	0,081	4,8	3,3	2,7	0,66
2. Суп гороховый	250/25												
Говядина (1 категории)	54	12,69	4,43	0.0	90.72	0.032	0.0	0,0	0	4.86	106.92	11.34	1.4
Горох	20	4,6	0,32	11,54	64,6	18	0,0	0.0	1.0	17.8	45.2	17.6	1,4
Картофель	84	1,18	0.0	11,59	48.8	0,101	16,8	0,0	0.025	8.4	48,72	19,32	0,756
Морковь	13	0.13	0.0	0.73	3.43	0.008	0.65	0.0	0,057	6.63	7.15	4,94	0,16

Лук репчатый	12	0,18	0,0	1,03	4,64	0,006	1,2	0,0	0,037	3,72	6,96	1,68	0,1
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3. Овощное рагу с мясом	150												
Говядина (1 категории)	30	7,05	2,45	0,0	50,4	0,018	0,0	0,0	0,0	2,7	59,4	6,3	0,78
Картофель	100	1,4	0,0	13,80	58,10	0,12	20,0	0,0	0,03	10,0	58	23	0,9
Капуста	50	0,70	0,0	2,15	11,20	0,03	25	0,0	3,1	23	15,5	8	0,5
Морковь	10	0,10	0,0	0,56	2,64	0,006	0,5	0,0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12
Лук	10	0,15	0,0	0,86	3,87	0,005	1,0	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
Томат	5	0,18	0,0	0,59	3,15	0,003	1,25	0,0	1,5	0,7	1,3	1,0	0,07
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0,95	0,15	0,01
4. Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,60	0,088	0,0	0,0	0,024	16,0	52	11,2	0,72
5. Отвар из плодов шиповника	200												
Плоды шиповника сушеные	20	0,8	0,0	12	50,6	0,03	240	0,0	0,0	13,2	4	4	5,6
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045
Итого по обеду		**36,65**	**21,58**	**116**	**783,07**	**18,48**	**322,7**	**0,05**	**6,282**	**148,01**	**449,15**	**135,58**	**13,911**
Итого за 9-й день		**57,26**	**49,8**	**211,35**	**1479,85**	**18,883**	**326,37**	**0,198**	**6,8048**	**636,6**	**992,54**	**254,61**	**17,092**

10 день (пятница)

Завтрак:													
1.Омлет натуральный	55												
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0,028	0,0	0,14	0,0	22	74	21,6	1,08
Молоко	10	0,28	0,32	0,47	5,8	0,03	0,1	0,02	0,133	12,1	9,1	1,4	0,01
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,0	0,0	0,1	0,0665	4,4	3,8	0,6	0,04
2. Чай с молоком, сахаром	150												
Молоко	50	1,4	1,6	2,35	29	0,015	0,5	0,01	0,5	60,5	45,5	7	0,5
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сахар	15	0,0	0,0	14,92	56,1	-	-	-	0	0,3	-	-	0,045
3. Хлеб пшеничный с маслом	80	6,64	1,04	38,48	181,60	0,088	0,0	0,0	0,024	16	52	11,2	0,72
Масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04
Итого по завтраку		**13,51**	**19,9**	**56,65**	**447,7**	**0,161**	**1,5**	**0,27**	**0,9895**	**119,7**	**188,2**	**42,4**	**2,435**

2. Обед:													
1.Салат из моркови с черносливом	75												
Морковь	50	0.7	5.1	4.6	66	0.03	2.5	0.0	0.22	25.5	27.5	19	0.6
Чернослив	25	0.57	0,0	16,4	39,6	0,015	2,5	0,0	0,0	7	6.75	4.25	0.525
2. Суп картофельный на бульоне из птицы	200												
Мясо птицы (1 категории)	40	6,5	8,6	0.3	106	0,028	0,0	0,028	0,0	6,4	91,2	10.8	1.2
Картофель	150	2.1	0,0	20,7	87,15	0,18	30	0,0	0,045	15,0	87	34,5	1,35
Морковь	10	0,10	0,0	0.56	2,64	0,006	0,5	0,0	0,044	5.1	5.5	3.8	0,12
Лук репчатый	10	0.15	0.0	0,87	3,87	0,005	1,0	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
Масло сливочное	5	0.03	4.12	0,045	37,4	0,0	0,0	0,025	0,0665	1,1	0.95	0,15	0,01
3. Тефтели рыбные	50												
Рыба филе	50	6.7	4,14	0,0	82	0,0	0.0	0,0	0,0	23	0.0	18.5	0,35
Рис	10	0,7	0.06	7,73	32	0,008	0.0	0,0	0,0	2,4	9,7	2,1	0,18
Лук репчатый	5	0,075	0.0	0,43	1,93	0,025	0,5	0,0	0,0155	1,55	2,9	0,7	0.04
Масло сливочное	5	0.03	4,12	0,045	37,4	0,0	0,0	0.025	0,0665	1,1	0.95	0.15	0,01
4. Капуста тушёная	150												
Капуста	15	0,21	0,0	0,65	3,36	0,009	7,5	0,0	0,25	6.9	4.65	2,4	0,003
Морковь	38	0,38	0,0	2,13	10,03	0,023	1,9	0,0	0,167	19,38	20,9	14.44	0,46
Лук	12	0.18	0,0	1,03	4,64	0.006	1.2	0,0	0,037	3,72	6,96	1,68	0,096
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0.0	0,0	0.025	0.0665	1.1	0,95	0,15	0,01
Томат	6	0,19	0,0	0,65	3,25	0,006	1,5	0,0	1,12	0,11	1,9	1,6	0,11
5. Компот из сухофруктов	200												
Сухофрукты	10	0,5	0,0	30,2	116	0,1	4,6	0,0	0,027	1,6	1,1	0,9	0,22
Сахар	15	0.0	0,0	14.92	56,1	0,0	0,0	0.0	0,0	0,3	0.0	0.0	0,3
6. Хлеб пшеничный	80	6.64	1.04	38,48	181,60	0,088	0,0	0,0	0,024	16,0	52	11,2	0,72
Итого по обеду		**25,79**	**31,3**	**139,79**	**908,37**	**0,529**	**53,7**	**0,103**	**2,18**	**140,36**	**326,71**	**127,72**	**6,384**
Итого за 10 день		**39,3**	**51,29**	**196,44**	**1356,07**	**0,69**	**55,2**	**0,373**	**3,1695**	**260,06**	**514,91**	**170,12**	**8,819**