

Согласовано
Директор МБОУ _____

Утверждаю
Директор МУП ОП
"Солнечногорск"

_____ О.Д.Школык

(Ф.И.О. подпись)

**Примерного 10 - (дневное) меню школьного питания
(завтраки,обеды и полдники)**

Возрастная группа : с 12до 17лет

Вариант № 1

	Наименование	Выход,г р	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич еская ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Цена руб.
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 1 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша "Дружба"	250	9,72	9,82	54,85	342,35	0,18	0,83	35,63	0,26	179,47	241,4	59,26	1,29	0,21	14,60	192	28
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	12
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	10,5
5	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	8
	Итого:		23,51	22,23	124,55	790,27	0,30	1,50	80,63	2,74	353,41	498,95	109,56	3,94	0,41	23,60		64,5
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	100	1,05	4,15	10,37	84,30	0,03	16,40	-	1,90	90,93	23,28	13,41	0,92	0,03	2,38	43	16
2	Суп вермишелевый на кур\б	250	2,51	4,42	15,65	112,60	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	29,65	8,40	0,48	0,02	1,55	156	11
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	507,55	0,30	19,87	85,18	2,98	65,36	318,33	69,52	3,78	0,32	15,95	334	68
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5

5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	4
Итого:			40,45	38,96	116,23	962,77	0,46	38,37	220,18	6,33	289,92	527,90	117,58	366,93	0,42	23,88		108,0
Полдник																		
1	Оладьи	250	19,87	19,47	107,99	686,45	0,27	0,83	20,64	7,60	200,36	259,96	42,51	2,01	0,27	15,81	497	76
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378	10
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90	13	10
4	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4
Итого:			23,15	28,93	152,32	963,10	0,32	4,65	50,64	8,46	224,49	308,87	54,34	2,70	0,30	17,22		105,0
Итого за день			87,11	90,11	393,09	2716,14	1,09	44,52	351,44	17,53	867,81	1335,72	281,48	373,56	1,13	64,70		
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Вареники с творогом	200	33,64	20,57	31,55	445,85	0,28	0,85	100,01	0,69	375,39	1 002,21	42,80	1,13	0,51	3,51	241	156
2	Соус абрикосовый	70	0,55	0,03	47,31	191,94	0,01	0,42	-	0,58	18,06	15,33	11,03	0,46	0,02	-	335	10
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	6
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	20,5
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
Итого:			43,36	28,25	117,81	901,07	0,37	3,01	152,01	2,39	456,86	1182,59	69,10	2,56	0,61	3,51		198,5
Обед																		
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-	25	15
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	3,79	11,63	89,35	0,06	15,44	7,50	1,31	112,68	54,19	24,71	1,14	0,06	5,73	119	16
3	Гуляш	100	13,47	12,91	3,86	182,39	0,05	1,43	9,00	0,39	10,85	132,65	18,29	1,92	0,11	5,27	282	61
4	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	224,82	0,26	-	16,20	0,53	12,62	179,47	119,76	4,02	0,13	3,53	341	17
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,90	0,01	3,00	-	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	451	9

6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	4
Итого:			29,73	29,55	120,67	866,06	0,50	29,47	32,70	5,43	282,95	533,21	193,66	10,32	0,36	19,12		126,0
Полдник																		
1	Огурцы консервированные без уксуса	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	-	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,01	1,50	36	15
2	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,4	256к	75
3	Рагу из овощей	200	3,47	10,30	22,89	197,74	0,16	15,46	0,00	4,70	35,70	94,52	43,51	1,44	0,12	7,42	184	24
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4
6	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-	9	4
Итого:			29,05	18,21	88,60	635,40	0,35	19,12	23,51	7,50	466,02	753,43	96,95	3,53	0,26	160,27		127,0
Итого за день			102,15	76,01	327,07	2402,54	1,21	51,60	208,22	15,33	1205,82	2469,23	359,72	16,41	1,22	182,91		
День 3 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	18
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	20
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	20,5
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	14,5
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
Итого:			18,98	17,93	84,66	579,68	0,27	11,29	88,33	1,79	322,43	434,49	86,16	4,37	0,38	21,09		79,0
Обед																		

1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	30
2	Суп картофельный с горохом	250	5,45	8,88	19,64	180,50	0,23	6,50	30,00	0,35	39,34	108,38	38,21	1,99	0,09	5,20	132	12
3	Котлеты рубленые из птицы	100	26,31	26,75	16,01	395,25	0,10	1,98	86,00	1,64	21,96	201,41	22,01	1,97	0,17	8,47	318	51
4	Капуста тушеная	180	3,89	7,42	12,64	135,51	0,08	58,37	-	3,49	349,98	77,53	39,99	1,44	0,10	6,73	343	29
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	16,00	-	0,11	10,62	9,90	4,96	0,23	0,01	0,16	430	8
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4
7	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	6
	Итого:		42,98	45,03	115,07	1027,00	0,55	92,85	116,00	6,91	604,29	622,81	139,37	8,57	0,43	29,56		140,0
Полдник																		
1	Запеканка со свежими плодами	250	11,46	17,40	59,86	443,35	0,27	4,62	57,51	0,43	182,79	248,58	65,54	2,76	0,21	16,10	208	38
2	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	20
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	20
	Итого:		18,36	19,74	120,70	739,55	0,39	18,62	57,51	1,85	226,89	323,98	90,34	8,48	0,27	18,10		84,0
	Итого за день		80,32	82,70	320,43	2346,23	1,21	122,75	261,83	10,55	1153,61	1381,28	315,87	21,42	1,08	68,74		
День 4 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	196,32	429,58	33,11	4,79	0,93	44,70	232	97
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	12
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	8

4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:		37,57	37,55	74,58	788,30	0,27	1,05	45,44	3,61	348,26	633,18	79,91	7,34	1,10	53,70		123,0
Обед																		
1	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,27	94	19
2	Суп крестьянский с крупой	250	2,59	5,13	13,74	111,74	0,06	14,91	7,50	1,91	134,37	73,23	21,54	0,78	0,06	3,58	137	13
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	280	28,91	16,96	36,00	413,78	0,29	14,18	77,56	4,51	524,78	817,04	79,91	2,16	0,32	159,6	249	120
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,0	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	4
	Итого:		41,59	31,68	125,35	955,29	0,56	36,72	205,07	10,69	824,51	1132,27	155,48	365,87	0,54	173,48		167,0
Полдник																		
1	Кукуруза консервированная	40	4,12	1,96	24,00	130,00	0,15	-	-	0,52	40,00	120,40	41,60	1,48	0,06	2,08	29	15
2	Макароны с сыром	250	18,86	17,05	61,20	476,22	0,16	0,28	119,0	1,55	106,92	292,80	27,99	1,81	0,16	1,75	226	37
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	5
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:		27,48	20,75	122,03	787,36	0,38	0,28	119,00	3,09	164,67	469,37	77,39	4,03	0,23	3,83		63,0
	Итого за день		106,64	89,98	321,97	2530,94	1,21	38,05	369,51	17,38	1337,43	2234,81	312,78	377,24	1,88	231,01		
День 5 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	250	7,37	10,63	34,69	264,30	0,18	0,60	37,50	0,19	134,02	180,18	45,24	1,16	0,15	11,36	199	15,5
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	2,42	0,72	18,00	-	165,38	133,04	32,80	1,74	0,16	18,80	418	15,5
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	8
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4

5	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	20,5
Итого:			22,40	25,65	101,43	731,60	2,69	1,46	111,50	2,37	364,40	490,82	98,24	4,42	0,40	30,16		63,5
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82	14
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,95	4,33	17,89	131,96	0,16	6,50	-	1,87	111,39	135,43	34,84	1,65	0,08	5,42	135	13
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504	105
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	20
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	2
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	6
Итого:			39,02	52,08	138,04	1057,67	0,65	13,94	42,00	6,05	334,65	508,91	97,26	9,09	0,33	15,09		160,0
Полдник																		
1	Пудинг из творога запеченный	200	33,64	20,57	31,55	445,85	0,28	0,85	100,0	0,69	375,39	1 002	42,80	1,13	0,51	3,51	241	114
2	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,50	21,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10	0,19	4,50	371	25
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399	20
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	9
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4
Итого:			43,44	28,74	97,11	824,59	0,43	39,83	133,01	1,67	673,74	1240,88	87,20	1,91	0,84	15,21		172,0
Итого за день			104,87	106,47	336,58	2613,86	3,77	55,23	286,51	10,08	1372,79	2240,60	282,69	15,41	1,58	60,46		
Итого среднее за 5 дней			99,83	89,82	363,07	2636,48	1,75	62,56	298,82	14,39	1227,11	1986,00	320,68	161,39	1,43	124,09		
День 6 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	250	7,68	8,68	54,20	317,17	0,07	0,75	33,75	0,27	158,28	198,33	45,36	0,72	0,19	12,48	202	17

2	Выпечка промышленного производства	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559	20
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	6
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	20,5
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
Итого:			23,05	20,03	114,65	724,49	0,22	2,63	94,76	2,38	271,88	489,45	70,06	2,17	0,35	14,56		69,5
Обед																		
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	30
2	Рассольник ленинградский	250	2,80	4,04	18,94	123,50	0,11	9,28	7,50	1,35	72,39	84,73	27,64	1,04	0,08	5,38	122	18
3	Биточки рубленые куриные	100	17,88	15,79	14,90	263,59	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	158,62	19,40	1,45	0,14	6,44	309	51
4	Рагу из овощей	180	3,12	9,27	20,60	177,97	0,14	13,91	0,00	4,23	32,13	85,07	39,16	1,30	0,11	6,68	184	22
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	-	450	6
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4
7	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	6
Итого:			31,08	31,04	129,54	915,59	0,48	40,20	60,10	8,00	339,75	557,09	122,08	6,88	0,41	27,49		137,0
Полдник																		
1	Оладьи	200	15,89	15,57	86,40	549,16	0,22	0,66	16,51	6,08	160,29	207,96	34,01	1,61	0,22	12,65	497	61
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378	10
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	14,5

4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
5	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	8
	Итого:		27,50	25,13	178,35	1050,80	0,35	5,21	38,51	8,58	341,25	411,21	73,24	3,48	0,42	23,96		99,5
	Итого за день		81,63	76,19	422,54	2690,88	1,04	48,03	193,37	18,95	952,89	1457,76	265,38	12,53	1,17	66,01		
День 7 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	18
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	8
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	20,5
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	9
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:		20,08	20,17	100,71	666,89	0,26	1,05	86,33	2,99	273,10	428,86	79,56	2,97	0,32	15,49		61,5
Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	100	1,80	4,10	6,20	69,95	0,03	30,00	-	1,86	188,78	31,23	16,04	0,61	0,04	3,00	56	14
2	Суп куриный	250	7,67	6,97	13,57	136,78	0,08	6,53	12,21	1,92	22,62	75,63	22,07	1,01	0,07	4,16	152	19
3	Печень по-строгановски	100	14,92	10,27	4,22	183,46	0,24	25,45	4 334	0,86	358,83	283,49	17,75	5,26	1,66	12,29	284	58
4	Изделия макаронные отварные	180	7,00	8,24	44,49	280,26	0,11	-	27,00	1,04	26,30	59,22	10,87	1,13	0,03	1,76	340	14
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,0	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	2
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	4
	Итого:		35,62	30,64	113,34	876,36	0,53	62,58	4493,10	6,37	715,26	589,42	90,38	369,52	1,85	25,21		116,0
Полдник																		

1	Запеканка со свежими плодами	250	11,46	17,40	59,86	443,35	0,27	4,62	57,51	0,43	182,79	248,58	65,54	2,76	0,21	16,10	208	38
2	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	5
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
4	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	-	6,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26	0,03	-	9	12
5		40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0,0
	Итого:		20,46	25,02	141,33	874,69	0,39	4,62	63,51	3,55	217,93	358,75	85,34	4,76	0,26	16,10		61,0
	Итого за день		76,16	75,83	355,38	2417,93	1,18	68,25	4642,93	12,91	1206,29	1377,02	255,28	377,25	2,43	56,79		
День 8 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,50	0,12	0,86	36,60	0,23	180,89	197,85	64,25	1,66	0,24	14,53	191	25
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	20
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	14,5
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	20,5
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:		20,57	21,34	79,67	597,03	0,25	11,72	106,60	1,55	400,37	476,45	104,85	4,92	0,49	27,33		86,0
Обед																		
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-	25	15
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	3,79	11,63	89,35	0,06	15,44	7,50	1,31	112,68	54,19	24,71	1,14	0,06	5,73	119	16
3	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,4	256к	75
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	5,64	6,56	45,60	264,51	0,34	27,94	19,80	0,35	44,32	163,64	64,36	2,54	0,23	14,56	346	44
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0,00	2,40	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,10	0,00	0,32	431	8

6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	6
Итого:			44,41	26,25	149,72	1002,33	0,70	55,52	48,81	7,05	804,12	1111,26	174,32	8,78	0,50	180,29		168,0
Полдник																		
1	Блины	200	13,73	15,21	70,86	474,99	0,18	0,48	30,02	3,67	124,76	178,15	27,28	1,53	0,21	11,76	726	61
2	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	371	15
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399	20
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	20
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	2
6	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90	13	10
Итого:			20,27	26,99	125,57	830,59	0,30	42,78	72,62	4,57	271,76	293,55	59,08	4,75	0,39	15,36		128,0
Итого за день			85,26	74,58	354,96	2429,95	1,25	110,02	228,02	13,16	1476,26	1881,26	338,25	18,45	1,38	222,98		
День 9 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	196,32	429,58	33,11	4,79	0,93	44,70	232	97
2	Выпечка промышленного производства	50	4,43	3,77	26,53	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,54	0,60	0,06	2,85	551	20
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	5
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-	9	4
Итого:			36,53	35,55	83,12	799,01	0,29	0,53	38,54	3,49	247,75	556,14	53,45	6,55	1,01	47,55		132,0
Обед																		
1	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,27	94	19
2	Уха ростовская	250	6,95	4,31	14,20	124,15	0,14	15,31	3,13	2,21	129,84	217,08	33,49	1,17	0,09	46,81	151	22

3	Плов куриный	280	22,50	28,11	54,74	541,24	0,14	7,26	55,53	6,08	35,82	252,43	59,15	2,39	0,17	6,81	331	66
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	5
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	2
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	2
	Итого:		34,95	40,64	112,11	934,72	0,41	29,60	58,67	11,69	257,94	604,87	125,44	5,40	0,39	61,89		116,0
Полдник																		
1	Салат из помидоров и огурцов	50	0,39	2,06	1,29	25,68	0,02	6,88	-	1,03	8,57	15,17	7,02	0,31	0,02	1,10	79	15,5
2	Макароны с сыром	250	18,86	17,05	61,20	476,22	0,16	0,28	119,0	1,55	106,92	292,80	27,99	1,81	0,16	1,75	226	37
3	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:		24,24	20,89	108,16	719,82	0,25	7,76	239,00	3,60	143,63	381,40	53,85	362,87	0,22	2,85		63,5
	Итого за день		95,72	97,08	303,40	2453,55	0,95	37,89	336,20	18,78	649,33	1542,41	232,74	374,82	1,62	112,29		
День 10 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	18
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	12
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	20,5
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	20
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
	Итого:		19,05	17,89	80,10	562,67	0,27	11,17	85,33	1,80	303,29	442,49	100,36	5,22	0,36	19,29		76,5
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82	14

2	Щи из свежей капусты	250	2,01	3,80	8,42	76,34	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05	157	15
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504	105
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	20
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	2
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	6
Итого:			36,08	51,55	128,58	1002,05	0,56	27,00	49,50	5,46	376,93	419,62	83,41	8,17	0,31	13,72		162,0
Полдник																		
1	Запеканка из творога	250	44,90	28,57	45,36	618,10	0,38	1,15	140,0	1,0	494,7	1 348	57,71	1,41	0,66	3,33	239	130
2	Соус абрикосовый	30	0,23	0,01	20,28	82,26	0,00	0,18	-	0,25	7,74	6,57	4,73	0,20	0,01	-	335	5
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	20
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	18,52	76,88	0,02	-	0,08	0,08	13,04	20,64	6,72	0,50	0,01	-	475	5
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	2
Итого:			47,40	29,64	104,23	876,64	0,46	11,33	140,09	1,83	536,22	1403,01	80,76	4,56	0,71	5,33		162,0
Итого за день			102,53	99,08	312,91	2441,36	1,28	49,49	274,91	9,08	1216,44	2265,11	264,52	17,95	1,38	38,33		
Итого среднее за 5 дней			88,26	84,55	349,84	2486,73	1,14	62,73	1135,09	14,58	1100,24	1704,71	271,23	160,20	1,60	99,28		
Итого среднее за 10 дней			92,24	86,80	344,83	2504,34	1,42	62,58	715,29	14,38	1143,87	1818,52	290,87	160,50	1,49	110,42		