

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав Потребителей
и благополучия человека Республики
Башкортостан в городах Сибай,
Баймак и Баймакском, Зианчуринском,
Зилаирском, Хайбуллинском районах


К.А. Ганиев

« 02 » 09 2019 г.

«Утверждаю»

Начальник отдела образования
Администрации муниципального района
Баймакский район
Республики Башкортостан


« 26 » 09 2019 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания в пришкольных интернатах от 11 лет и старше
на осенне-зимний период
(столовые, работающие на продовольственном сырье)

День 1 № рец.	Перечень блюд	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделия (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калориин ость	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
	Завтрак														
311	Кавья рисовая молочная	200/230	5,8	9,4	3,4	165,3	0,4	49,18	184,49	1,31	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24
692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	53,33	6,09	39,15	0,1	9	0,05	0,01	0,06	0,26
3	Бутерброд с маслом, сыром	80/100	7,97	4,59	2,95	172,5	173,31	28,71	148,1	1,34	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05
	Итого		16,27	15,79	26,65	440,8	227,04	83,98	371,74	2,75	127,61	1,42	0,26	0,31	0,55
	Обед														
71	Салат из моркови	80/100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,69	37,25	0,53	0	2,31	0,02	0,03	3,84
124	Щи из свежей капусты	250/300	1,38	4,92	6,81	78,5	35,82	12,75	31,27	0,44	26,7	0,2	0,02	0,04	10,03
437	Гуляш, соус томатный	50/75	20,2	18,7	2,8	180	10,61	24,79	191,1	2,8	0	0,57	0,04	0,12	0,33
332	Отварные макаронные изделия	150/200	3,15	6,8	21,9	164	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,03	0
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,3	124	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	Хлеб ржаной	100/150	4,5	1	46	150	18	20	0,68	2,9	0	0	0,09	0,03	0
	Итого		30,93	36,02	111,81	751,5	168,26	124,65	377,9	9,1	50,3	6,95	0,3	0,33	15
	Полдник														
746	Выпечка	175	19	17,6	35,8	380	35,61	19,07	138,66	1,85	27,36	1,51	0,07	0,1	0,19
685	Чай с сахаром	200	0,16	0	13,7	53	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	150	0,5	0,5	12,25	51,35	20	0	0	2,75	0	0	0,04	0,03	12,5
	Итого		19,66	18,1	61,75	486,35	56,01	19,07	138,66	4,6	27,36	1,51	0,11	0,13	12,69
	Ужин														
418	Салат из свеклы с изюмом	80/100	1,36	12,04	10,8	69	34,52	18,26	30,16	0,9	0	2,35	0,03	0,04	6,3
388	Котлеты рыбные	100/120	9,68	6,5	11,4	144	41,69	26,29	150,13	1,11	9,94	5	0,1	0,11	0,15
520	Картофельное пюре	200/230	5,3	6,2	35,3	221	47,56	38,07	111,44	1,39	30,16	0,27	0,16	0,14	13,92
648	Кисель	200	1,36	0	10	116,19	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб с маслом	100	7,97	4,59	2,95	172,5	172,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,08	0,09	0,05
	Итого		25,67	29,33	70,45	742,34	296,54	113,33	438,67	4,73	62,8	8,6	0,37	0,38	20,42
	2-ой ужин														
645	Кисломолочный напиток	200	5,4	0,09	6,8	54	222,02	26,1	165,3	0,2	0	0	0,06	0,27	0,56
769	Булочка домашняя	90	6,15	7,13	25,9	187	18,26	7,76	52,39	0,65	21,55	0,81	0,05	0,05	0,01
	Итого		11,55	7,22	32,7	241	240,28	33,86	217,69	0,85	21,55	0,81	0,11	0,32	0,57
	Итого за день		104,08	106,46	303,36	2661,99	988,13	374,89	1166,76	22,03	289,62	19,29	1,15	1,47	49,23

День 2	Перечень блюд	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделия (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
№ рач.	Завтрак														
297	Каша гречневая	200/230	8	9,7	30,5	130,2	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,3	0,2	0,15	1,3
685	Чай с сахаром	200	0,06	-	13,7	53	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом, сыром	80/100	7,97	4,59	2,95	191,05	173,31	28,71	148,1	1,34	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05
	Итого		16,03	14,29	47,15	374,25	244,37	203,37	396,16	6,64	86,79	2,35	0,28	0,24	1,35
	Обед														
140	Суп-домашняя лапша	250/300	2,8	5,8	13,9	120	15,1	20,93	58,03	0,86	12,87	0,17	0,08	0,06	6,6
492	Плов из курицы	200/230	22,1	11,8	38,6	253,6	12,92	37,18	97,76	0,81	0	0	0,04	0,03	0,99
639	Компот	200	0,9	-	39,6	157	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	Хлеб ржаной	100/150	7,32	1,44	46	150	18	20	0,68	2,9	0	0	0,09	0,03	0
	Итого		33,12	19,04	138,1	680,8	46,02	123,79	219,98	6,11	12,87	2,92	0,25	0,2	8,39
	Полдник														
	Кеф	100	7	9,4	38,1	92,2	15,8	8,7	52,1	0,71	11,31	1,07	0,06	0,04	0,06
645	Кефир	200	5,6	6,4	6,8	54	222,02	26,1	165,3	0,2	0	0	0,06	0,27	0,56
	фрукты	200	1,04	0	27	117	32	18	0	1,2	0	0	0	0	32
	Итого		13,64	15,8	71,9	263,2	269,82	52,8	217,4	2,11	11,31	1,07	0,12	0,31	32,62
	Ужин														
40	Салат витаминный	80/100	1,04	0	17	147,3	25,78	18,2	40,43	0,76	0	0,14	0,05	0,04	12,69
436	Жаркое по домашнему	230/250	24,2	23,6	20,5	392	31,4	61,6	288	4,28	0	4,71	0,17	0,2	5,65
685	Чай с сахаром, конфеты	200/15	0,06	0	14,68	55,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб с маслом	100/15	7,97	4,59	2,95	172,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,06	0,09	0,05
	Итого		33,27	28,19	55,13	766,85	230,15	108,51	475,37	6,37	22,68	5,83	0,3	0,33	18,39
	2-ой ужин														
645	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	9,4	91	0	0	0	0	0	0	0	0	0
84	Булочка сдобная	90	7	7,13	46,27	260,2	11,53	7,5	44,98	0,63	41,56	0,85	0,07	0,04	0
	Итого		12,6	13,53	55,67	351,2	11,53	7,5	44,98	0,63	41,56	0,85	0,07	0,04	0
	Итого за день:		108,66	90,85	367,95	2436,3	801,89	494,97	1353,89	21,86	175,21	13,02	1,02	1,12	60,75

День Э	Перечень блюд	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделия (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак														
311	Каша манная молочная	200/230	6,23	8,9	25,67	180,3	144,29	21,03	121,3	0,48	72,53	0,71	0,07	0,16	0,25
3	Хлеб с маслом	100	2,38	8,7	15,04	172,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,08	0,09	0,05
685	Чай с мармеладом	200/30	0,06	0,03	23,31	88,8	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,01	0	0	1,12
	Итого		8,67	17,63	64,02	441,25	319,72	50,47	269,58	1,89	95,21	1,7	0,15	0,25	1,42
	Обед														
21	Салат "Здоровье"	80/100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,69	37,25	0,53	0	2,31	0,02	0,03	3,84
132	Рассольник лежиградский	250/300	2,4	5,7	15,7	126	23,14	23,19	68,38	0,87	26,7	0,29	0,08	0,07	6,71
423	Бефстроганов, сметано-томатный соус	50/75	20,5	20,3	7,2	294	37,12	25,41	196,54	2,53	17,55	2,98	0,06	0,15	0,42
224	Овощное рагу	230/250	4,8	12,4	21,9	153	54,32	37,44	72,83	1,16	15,83	4,72	0,06	0,07	11,9
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,11	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	Хлеб ржаной	100/150	7,92	1,44	55,04	180	18	20	0,68	2,9	0	0	0,09	0,03	0
	Итого		38,82	44,44	144,24	979	224	163,41	439,19	9,43	60,18	13,05	0,35	0,43	23,67
	Полдник														
	Фрукты	200	1	5,9	4,8	76	24,28	12,9	25,15	0,83	0	3,01	0,01	0,02	0,59
87	Плюшка новомосковская	100	9,4	12,9	45,2	350	19,16	12,17	69,9	0,94	35,4		0,07	0,04	0
693	Какао	200	3,6	3,6	22,8	136	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,13	0,52
	Итого		14	22,4	72,8	561	154,07	52,04	196,64	2,67	53,4	3,12	0,11	0,19	1,11
	Ужин														
19	Салат из моркови с яблоками	80/100	1,3	5,3	15,3	111	27,17	16,11	31,6	1,03	0	2,72	0,01	0,03	1,63
374/332	Рыба тушеная, отварные макаронные из-я	230/250	26,2	30,9	7,8	328	38,4	75,91	342,95	5,12	34,04	0,36	0,29	1,59	1,96
685	Чай с сахаром	200/40	2,47	3,23	24,27	181	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,01	0	0	1,12
3	Хлеб с маслом	100	7,97	4,59	2,95	172,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,08	0,09	0,05
	Итого		37,94	44,02	50,32	792,15	241	121,46	522,83	7,56	56,72	4,07	0,38	1,71	4,76
	2-ой ужин														
645	Кисломолочный напиток	200	5,4	0,08	6,8	54	222,02	26,1	165,3	0,2	0	0	0,06	0,27	0,56
779	Булочка молочная	90	6,15	7,13	46,27	180,3	11,53	7,5	44,96	0,63	41,56	0,85	0,07	0,04	0
	Итого		11,55	7,22	53,07	234,3	233,55	33,6	210,28	0,83	41,56	0,85	0,13	0,31	0,56
	Итого за день:		110,98	135,71	384,45	3007,7	1172,34	420,98	1638,52	22,38	307,07	22,79	1,16	2,9	31,52

День 4 № рец.	Перечень блюд Завтрак	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделия (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
297	Каша пшеничная	230/250	5,4	22,5	51,1	268	25	48,98	121,79	1,1	0	10,27	0,05	0,06	2
3	Бутерброд с маслом, сыром	100	7,97	4,59	2,95	172,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,08	0,09	0,05
692	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	106	12,18	78,3	0,13	18	0,1	0,03	0,12	0,52
	Итого		16,37	30,19	71,95	549,15	303,57	89,87	347,03	2,56	40,68	11,35	0,16	0,27	2,57
	Обед														
134	Суп крестьянский	250/300	2,4	6,4	11,7	115	28,69	12,88	51,33	0,46	9	2,44	0,03	0,03	6,01
436	Жаркое по домашнему	230/250	24,2	23,6	20,5	292	31,4	61,6	288	4,28	0	4,71	0,17	0,2	5,65
	Хлеб ржаной	100/150	4,9	1	46	180	18	20	0,68	2,9	0	0	0,09	0,03	0
648	Кисель	200	0	0	10	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого		31,5	31	88,2	706	78,29	94,48	340,01	7,67	9	7,15	0,29	0,26	11,66
	Полдник														
87	Печенки	100	11,34	13,29	27,68	215,4	137,41	52,49	186,63	1,74	77,83	1,25	0,07	0,18	2,54
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	15,6	81	53,2	6,09	39,15	0,08	9	0,05	0,01	0,06	0,26
	Фрукты	200	1	5,9	4,8	78	24,28	12,9	25,55	0,83	0	3,01	0,01	0,02	0,59
	Итого		13,94	20,79	48,28	372,4	214,89	71,48	251,33	2,65	86,83	4,31	0,09	0,26	3,39
	Ужин														
40	Салат витаминный	80/100	0,6	4,5	3	55	20,49	11,69	37,25	0,53	0	2,31	0,02	0,03	3,84
451/257	Биточки, каша рисовая рассыпчатая	300/350	13	21,1	43,5	421	210,77	20,27	170,83	1,38	101,6	1,44	0,07	0,1	0,06
377	Кисель "Золотой шар"	200/15	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
3	Хлеб с маслом	100/15	7,97	4,59	2,95	172,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,08	0,09	0,05
	Итого		21,97	30,19	63,15	701,15	404,23	60,67	355,02	3,28	124,28	4,73	0,17	0,22	3,95
	2-ой ужин														
645	Кисломолочный напиток	200	5,64	6,4	9,4	116	0	0	0	0	0	0	0	0	0
773	Булочка Везлушка	90	7	1,6	39	180,3	43,79	12,48	71,48	0,69	5,4	0,94	0,09	0,06	0,16
	Итого		12,64	8	48,4	296,3	43,79	12,48	71,48	0,69	5,4	0,94	0,09	0,06	0,16
	Итого за день:		96,42	120,17	319,98	2625	1044,77	328,98	1364,87	18,19	266,19	25,47	0,801	1,055	21,73

День 5	Перечень блюд	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделия (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак														
311	Каша геркулесовая	230/250	7,7	11,3	31,1	237	160,1	56,94	199	1,34	73,91	0,75	0,15	0,19	0,26
3	Хлеб с маслом	100	11,77	7,89	2,95	206,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,08	0,09	0,05
685	Чай с сахаром	200	0,06	0,03	23,31	88,8	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,01	0	0	1,12
	Итого		19,53	19,22	57,36	531,95	162,96	86,38	347,28	2,75	96,59	1,74	0,23	0,28	1,43
	Обед														
31	Салат из свеклы с яблоками	80/100	2,6	8	7,4	113	12,59	14,64	53,13	0,62	12	3,66	0,07	0,07	2,53
110	Борщ со сметаной	250/300	2,9	2,8	17,9	110	15,1	20,93	58,03	0,66	12,87	0,17	0,08	0,06	6,6
374	Рыба тушеная	100/120	14,9	11,4	12,0	180	41,69	26,29	150,13	1,11	9,94	5	0,1	0,11	0,15
520	Картофельное пюре	230/250	4,8	12,4	19,5	165	54,32	37,44	72,83	1,16	15,93	4,72	0,06	0,07	11,9
639	Компот	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	Хлеб ржаной	100/150	7,92	1,44	65,04	130	18	20	0,68	2,9	0	0	0,09	0,03	0
	Итого		35,52	36,14	154,14	869	212,63	166,98	398,31	8,09	50,74	16,3	0,44	0,42	21,88
	Полдник														
	Фрукты	200	7,9	1	48,1	142	23	33	1,61	2	0	0	0,18	0,06	0
746	Пирог с картофелем	100	4,15	4,4	37,6	118	14	7	0,44	0,45	0	0	0,05	0,015	0
603	Какао с молоком	200	0	0	10	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого		12,05	5,4	95,9	379	37,2	40	2,05	2,48	0	0	0,21	0,075	0
	Ужин														
21	Салат морковный с изюмом	80/100	1,5	4,6	10,8	89	34,52	18,26	30,16	0,9	0	2,35	0,03	0,04	6,3
451/332	Котлета, отварные макаронные изделия	300/350	18,1	22,9	28,2	394	28,23	53,7	232,06	3,56	17,7	4,71	0,15	0,18	3,77
685	Чай с сахаром	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,87	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,13	0,52
3	Хлеб с маслом	100/15	7,97	4,59	2,95	172,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,08	0,09	0,05
	Итого		31,17	35,69	64,75	790,15	345,95	127,64	510,25	6,69	58,38	8,15	0,29	0,44	10,64
	2-ой ужин														
645	Кефир	200	5,6	6,4	9,4	116	0	0	0	0	0	0	0	0	0
84	Булочка сдобная	90	6,6	4,7	41,9	238	19,03	9,18	53,58	0,69	14,52	1,04	0,06	0,04	0,01
	Итого		12,2	11,1	51,3	354	19,03	9,18	53,58	0,69	14,52	1,04	0,06	0,04	0,01
	Итого за день:		110,47	107,55	423,45	2924,1	777,77	430,18	1311,47	22,37	231,54	28,3	1,29	1,29	34,06

День б	Перечень блюд	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделий (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак														
311	Каша манная молочная	200/230	6,9	9,4	23,7	247	144,29	21,03	121,3	0,48	72,53	0,71	0,07	0,16	0,25
2	Хлеб с сыром	100	9,7	4,8	20,8	172,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,66	0,98	0,08	0,09	0,05
692	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	106	12,18	78,3	0,13	18	0,1	0,03	0,12	0,52
	Итого		19,6	17,3	62,4	528,15	422,86	61,92	346,54	1,94	113,21	1,79	0,18	0,37	0,82
	Обед														
40	Салат витаминный	80/100	4,3	3,8	1,9	59	23,64	11,17	68,97	0,38	3	0,32	0,01	0,03	0,8
16	Уря с птицей	250/300	2,3	6,3	14,3	122	42,93	25,02	56,68	1,16	30,24	0,3	0,05	0,06	9,54
тик № 118	Овощное рагу	230/250	26,2	30,9	25,2	328	38,4	75,91	342,95	5,12	35,4	4,67	0,22	0,27	3,59
	Хлеб ржаной	100/150	7,92	1,44	2,95	152	18	20	0,55	2,9	0	0	0,09	0,03	0
693	Компот	200	0,9	0	31,3	124	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	Итого		41,62	42,44	75,65	785	193,9	177,78	532,79	11	68,64	8,24	0,41	0,47	14,73
	Полдник														
	Фрукты	200	2,25	-	14	62	32	18	0	1,2	0	0	0	0	32
738	Пирожки с яблоками	150/200	9,4	12,9	35,3	279	19,01	12,17	69,9	0,94	35,4	4,27	0,07	0,04	0
685	Чай с сахаром лимон	200	5,6	0,1	16,4	91	222,02	26,1	165,3	0,2	0	0	0,06	0,27	0,56
	Итого		17,25	13	65,7	432	273,03	56,27	235,2	2,34	35,4	4,27	0,13	0,31	32,56
	Ужин														
19	Салат из свеклы с яблоками	80/100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,89	37,25	0,53	0	2,31	0,02	0,03	3,84
443	Плов	230/250	18,2	18,9	44,7	325	12,92	37,18	97,76	0,91	0	0	0,04	0,03	0,99
3	Хлеб с маслом	100/15	7,97	4,59	2,95	172,15	173	29,3	147,6	1,4	23,5	1,6	0,09	0,1	0,07
685	Чай с сахаром мармеладом	200/15	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого		27,17	27,99	64,35	605,15	206,81	78,17	282,81	2,88	23,5	3,91	0,15	0,16	4,9
	2-ой ужин														
645	Кефир	200	6,3	5,6	9,4	115	211,46	24,36	165,3	0,2	24	0	0,04	0,27	0,56
769	Булочка домашняя	90	6,4	5,9	36	225	28,11	9,52	59,57	0,7	21,43	0,94	0,07	0,05	0,01
	Итого		12,7	11,5	45,4	341	239,57	33,88	224,87	0,9	45,43	0,94	0,11	0,32	0,57
	Итого за день:		118,34	112,23	313,5	2691,3	1336,17	408,02	1622,21	19,06	286,18	19,15	1	1,635	53,58

День 7	Перечень блюд	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделия (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак														
311	Каша пшеничная молочная	200/230	9,5	7,7	38,2	164	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,3	0,2	0,15	1,13
3	Бутерброд с маслом, сыром	80/95	9,7	9,9	30,8	172,2	173,31	28,71	148,1	1,34	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05
693	Какао	200	0,0	-	15,8	81	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,1	0	0	1,12
	Итого		20	17,6	84,8	417,2	246,83	204,1	397,5	6,72	86,79	2,45	0,28	0,24	2,3
	Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми	250/300	6,7	4,2	19,5	144	31,42	38,11	101,75	1,9	17,7	0,31	0,24	0,11	7,1
437	Гуляш, соус томатный	50/75	20,2	18,7	2,8	187	10,61	24,79	191,1	2,8	0	0,57	0,04	0,12	0,33
332	Отварные макаронные изделия	200/230	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	64,09	0,98	23,6	1,12	0,09	0,03	0
639	Компот из с/ф	200	0,2	0	3,9	16	0,24	0,18	0,46	0	0	7	0,12	0	6
	Хлеб ржаной	100/150	7,92	1,44	2,95	152	18	20	0,08	2,9	0	0	0,09	0,03	0
	Итого		42,32	29,94	73,65	761	72,68	92,82	348,08	8,69	41,3	9	0,58	0,29	13,43
	Полдник														
779	Булочка	80/100	0,9	4	4,4	68	14,13	13,12	24,19	0,63	0	0,47	0,03	0,02	6,9
685	Чиа с конфетами	40/50	3,08	1,2	1,47	104	23	33	1,61	2	0	0	0,16	0,06	0
	Итого		3,98	5,2	5,87	162	37,13	46,12	25,8	2,63	0	0,47	0,19	0,08	6,9
	Ужин														
71	Салат из моркови	80/10	1,6	5,1	9,4	90	42,15	14,88	27,17	1,08	0	2,35	0,03	0,03	18,8
80	Рагу овощное с мясом	200/230	19,6	21,2	8,25	335	46,08	47,21	204,06	3,11	7,65	3,52	0,07	0,14	10,72
648	Кисель	200/15	1,5	1,6	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	9	0,05	0,01	0,06	0,26
2	Хлеб с маслом	100/15	7,97	4,59	2,95	172,15	173	29,3	147,8	1,4	23,5	1,6	0,09	0,06	0,26
	Итого		30,67	32,49	36,4	678,15	314,43	97,48	418,18	5,67	40,15	7,52	0,2	0,29	30,04
	2-ой ужин														
645	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	9,4	116	0	0	0	0	0	0	0	0	0
773	Булочка Веснушка	90	6,6	4,7	41,9	238	19,03	9,18	53,58	0,69	14,52	1,04	0,06	0,04	0,01
	Итого		12,2	11,1	51,3	354	19,03	9,18	53,58	0,69	14,52	1,04	0,06	0,04	0,01
	Итого за день:		109,17	96,33	252,02	2372,35	690,1	449,7	1409,14	28,4	206,76	20,48	1,43	1,26	52,68

День 8	Перечень блюд	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделия (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак														
311	Каша молочная "Дружба"	200/230	5,4	22,5	31,1	268	25	48,98	121,79	1,1	0	10,27	0,08	0,06	2
3	Бутерброд с маслом сыром	80/90	9,7	9,9	30,8	172,2	173,31	28,71	148,1	1,34	47,76	1,05	0,08	0,09	0,05
692	Кофейный напиток	200	3,6	3,6	11,8	98	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,13	0,52
	Итого		18,7	36	73,7	538,2	308,94	104,66	370,98	3,34	65,76	11,43	0,19	0,28	2,57
	Обед														
132	Рассольник ленинградский	250/300	2,4	5,7	15,7	126	23,14	23,19	68,38	0,87	26,7	0,29	0,08	0,07	6,71
394	Рыбные тефтели	100/120	16,3	14	10,3	165	33,38	25,27	105,52	0,89	16,32	0	0,09	0,1	0,35
520	Картофельное пюре	200/230	4,1	6,6	26,9	186	47,16	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92
693	Компот из свежих плодов	200	0,08	0	76	7	0,1	0,08	0,2	0	0	0	0,05	0,05	2,7
	Хлеб ржаной	100/150	7,92	1,44	2,95	152	18	20	0,68	2,9	0	0	0,09	0,03	0
	Итого		30,8	27,74	131,85	636	122,18	106,61	286,22	6,05	73,2	0,56	0,47	0,39	23,68
	Полдник														
76	Вак-Беляш	100	7,9	1	2,95	152	23	33	1,61	2	0	0	0,16	0,06	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	2,85	0,73	1,34	0,08	0	0,01	0	0	1,12
	Итого		8,1	1,1	16,85	207	25,86	33,73	2,95	2,08	0	0,01	0,16	0,06	1,12
	Ужин														
21	Салат "Здоровье"	80/100	1,3	5,3	15,3	111	27,17	16,11	31,6	1,03	0	2,72	0,01	0,03	1,63
413	Сардельки отварные	50/75	20,2	18,7	2,8	260	10,61	24,79	191,1	2,8	0	0,57	0,04	0,12	0,33
297	Каша гречневая	200/230	8,4	7,5	51,1	301	117,99	45,15	91,45	1,74	0	3,94	0,08	0,09	37,9
377	Кисель Золотой шар	200	0	0	10	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
2	Хлеб с маслом	100/15	7,97	4,59	2,95	172,15	173	29,3	147,8	1,4	23,5	1,6	0,09	0,06	0,26
	Итого		37,87	36,09	82,15	963,15	328,97	115,35	461,95	7	23,5	8,83	0,22	0,3	40,12
	2-ой ужин														
645	Кефир	200	5,6	6,4	9,4	116	0	0	0	0	0	0	0	0	0
779	Булочка молочная	90	5,6	5,6	35,9	217	18,26	8	52,39	0,65	21,55	0,81	0,05	0,05	0,01
	Итого		11,2	12	45,3	333	18,26	8	52,39	0,65	21,55	0,81	0,05	0,05	0,01
	Итого за день:		106,67	112,93	349,85	2677,35	902,31	438,74	1174,49	23,1	212,3	21,69	1,15	1,13	67,5

День 9	Перечень блюд	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделий (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак														
311	Каша манная молочная	200/230	6,9	9,4	23,7	147	144,29	21,03	121,3	0,48	72,53	0,71	0,07	0,16	0,25
3	Бутерброд с маслом, сыром	80/90	9,7	9,9	25,2	172,2	173,31	28,71	148,1	1,34	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05
685	Чай с мармеладом	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,4	0	0	0	0	
	Вафли	30	2,97	1,72	13,6	85	16	29	0	0,97	0	0	0	0	
	Итого		19,77	21,02	76,2	457,2	334	78,74	266,4	3,19	119,99	1,76	0,15	0,25	0,3
	Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	35,82	12,75	31,27	0,44	26,7	0,2	0,02	0,04	10,03
443	Плов из говядины	230/250	17,1	17,4	18,3	199	25,78	49,83	214,3	3,21	0	4,08	0,14	0,15	5,01
631	Компот из свежих плодов	200	2,4	0,1	31,1	124	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	Хлеб ржаной	100/150	7,92	1,44	2,96	152	18	20	0,68	2,9	0	0	0,09	0,03	0
	Итого		29,52	24,54	59,65	563	150,53	128,26	305,76	7,99	26,7	7,03	0,29	0,3	15,84
	Полдник														
358	Сырники из творога	100	5,9	3,1	54,5	268	17	9,88	50,5	1,07	11,31	1,07	0,06	0,04	0,08
685	Чай с конфетами	200	5,5	5,6	9,4	116	211,46	24,36	165,3	0,2	24	0	0,04	0,27	0,56
	Итого		11,4	8,7	63,9	384	228,46	34,24	215,8	1,27	35,31	1,07	0,1	0,31	0,64
	Ужин														
71	Винегрет	80/100	0,9	5,9	8,2	89	16,31	23,06	33,02	0,78	0	2,31	0,02	0,03	3,84
451/330	Биточки, горькое пюре	230/250	25,4	25,2	40,2	333,5	12,92	37,18	97,76	0,91	0	0	0,04	0,03	0,99
648	Кисель	200/15	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	
2	Хлеб с маслом	100/15	7,97	4,59	2,96	172,15	173	29,3	147,8	1,4	23,5	1,6	0,09	0,06	0,26
	Итого		34,47	35,69	65,05	647,65	204,63	60,24	278,58	3,13	23,5	3,91	0,15	0,12	5,09
	2-ой ужин														
645	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	9,4	116	0	0	0	0	0	0	0	0	
87	Плюшка новомосковская	90	6,6	4,7	41,9	150	19,03	9,18	53,58	0,69	14,52	1,04	0,06	0,04	0,01
	Итого		12,2	11,1	51,3	266	19,03	9,18	53,58	0,69	14,52	1,04	0,06	0,04	0,01
	Итого за день:		107,36	101,05	316,1	2317,85	936,65	310,66	1149,07	20,24	220,02	14,92	0,76	1,04	21,88

День 10	Перечень блюд	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделия (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак														
311	Каша геркулесовая	200/230	7,7	11,3	21,1	157	160,1	56,54	189	1,34	73,91	0,75	0,15	0,18	0,26
682	Кофейный напиток	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,13	0,52
3	Бутерброд с маслом, сыром	100	7,97	4,59	2,95	172,15	173	29,3	147,8	1,4	23,5	1,6	0,09	0,06	0,26
	Итого		19,27	19,49	46,85	464,15	443,73	113,21	447,89	3,64	115,41	2,46	0,27	0,38	1,04
	Обед														
110	Борщ со сметаной	250/300	1,9	5,5	12	105	37,04	20,97	48,1	0,97	26,7	0,26	0,04	0,05	7,95
423	Бефстроганов	50/75	19,8	18,3	4,4	162	28,01	23,55	187,53	2,45	10,8	2,86	0,05	0,14	0,14
297	Каша гречневая	200/230	9,5	7,7	28,2	198	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,3	0,2	0,15	1,13
631	Компот из свежих плодов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	Хлеб ржаной	100/150	7,92	1,44	2,95	152	18	20	0,68	2,9	0	0	0,09	0,03	0
	Итого		41,52	33,04	88,95	788	224,64	284,86	547,88	13,06	76,83	7,17	0,42	0,45	10,02
	Полдник														
	Фрукты	100/120	14,9	11,4	12,9	115	41,69	28,20	150,13	1,11	6,94	5	0,1	0,11	0,15
741	Ватрушка с творогом	200/230	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,18	0,16	15,95
685	Чай с сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	65	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,01	0	0	1,12
	Итого		19,2	18,1	53,7	356	92,11	67,09	262,91	2,58	40,12	5,28	0,28	0,27	17,22
	Ужин														
418	Салат из свеклы с изюмом	60/100	0,9	4	4,4	58	14,13	13,12	24,19	0,63	0	0,47	0,03	0,02	6,9
374	Рыба тушеная в томате с овощами	140/160	22,5	10,9	5,5	209	26,21	35,93	181,44	2,76	6,75	3,19	0,06	0,12	9,72
520	Картофельное пюре	200/230	4,8	7,6	30,9	214	57,25	43,03	129,7	1,59	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95
377	Кисель из концентрата "Золотой шар"	200	7,97	4,59	2,95	172,15	173	29,3	147,8	1,4	23,5	1,6	0,09	0,06	0,26
2	Хлеб с маслом														
	Итого		36,17	27,09	43,75	653,15	270,59	122,28	483,13	6,38	65,23	5,57	0,36	0,36	32,83
	2-ой ужин														
645	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	9,4	116	0	0	0	0	0	0	0	0	0
769	Булочка домашняя	75	5,3	8,8	40,1	261	11,53	7,5	44,98	0,63	41,56	0,85	0,07	0,04	0
	Итого		5,6	6,4	9,4	116	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день:		121,76	104,12	242,65	2377,3	1042,6	594,94	1854,16	30,97	354,15	25,9	1,57	1,64	61,11

День 11	Перечень блюд	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделия (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
№ рец.	Завтрак														
311	Каша рисовая молочная	200/230	5,8	9,4	3,4	165,3	0,4	49,18	184,49	1,31	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24
692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	53,33	6,09	39,15	0,1	9	0,05	0,01	0,06	0,26
3	Бутерброд с маслом, сыром	80/100	7,97	4,59	2,95	172,5	173,31	28,71	148,1	1,34	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05
	Итого		16,27	15,79	26,65	440,8	227,04	83,98	371,74	2,75	127,61	1,42	0,26	0,31	0,55
	Обед														
71	Салат из моркови	80/100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,69	37,25	0,53	0	2,31	0,02	0,03	3,84
124	Щи из свежей капусты	250/300	1,38	4,92	6,81	78,5	35,82	12,75	31,27	0,44	26,7	0,2	0,02	0,04	10,03
437	Гуляш, соус томатный	50/75	20,2	18,7	2,8	180	10,61	24,79	191,1	2,6	0	0,57	0,04	0,12	0,33
332	Отварные макаронные изделия	150/200	3,15	6,8	21,9	164	12,41	9,74	54,09	0,59	23,6	1,12	0,09	0,03	0
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,3	124	70,53	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	Хлеб ржаной	100/150	4,8	1	46	150	18	20	0,68	2,9	0	0	0,09	0,03	0
	Итого		30,93	36,02	111,81	751,5	168,26	124,65	377,9	9,1	50,3	6,95	0,3	0,33	15
	Полдник														
746	Выпечка	175	19	17,6	35,8	380	35,61	19,07	138,66	1,25	27,36	1,51	0,07	0,1	0,19
685	Чай с сахаром	200	0,16	0	13,7	53	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	150	0,5	0,5	12,25	53,35	20	0	0	2,75	0	0	0,04	0,03	12,5
	Итого		19,66	18,1	61,75	486,35	56,01	19,07	138,66	4,6	27,36	1,51	0,11	0,13	12,69
	Ужин														
418	Салат из свеклы с изюмом	80/100	1,36	12,04	10,8	89	34,52	18,26	30,16	0,9	0	2,35	0,03	0,04	6,3
388	Котлеты рыбные	100/120	9,68	6,5	11,4	144	41,69	28,29	150,13	1,11	9,94	5	0,1	0,11	0,15
520	Картофельное пюре	200/230	5,3	6,2	95,3	221	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92
648	Кисель	200	1,36	0	10	116,19	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб с маслом	100	7,97	4,59	2,95	172,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,08	0,09	0,05
	Итого		25,67	29,33	70,45	742,34	296,54	113,33	438,67	4,73	62,8	8,6	0,37	0,38	20,42
	2-ой ужин														
645	Кисломолочный напиток	200	5,4	0,09	6,8	54	222,02	26,1	165,3	0,2	0	0	0,06	0,27	0,56
769	Булочка домашняя	90	6,15	7,13	25,9	187	18,26	7,76	52,39	0,65	21,55	0,81	0,05	0,05	0,01
	Итого		11,55	7,22	32,7	241	240,28	33,86	217,69	0,85	21,55	0,81	0,11	0,32	0,57
	Итого за день		104,08	106,46	303,36	2661,99	988,13	374,89	1544,66	24,28	289,62	19,33	1,17	1,49	49,23

День 12	Перечень блюд	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделия (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
№ рец	Завтрак														
297	Каша гречневая	200/230	8	8,7	30,5	130,2	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,3	0,2	0,15	1,3
685	Чай с сахаром	200	0,06		13,7	53	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом, сыром	80/100	7,97	4,59	2,95	191,05	173,31	28,71	148,1	1,34	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05
	Итого		16,03	14,29	47,15	374,25	244,37	203,37	396,16	6,64	86,79	2,35	0,28	0,24	1,35
	Обед														
140	Суп-домашняя паша	250/300	2,8	5,6	13,9	120	15,1	20,93	58,03	0,86	12,87	0,17	0,08	0,06	6,6
492	Плов из курицы	200/250	22,1	11,8	38,6	253,8	12,92	37,18	97,76	0,91	0	0	0,04	0,03	0,99
639	Компот	200	0,9		35,6	157	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	Хлеб ржаной	100/150	7,32	1,44	46	150	18	20	0,68	2,9	0	0	0,09	0,03	0
	Итого		33,12	19,04	138,1	680,8	46,02	123,79	219,98	6,11	12,87	2,92	0,25	0,2	8,39
	Полдник														
	Кекс	100	7	9,4	38,1	82,2	15,8	8,7	52,1	0,71	11,31	1,07	0,06	0,04	0,06
645	Кефир	200	5,6	6,4	6,8	54	222,02	26,1	165,3	0,2	0	0	0,06	0,27	0,56
	фрукты	200	1,04	0	27	117	32	18	0	1,2	0	0	0	0	32
	Итого		13,64	15,8	71,9	263,2	269,82	52,8	217,4	2,11	11,31	1,07	0,12	0,31	32,62
	Ужин														
40	Салат витаминный	80/100	1,04	0	17	147,3	25,78	18,2	40,43	0,76	0	0,14	0,05	0,04	12,69
436	Жаркое по домашнему	230/250	24,2	23,6	20,5	392	31,4	61,6	268	4,28	0	4,71	0,17	0,2	5,65
685	Чай с сахаром, конфеты	200/15	0,06	0	14,68	55,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб с маслом	100/15	7,97	4,59	2,95	172,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,88	0,98	0,08	0,09	0,05
	Итого		33,27	28,19	55,13	766,85	230,15	108,51	475,37	6,37	22,68	5,83	0,3	0,33	18,39
	2-ой ужин														
645	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	9,4	91	0	0	0	0	0	0	0	0	0
84	булочка сдобная	90	7	7,13	46,27	260,2	11,53	7,5	44,98	0,63	41,56	0,85	0,07	0,04	0
	Итого		12,6	13,53	55,67	351,2	11,53	7,5	44,98	0,63	41,56	0,85	0,07	0,04	0
	Итого за день:		108,66	90,85	367,95	2436,3	801,89	495,97	1353,89	24,79	175,21	16,03	1,07	1,16	60,75

День 13 № рец	Перечень блюд Завтрак	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделия (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
311	Каца манная молочная	200/230	6,23	8,9	25,67	180,3	144,29	21,03	121,3	0,48	72,53	0,71	0,07	0,16	0,25
3	Хлеб с маслом	100	2,38	8,7	15,04	172,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,08	0,09	0,05
685	Чай с мармеладом	200/30	0,06	0,03	23,31	88,8	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,01	0	0	1,12
	Итого		8,67	17,63	64,02	441,25	319,72	50,47	269,58	1,89	95,21	1,7	0,15	0,25	1,42
	Обед														
21	Салат "Здоровье"	80/100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,69	37,25	0,53	0	2,31	0,02	0,03	3,84
132	Расольник ленинградский	250/300	2,4	5,7	15,7	126	23,14	23,19	68,38	0,87	26,7	0,29	0,08	0,07	6,71
423	Бефстроганов, сметано-томатный соус	50/75	20,6	20,3	7,2	294	37,12	25,41	196,54	2,53	17,55	2,98	0,06	0,15	0,42
224	Овощное рагу	230/250	4,8	12,4	21,9	153	54,32	37,44	72,83	1,16	15,93	4,72	0,06	0,07	11,9
639	Комлот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	Хлеб ржаной	100/150	7,07	1,44	55,04	180	18	20	0,68	2,9	0	0	0,05	0,03	0
	Итого		38,82	44,44	144,24	979	224	165,41	439,19	9,43	60,18	13,05	0,35	0,43	23,67
	Полдник														
	Фрукты	200	1	5,9	4,6	76	24,28	12,9	25,55	0,63	0	3,01	0,01	0,02	0,59
87	Плошка новомосковская	100	9,4	12,9	45,2	350	19,16	12,17	69,9	0,94	35,4		0,07	0,04	0
683	Какао	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,13	0,52
	Итого		14	22,4	72,8	561	154,07	52,04	196,54	2,67	53,4	3,12	0,11	0,19	1,11
	Ужин														
19	Салат из моркови с яблоками	80/100	1,3	5,3	15,3	111	27,17	10,11	31,6	1,03	0	2,72	0,01	0,03	1,65
374/332	Рыба тушеная, отварные макаронное из-я	230/250	26,2	30,9	7,8	328	38,4	75,91	342,95	5,12	34,04	0,36	0,29	1,59	1,96
685	Чай с сахаром	200/40	2,47	3,23	24,27	181	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,01	0	0	1,12
3	Хлеб с маслом	100	7,97	4,59	2,95	172,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,08	0,09	0,05
	Итого		37,94	44,02	50,32	792,15	241	121,46	522,83	7,56	56,72	4,07	0,38	1,71	4,76
	2-ой ужин														
645	Кисломолочный напиток	200	5,4	0,09	6,8	54	222,02	26,1	165,3	0,2	0	0	0,06	0,27	0,56
779	Булочка молочная	90	6,15	7,13	46,27	180,3	11,53	7,5	44,98	0,63	41,56	0,85	0,07	0,04	0
	Итого		11,55	7,22	53,07	234,3	233,55	33,6	210,28	0,83	41,56	0,85	0,13	0,31	0,56
	Итого за день:		110,98	135,71	384,45	3007,7	1172,34	420,98	1638,52	24,78	307,07	22,79	1,16	2,9	31,52

День 14	Перечень блюд	Выход 11 и старше	Пищевая ценность изделия (блюда)				Минеральные элементы, мг				Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
	№ п/п	Завтрак														
	297	Каша пшеничная	230/250	5,4	22,5	51,1	268	25	48,98	121,79	1,1	0	10,27	0,08	0,06	2
	3	Бутерброд с маслом, сыром	100	7,97	4,59	2,95	172,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,08	0,09	0,05
	692	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	106	12,18	78,3	0,13	18	0,1	0,03	0,12	0,52
		Итого		16,37	30,19	71,95	549,15	303,67	89,87	347,03	2,56	40,68	11,35	0,16	0,27	2,57
		Обед														
	134	Суп крестьянский	250/300	2,4	6,4	11,7	115	26,69	12,88	51,33	0,46	9	2,44	0,03	0,03	6,01
	436	Жаркое по домашнему	230/250	24,2	23,6	20,5	292	31,4	61,6	286	4,28	0	4,71	0,17	0,2	5,65
		Хлеб ржаной	100/150	4,9	1	46	180	18	20	0,68	2,9	0	0	0,09	0,03	0
	648	Кисель	200	0	0	10	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
		Итого		31,5	31	88,2	706	78,29	94,48	340,01	7,67	9	7,15	0,29	0,26	11,66
		Полдник														
	87	Плюшки	100	11,34	13,29	27,68	215,4	137,41	52,49	186,63	1,74	77,83	1,25	0,07	0,18	2,54
	685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	9	0,05	0,01	0,06	0,20
		Фрукты	200	1	5,9	4,5	76	24,25	12,9	25,55	0,63	0	3,01	0,01	0,02	0,59
		Итого		13,94	20,79	46,28	372,4	214,89	71,48	251,33	2,65	86,83	4,31	0,09	0,26	3,39
		Ужин														
	40	Салат витаминный	80/100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,69	37,25	0,53	0	2,31	0,02	0,03	3,84
	451/297	Биточки, каша рисовая рассыпчатая	300/350	13	21,1	43,5	421	210,77	20,27	170,63	1,38	101,6	1,44	0,07	0,1	0,05
	377	Кисель "Золотой шар"	200/15	0,2	0	15,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	3	Хлеб с маслом	100/15	7,97	4,59	2,95	172,15	172,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,08	0,09	0,05
		Итого		21,97	30,19	63,15	701,15	404,23	60,67	355,02	3,28	124,28	4,73	0,17	0,22	3,95
		2-ой ужин														
	645	Кисломолочный напиток	200	5,64	6,4	9,4	116	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	773	Булочка Веснушка	90	7	1,6	39	180,3	43,79	12,48	71,48	0,69	5,4	0,94	0,09	0,06	0,16
		Итого		12,64	8	48,4	296,3	43,79	12,48	71,48	0,69	5,4	0,94	0,09	0,06	0,16
		Итого за день:		96,42	120,17	319,98	2625	1044,77	328,98	1364,87	16,85	266,19	25,47	0,801	1,055	21,73
		Итого в среднем:		108,15	110,042	332,07	2630,16	978,56	419,49	1424,73	22,807	256,22	21,26	1,11	1,51	44,09

Использованная нормативная документация

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования".
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ООО Фирма-Партнер, 2009 - 2014 гг.
3. Примерное меню разработано на осенне-зимний период.