



Согласовано:

Директор МОУ Школа №5 г.Черемхово

Е.Г. Пирожкова

Утверждаю:

ИП Сафонов А.А.

А.А. Сафонов



**Примерное перспективное 12-ти дневное меню
по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее
образование в муниципальных образовательных организациях Иркутской области
при МОУ Школа №5 г.Черемхово на 2023-2024 учебный период
возраст с 7 до 11 лет
осень-зима**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО "Уральский региональный центр
питания" ГБОУ ВПО "Пермская
государственная медицинская академия
им.акад.Е.А.Вагнера", 2013г.

Наименование	Сборник Рецептур школьного	Номер рецептуры	Выход, г	Калорий- ность, 1порц./ккал	Содержание на 1 порцию			витамины					минералы			
					Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I

день первый

завтрак

Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/150	216,5	7,7	7,1	30,6	0,05	0,07	0	0,04	184	106	12	0	0,02
Кондитерское изделие вафля		пром. произв	1/25	110,56	3,05	7,21	19,25	0,3	0,41	0,03	0,105	9,2	247,94	0	0,01	0
Чай с молоком	2013 г	№495	1/200	52,9	1,5	1,4	8,6	0	0,06	0	0,006	57	47	10	1	0
Итого завтрак				379,96	12,25	15,71	58,45	0,35	0,54	0,03	0,151	250,2	400,94	22	1,01	0,02

обед

Салат "Овощной"	2013 г	№19	1/60	45,60	0,80	2,70	4,60	0,01	0,02	2,00	0,000	20,00	21,00	21,00	1,00	0,01
Суп-пюре картофельный	2013 г	№134	1/200	113,30	1,96	4,92	15,28	0,060	0,040	5,40	0,020	23,40	48,60	17,40	0,60	0,01
Рис с курицей в сливочном соусе	2013 г	№365	1/150	239,10	20,47	5,93	26,03	0,06	0,06	1,50	0,020	21,75	159,00	69,75	1,50	0,01
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Кондитерское изделие печенье		пром. произв	1/20	130,10	1,80	3,93	23,26	0,21	0,10	0,05	0,00	222,78	170,70	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	2013 г	№508	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00
Итого обед				748,00	29,13	18,18	115,27	0,36	0,22	8,98	0,10	361,23	476,00	112,35	3,26	0,04
всего				1127,96	41,38	33,89	173,72	0,71	0,76	9,01	0,25	611,43	876,94	134,35	4,27	0,06

ДЕНЬ ВТОРОЙ

завтрак

Джем яблочный		пром. произв	1/30	127,40	0,20	0,00	11,60	0,10	0,00	1,64	0,08	73,50	58,26	0,00	0,06	0,00
Каша пшеница вязкая	2013 г	№258	1/200	292,10	8,40	11,50	38,80	0,24	0,13	0,00	0,04	129,00	185,00	58,00	3,00	0,05
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Бананы (свежие)		пром. произв	1/110	58,20	5,55	7,50	1,75	0,01	0,02	5,80	0,00	50,68	81,70	0,01	0,01	0,00
Чай черный с сахаром	2013 г.	№493	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00
Итого завтрак				630,80	17,85	19,70	81,95	0,37	0,15	7,47	0,16	270,48	403,66	63,21	4,23	0,05

обед

Винегрет овощной	2013 г	№76	1/60	74,40	0,60	6,10	4,30	0,03	0,03	4,00	0,14	23,00	22,00	16,00	0,00	0,01
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2013 г	№142	1/200	73,60	1,70	4,90	5,80	0,040	0,040	12,00	0,05	39,40	30,60	12,80	0,40	0,01
Каша гречневая рассыпчатая	2013 г	№237	1/150	262,50	8,20	6,50	42,80	0,30	0,10	0,00	0,02	46,00	180,00	59,00	5,00	0,02
Голубцы ленивые		пром. произв	1/90	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Яблоко (свежее)		пром. произв	1/100	79,48	1,20	2,85	8,65	0,00	0,36	0,02	0,00	173,78	134,20	0,00	0,00	0,00
Компот из плодов сушеных (кураги)	2013 г	№512	1/200	102,20	1,80	0,10	23,50	0,03	0,06	1,00	0,13	52,00	47,00	34,00	1,00	0,00
Итого обед				840,23	25,55	27,70	115,45	0,47	0,66	29,05	0,42	380,48	578,00	141,00	8,06	0,06
всего				1471,03	43,40	47,40	197,40	0,84	0,81	36,52	0,58	650,96	981,66	204,21	12,29	0,11

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

завтрак

Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/15	54,50	3,51	4,50	0,00	0,010	0,040	0,00	0,040	150,00	81,50	7,00	0,00	0,00
Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/200	197,20	7,10	6,50	27,70	0,17	0,16	0,00	0,02	130,00	176,00	45,00	3,00	0,05
Хлеб	2013 г	пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Мандарины (свежие)		пром. произв	1/110	160,40	3,49	8,05	24,15	0,10	0,14	3,00	0,06	0,00	74,71	0,20	0,00	0,00
Чай с молоком		№495	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00
Итого завтрак				566,40	17,90	19,75	81,95	0,30	0,35	4,03	0,16	299,30	411,91	58,40	4,16	0,05

обед

Салат из белокочанной капусты с морковью	2013 г	№4	1/60	82,40	1,00	6,00	6,10	0,03	0,03	25,00	0,070	28,00	19,00	10,00	1,00	0,01
Суп картофельный с бобовыми	2013 г	№ 144	1/200	141,10	7,10	4,32	18,50	0,14	0,04	4,80	0,02	29,20	80,20	29,40	1,80	0,01
Макаронны отварные	2013 г	№ 291	1/150	158,30	3,00	5,70	23,70	0,12	0,07	10,00	0,02	40,00	84,00	28,00	1,00	0,03
Голень	2013 г	пром. произв	1/100	209,00	14,10	11,90	11,40	0,11	0,14	0,00	0,02	43,00	165,00	25,00	1,00	0,01
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Кондитерское изделие конфеты		пром. произв	1/12	72,70	0,96	0,00	23,95	0,00	0,14	0,00	0,05	205,98	149,19	0,00	0,00	0,00
Напиток из шиповника	2013г	№519	1/200	35,40	0,30	0,10	8,40	0,01	0,01	24,00	0,00	10,00	9,00	8,00	0,00	0,00
Итого обед				825,60	29,96	28,72	115,45	0,43	0,43	63,83	0,22	369,48	578,09	101,60	4,96	0,06
всего				1392,00	47,86	48,47	197,40	0,73	0,78	67,86	0,38	668,78	990,00	160,00	9,12	0,11

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

завтрак

Масло сливочное (порциями)	2013 г	№ 105	1/10	74,90	0,10	8,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00
Каша рисовая вязкая	2013г	№253	1/200	294,20	8,30	12,60	36,80	0,20	0,14	0,00	0,04	140,00	238,00	63,00	2,00	0,05
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Кондитерское изделие печенье		пром. произв	1/12	34,60	4,45	3,12	12,80	0,07	0,40	0,20	0,10	7,30	99,60	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	2013 г	№493	1/200	52,90	1,50	1,40	8,60	0,00	0,06	0,00	0,0060	57,00	47,00	10,00	1,00	0,00
Итого завтрак				583,30	17,85	26,12	81,70	0,29	0,60	0,23	0,24	219,60	458,30	74,20	3,16	0,05

обед

Салат из свежих огурцов	2013 г	№17	1/80	91,80	1,00	7,10	6,00	0,02	0,01	1,00	0,020	19,00	27,00	12,00	0,00	0,01
Уха с горбушей	2013 г	№152	1/200	124,12	7,92	3,90	14,36	0,06	0,06	5,60	0,050	70,20	106,60	33,80	0,80	0,03
Рис отварной	2013 г	№414	1/150	139,70	2,90	7,40	15,40	0,07	0,07	12,00	0,09	60,00	69,00	29,00	0,00	0,03
Бефстроганов	2013	№366	1/90	162,50	11,70	9,80	6,80	0,02	0,08	0,00	0,001	22,60	125,30	14,60	1,30	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,040	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Мандарины (свежие)		пром. произв	1/120	129,98	2,74	0,00	37,44	0,20	0,19	2,00	0,00	185,56	167,40	0,00	0,20	0,00
Компот из апельсинов с яблоками	2013г	№510	1/200	50,80	0,20	0,10	12,30	0,01	0,01	19,00	0,002	10,00	11,00	6,00	0,00	0,00
Итого обед				825,60	29,96	29,00	115,70	0,33	0,42	39,63	0,20	380,66	578,00	96,60	2,46	0,09
всего				1408,90	47,81	55,12	197,40	0,62	1,02	39,86	0,44	600,26	1036,30	170,80	5,62	0,14

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

завтрак

Джем яблочный	2013 г	пром. произв	1/30	127,40	0,20	0,00	11,60	0,10	0,00	1,64	0,08	73,50	58,26	0,00	0,06	0,00
Омлет	2013 г	№258	1/150	160,90	9,62	11,44	4,86	0,06	0,28	1,00	0,11	100,00	162,00	18,00	1,00	0,03
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00

Яблоки(свежие)		пром. произв	1/110	192,50	4,33	7,61	35,69	0,25	0,00	0,60	0,00	153,18	104,70	1,80	0,02	0,00	
Чай с лимоном		№493	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00	
Итого завтрак				633,90	17,85	19,75	81,95	0,43	0,28	3,27	0,230	343,98	403,66	25,00	2,24	0,03	
обед																	
Салат из моркови	2013 г	№7	1/60	73,10	0,80	6,10	3,90	0,03	0,03	19,00	0,070	25,00	19,00	11,00	0,00	0,01	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2013 г	№128	1/200	92,34	1,70	4,90	10,40	0,04	0,04	6,80	0,040	35,60	42,20	23,00	1,20	0,01	
Тефтели		пром. произв	1/90	80,50	8,80	3,40	3,70	0,07	0,07	0,00	0,020	12,00	93,00	15,00	0,00	0,03	
Картофельное пюре	2013 г	№429	1/150	206,60	3,50	5,20	36,50	0,03	0,02	0,00	0,02	14,00	45,00	9,00	1,00	0,02	
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00	
Компот из смеси сухофруктов	2013 г	№508	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00	
Итого обед				776,20	25,55	20,30	115,45	0,38	0,41	25,83	0,200	320,48	578,00	70,80	2,56	0,07	
Всего				1410,10	43,40	40,05	197,40	0,81	0,69	29,10	0,43	664,46	981,66	95,80	4,80	0,10	
ДЕНЬ ШЕСТОЙ																	
завтрак																	
Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/10	36,6	2,34	3,0	0	0,01	0,03	0,00	0,03	100	54,3	4,66	0	0	
Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/200	292,1	8,4	11,5	38,8	0,24	0,13	0	0,04	129	185	58	3	0,05	
Хлеб		пром. произв	1/60	126,7	3,5	0,7	23,4	0,02	0	0,03	0,04	13,3	71,7	1,2	0,16	0	
Кондитерское изделие печенье		пром. произв	1/30	130,1	1,8	3,93	23,26	0,199	0,1	0,05	0	222,78	170,7	0	0	0	
Какао с молоком	2013 г.	№498	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00	
Итого завтрак				613,10	16,34	19,13	92,16	0,47	0,27	1,08	0,11	471,08	489,70	68,86	4,16	0,05	
обед																	
Салат из свеклы отварной	2013 г	№50	1/60	45,6	0,8	2,7	4,6	0,01	0,02	2	0	20	21	21	1	0,01	
Рассольник ленинградский	2013 г	№134	1/200	113,3	1,96	4,92	15,28	0,06	0,04	5,4	0,02	23,4	48,6	17,4	0,6	0,01	
Плов из отварной птицы	2013 г	№406	1/150	239,1	20,47	5,93	26,03	0,06	0,06	1,5	0,02	21,75	159	69,75	1,5	0,01	
Хлеб		пром. произв	1/60	126,7	3,5	0,7	23,4	0,02	0	0,03	0,04	13,3	71,7	1,2	0,16	0	
Яблоко (свежее)		пром. произв	1/120	265,6	0	13,4	37,74	0,25	0,33	0,02	0,122	292,03	268,7	0	0	0	
Сок	2013г	пром. произв	1/200	35,4	0,3	0,1	8,4	0,01	0,01	24	0,0033	10	9	8	0	0	
Итого обед				825,70	27,03	27,75	115,45	0,41	0,46	32,95	0,21	380,48	578,00	117,35	3,26	0,03	
всего				1438,80	43,37	46,88	207,61	0,88	0,73	34,03	0,32	851,56	1067,70	186,21	7,42	0,08	
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																	
завтрак																	
Масло сливочное (порциями)	2013 г	№ 105	1/10	74,9	0,1	8,3	0,1	0	0	0	0,05	2	2	0	0	0	
Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/200	197,2	7,1	6,5	27,7	0,17	0,16	0	0,02	130	176	45	3	0,05	
Кондитерское изделие конфеты		пром. произв	1/20	117,8	5,6	2,85	22,15	0,1	0,07	0	0,03	68	115,3	4	0	0	
Хлеб		пром. произв	1/60	126,7	3,5	0,7	23,4	0,02	0	0,03	0,04	13,3	71,7	1,2	0,16	0	
Кофейный напиток с сахаром	2013 г	№500	1/200	52,9	1,5	1,4	8,6	0	0,06	0	0,006	57	47	10	1	0	
Итого завтрак				569,50	17,80	19,75	81,95	0,29	0,29	0,03	0,15	270,30	412,00	60,20	4,16	0,05	
обед																	
Салат витаминный	2013 г	№2	1/60	74,20	1,00	3,20	10,30	0,02	0,02	2,00	0,02	28,00	32,00	24,00	1,00	0,01	
Суп-лапша домашняя	2013 г	№156	1/200	73,60	1,70	4,90	5,80	0,04	0,04	12,00	0,050	39,40	30,60	12,80	0,40	0,01	

Жаркое по домашнему	2013 г	№369	1/90	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Напиток из шиповника	2013 г	№519	1/200	102,20	1,80	0,10	23,50	0,03	0,06	1,00	0,13	52,00	47,00	34,00	1,00	0,00
Свежие фрукты яблоко		пром. произв	1/150	119,55	4,05	6,90	10,45	0,20	0,21	0,00	0,00	155,78	264,20	0,05	0,00	0,00
Итого обед				825,60	25,60	27,65	115,45	0,42	0,43	27,03	0,30	380,48	578,00	97,05	5,06	0,06
всего				1395,10	43,40	47,40	197,40	0,71	0,72	27,06	0,45	650,78	990,00	157,25	9,22	0,11

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

завтрак

Джем яблочный	2013	пром. произв	1/30	127,40	0,20	0,00	11,60	0,10	0,00	1,64	0,08	73,50	58,26	0,00	0,06	0,00
Запеканка из творога	2013г	№313	1/200	308,60	7,10	10,70	46,00	0,07	0,13	0,00	0,04	122,00	135,00	31,00	1,00	0,04
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Кондитерское изделие вафля	2013г	пром. произв	1/20	78,00	6,80	8,35	2,00	0,11	0,40	0,30	0,10	8,40	112,30	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром		№493	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00
Итого завтрак				667,10	17,80	19,75	89,40	0,30	0,53	1,97	0,26	221,20	384,26	36,20	2,22	0,04

обед

Винегрет овощной	2013 г	№76	1/60	73,10	0,80	6,10	3,90	0,03	0,03	19,00	0,070	25,00	19,00	11,00	0,00	0,01
Суп картофельный с бобовыми	2013 г	№ 144	1/200	141,10	7,10	4,32	18,50	0,140	0,040	4,80	0,020	29,20	80,20	29,40	1,80	0,01
Зразы ленивые		пром. произв	1/90	162,5	11,7	9,8	6,8	0,02	0,08	0	0,001	22,6	125,3	14,6	1,3	0,02
Рис отварной	2013 г	№414	1/150	139,7	2,9	7,4	15,4	0,07	0,07	12	0,09	60	69	29	0	0,03
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Компот из смеси сухофруктов	2013 г	№508	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00
Итого обед				736,30	26,60	28,32	90,70	0,28	0,22	35,83	0,24	210,10	370,20	88,20	3,26	0,07
всего				1403,40	44,40	48,07	180,10	0,58	0,75	37,80	0,50	431,30	754,46	124,40	5,48	0,11

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

завтрак

Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/15	54,5	3,51	4,5	0	0,01	0,04	0	0,04	150	81,5	7	0	0
Омлет с зеленым горошком	2013г	№ 302	1/150	160,90	9,62	11,44	4,86	0,060	0,280	1,00	0,11	100,00	162,00	18,00	1,00	0,03
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,020	0,000	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Кондитерское изделие зефир		пром. произв	1/30	199,80	0,92	3,40	47,00	0,080	0,000	0,03	0,00	1,18	96,80	0,02	1,00	0,00
Чай черный с сахаром		№493	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00
Итого завтрак				569,50	17,85	20,04	81,96	0,17	0,33	2,06	0,190	270,48	420,00	31,22	3,16	0,03

обед

Салат из белокочанной капусты с морковью	2013 г	№4	1/60	82,40	1,00	6,00	6,10	0,030	0,030	25,00	0,07	28,00	19,00	10,00	1,00	0,01
Рассольник ленинградский	2013 г	№134	1/200	113,30	1,96	4,92	15,28	0,060	0,040	5,40	0,02	23,40	48,60	17,40	0,60	0,01
Гуляш из говядины	2013 г	№367	1/90	209,00	14,10	11,90	11,40	0,11	0,14	0,00	0,02	43,00	165,00	25,00	1,00	0,01
Каша гречневая рассыпчатая	2013 г	№237	1/150	158,30	3,00	5,70	23,70	0,12	0,07	10,00	0,02	40,00	84,00	28,00	1,00	0,03
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Кондитерское изделие конфета		пром. произв	1/30	130,10	1,80	3,93	23,26	0,21	0,10	0,05	0,00	222,78	170,70	0,00	0,00	0,00
Компот из апельсинов с яблоками	2013г	№510	1/200	50,80	0,20	0,10	12,30	0,01	0,01	19,00	0,002	10,00	11,00	6,00	0,00	0,00
Итого обед				870,60	25,56	33,25	115,44	0,56	0,39	59,48	0,17	380,48	570,00	87,60	3,76	0,06
всего				1440,10	43,41	53,29	197,40	0,73	0,72	61,54	0,36	650,96	990,00	118,82	6,92	0,09

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

завтрак

Масло сливочное (порциями)	2013 г	№ 105	1/10	74,90	0,10	8,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00
Каша рисовая вязкая	2013 г	№253	1/100	221,60	16,10	10,80	15,00	0,06	0,22	0,00	0,04	146,60	194,60	20,00	0,00	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Йогурт		пром. произв	1/100	34,60	4,45	3,12	12,80	0,07	0,40	0,03	0,10	7,30	99,60	0,00	0,00	0,00
Чай с молоком	2013 г	№495	1/200	52,90	1,50	1,40	8,60	0,00	0,06	0,00	0,006	57,00	47,00	10,00	1,00	0,00
Итого завтрак				510,70	25,65	24,32	59,90	0,15	0,68	0,06	0,24	226,20	414,90	31,20	1,16	0,02

обед

Салат из огурцов и помидор	2013 г	№19	1/60	45,60	0,80	2,70	4,60	0,01	0,02	2,00	0,00	20,00	21,00	21,00	1,00	0,01
Суп с рыбными консервами	2013 г	№153	1/200	124,12	7,92	3,90	14,36	0,06	0,06	5,60	0,050	70,20	106,60	33,80	0,80	0,03
Бигочки мясные		пром. произв	1/90	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02
Макаронны отварные	2013 г	№ 291	1/200	306,30	20,40	15,80	20,60	0,130	0,160	10,00	0,02	24,00	238,00	41,00	3,00	0,03
Свежие фрукты яблоко		пром. произв	1/110	88,10	1,00	0,40	41,32	0,10	0,15	3,00	0,02	150,90	70,85	0,00	0,00	0,00
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Напиток из шиповника	2013г	№519	1/200	102,20	1,80	0,10	23,50	0,03	0,06	1,00	0,13	52,00	47,00	34,00	1,00	0,00
Итого обед				914,37	43,97	30,15	134,78	0,40	0,52	33,63	0,30	363,40	647,65	149,00	7,46	0,09
всего				1425,07	69,62	54,47	194,68	0,55	1,20	33,69	0,53	589,60	1062,55	180,20	8,62	0,12

ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ

завтрак

Джем абрикосовый		пром. произв	1/30	158,30	0,20	0,00	21,60	0,06	0,00	2,47	0,08	55,14	57,56	0,08	0,03	0,00
Сырники	2013г	пром. произв	1/200	294,20	8,30	12,60	36,80	0,20	0,14	0,00	0,04	140,00	238,00	63,00	2,00	0,05
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,06	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Свежие фрукты мандарин	2013г	пром. произв	1/100	35,30	3,60	6,40	16,43	0,09	0,18	3,00	0,00	58,00	23,50	0,02	0,00	0,00
Чай черный с сахаром		№493	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00
Итого завтрак				640,90	15,80	19,70	104,63	0,37	0,32	5,50	0,18	270,44	397,76	68,30	3,19	0,05

обед

Салат из свежих огурцов	2013 г	№17	1/60	91,80	1,00	7,10	6,00	0,02	0,01	1,00	0,02	19,00	27,00	12,00	0,00	0,01
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2013 г	№128	1/200	92,34	1,70	4,90	10,40	0,04	0,04	6,80	0,04	35,60	42,20	23,00	1,20	0,01
Рыба горбуша		пром. произв	1/90	80,50	8,80	3,40	3,70	0,07	0,07	0,00	0,02	12,00	93,00	15,00	0,00	0,03
Картофельное пюре	2013 г	№429	1/150	206,60	3,50	5,20	36,50	0,03	0,02	0,00	0,02	14,00	45,00	9,00	1,00	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Компот из плодов сушеных (кураги)	2013 г	№512	1/200	35,40	0,30	0,10	8,40	0,01	0,01	24,00	0,00	10,00	9,00	8,00	0,00	0,00
Итого обед				633,34	18,80	21,40	88,40	0,19	0,15	31,83	0,14	103,90	287,90	68,20	2,36	0,07
всего				1274,24	34,60	41,10	193,03	0,56	0,47	37,33	0,32	374,34	685,66	136,50	5,55	0,12

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

завтрак

Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/20	72,600	4,600	6,000	0,000	0,010	0,060	0,000	0,050	200,000	108,660	9,300	0,000	0,000
Каша пшеница вязкая	2013 г	№258	1/200	292,100	8,400	11,500	38,800	0,240	0,130	0,000	0,040	129,000	185,000	58,000	3,000	0,050
Хлеб		пром. произв	1/60	126,700	3,500	0,700	23,400	0,020	0,000	0,030	0,040	13,300	71,700	1,200	0,160	0,000
Свежие фрукты яблоко		пром. произв	1/150	82,00	3,90	2,20	38,25	0,090	0,300	3,00	0,00	0,30	110,34	0,00	0,00	0,00

Чай с лимоном		№494	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00
Итого завтрак				601,00	20,70	20,40	107,15	0,36	0,50	4,03	0,130	348,60	483,70	73,50	4,16	0,05
Обед																
Салат из белокочанной капусты с морковью	2013 г	№4	1/60	74,20	1,00	3,20	10,30	0,02	0,02	2,00	0,02	28,00	32,00	24,00	1,00	0,01
Суп-лапша домашняя	2013 г	№156	1/200	73,60	1,70	4,90	5,80	0,04	0,04	12,00	0,050	39,40	30,60	12,80	0,40	0,01
Макаронны отварные	2013 г	№291	1/150	208	5	5,3	35	0,06	0,03	0	0,020	59	40	7	1	0,02
Котлета куриная		пром. произв	1/90	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,040	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Сок	2013г	пром. произв	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00
Яблоко (свежее)		пром. произв	1/100	79,48	1,2	2,85	8,65	0	0,36	0,02	0,00	173,78	134,2	0	0	0
Итого обед				776,53	21,55	23,50	112,85	0,180	0,520	26,05	0,19	406,48	406,00	66,00	4,06	0,060
Всего				1377,53	42,3	43,90	220,00	0,5	1,00	30,1	0,3	755,1	889,70	139,50	8,22	0,11