

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Орловская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор МКОУ «Орловская СОШ»

И.В.Голубева

01 сентября 2021 год



Примерное десятидневное меню рационов питания для школьников

муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Орловская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	150	6,49	9,29	25,12	210,72	183
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>13,91</b>	<b>22,02</b>	<b>36,51</b>	<b>516,52</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	24
	Суп с бобовыми	200	5,72	38,52	12,50	439,4	119
	Биточки паровые 111	90	8,11	8,89	7,73	131,62	281
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	220	4,80	18,46	33,22	316,8	142
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>24,53</b>	<b>70,18</b>	<b>85,36</b>	<b>1189,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1345</b>	<b>38,44</b>	<b>92,20</b>	<b>121,87</b>	<b>1706,5</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	379
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	210
	Горох овощной отварной (с маслом)	30	0,93	1,06	1,72	20,29	131
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>21,54</b>	<b>36,60</b>	<b>30,08</b>	<b>651,42</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ	200	1,28	3,88	6,84	73	81
	Рыба отварная (с соусом)	90	10,63	2,26	2,35	72	226
	Картофель отварной с луком	150	3,10	6,99	20,85	166,95	126
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,96	68,22	355
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>20,17</b>	<b>13,79</b>	<b>50,40</b>	<b>527,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>41,71</b>	<b>50,39</b>	<b>80,48</b>	<b>1179,07</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба отварная (с соусом)	90	10,63	2,26	2,35	72	226
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	311
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>16,87</b>	<b>14,05</b>	<b>44,46</b>	<b>487,09</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	24
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101
	Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,61	261	250
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>26,68</b>	<b>31,77</b>	<b>72,64</b>	<b>800,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>43,55</b>	<b>45,82</b>	<b>117,10</b>	<b>1287,3</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	160	23,38	17,70	44,80	432	223
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>31,30</b>	<b>29,55</b>	<b>73,75</b>	<b>801,54</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,90	4,72	64	87
	Плов из птицы или кролика	210	17,79	10,98	37,53	320,61	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>25,18</b>	<b>15,67</b>	<b>74,61</b>	<b>657,61</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1240</b>	<b>56,48</b>	<b>45,22</b>	<b>148,36</b>	<b>1459,15</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,96	204
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14

	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>16,13</b>	<b>22,64</b>	<b>42,10</b>	<b>552,76</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	53
	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	10,40	93,6	111
	Картофель в молоке	150	3,27	5,77	16,01	135	127
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,96	68,22	355
	Говядина, тушенная в сметане	90	13,74	19,89	1,71	237,6	264
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>24,64</b>	<b>32,79</b>	<b>51,71</b>	<b>718,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>40,77</b>	<b>55,43</b>	<b>93,81</b>	<b>1271,2</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)	165	6,78	8,70	34,82	245,14	173
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,20</b>	<b>21,43</b>	<b>46,21</b>	<b>550,94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп из овощей	200	1,28	4,00	7,32	76,2	99
	Тефтели 1-й вариант	90	6,65	7,37	8,78	128,46	278
	Рис припущенный	150	3,65	4,30	36,68	199,95	305
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>17,33</b>	<b>16,40</b>	<b>84,00</b>	<b>671,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>31,53</b>	<b>37,83</b>	<b>130,21</b>	<b>1222,55</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	160	9,22	7,12	52,70	314,67	188
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>17,14</b>	<b>18,97</b>	<b>81,65</b>	<b>684,21</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	220	17,80	16,26	36,54	364,36	232

	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297	389
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>42,61</b>	<b>26,35</b>	<b>100,99</b>	<b>927,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>59,75</b>	<b>45,32</b>	<b>182,64</b>	<b>1611,61</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	150	5,37	8,37	26,46	203,57	182
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>12,79</b>	<b>21,10</b>	<b>37,85</b>	<b>509,37</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,50	3,67	3,16	47,64	48
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	90	13,50	19,80	11,72	281,46	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>26,43</b>	<b>30,81</b>	<b>81,08</b>	<b>825,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1275</b>	<b>39,22</b>	<b>51,91</b>	<b>118,93</b>	<b>1335,32</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	160	20,70	16,21	53,06	441,14	222
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	379
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>28,76</b>	<b>26,87</b>	<b>78,60</b>	<b>784,96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Борщ	200	1,28	3,88	6,84	73	81
	Жаркое по-домашнему	220	20,37	22,75	20,83	370,85	259
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,96	68,22	355
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>27,05</b>	<b>27,35</b>	<b>49,17</b>	<b>665,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>55,81</b>	<b>54,22</b>	<b>127,77</b>	<b>1450,51</b>	
<b>День 10</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)	90	6,24	7,95	14,48	157,2	272
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>15,65</b>	<b>22,07</b>	<b>68,63</b>	<b>654,13</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	24
	Суп овощной	200	1,80	5,00	5,00	80	477
	Котлеты рубленые из кур, кролика, запеченные с соусом молочным	90	8,55	11,38	8,76	171,9	296
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>24,85</b>	<b>26,78</b>	<b>84,31</b>	<b>797,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330</b>	<b>40,50</b>	<b>48,85</b>	<b>152,94</b>	<b>1451,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12820</b>	<b>447,76</b>	<b>527,19</b>	<b>1274,11</b>	<b>13975,15</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1282</b>	<b>44,78</b>	<b>52,72</b>	<b>127,41</b>	<b>1397,515</b>	

Категория: Ст. школьники (1 смена)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 1</b>							
183	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,26	11,80	41,06	304,54
376	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86
Н	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
338	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>605</b>	<b>16,8</b>	<b>24,75</b>	<b>52,93</b>	<b>656,32</b>
24	<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
119	<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25
281	<b>ОБЕД</b>	Биточки паровые 111	100	9,01	9,88	8,59	146,25
142	<b>ОБЕД</b>	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,92	15,10	27,18	259,20
349	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>890</b>	<b>27,94</b>	<b>80,06</b>	<b>84,94</b>	<b>1331,86</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1495</b>	<b>44,74</b>	<b>104,81</b>	<b>137,87</b>	<b>1988,18</b>
<b>День 2</b>							
210	<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20
131	<b>ЗАВТРАК</b>	Горох овощной отварной (с маслом)	30	0,93	1,06	1,72	20,29
379	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
Н	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>27,31</b>	<b>45,1</b>	<b>31,44</b>	<b>793,95</b>
71	<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
81	<b>ОБЕД</b>	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,25
226	<b>ОБЕД</b>	Рыба отварная (с маслом)	100	20,64	9,93	0,82	174,55
311	<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	170,82
355	<b>ОБЕД</b>	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,96	68,22
Н	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>890</b>	<b>32,7</b>	<b>20,86</b>	<b>58,52</b>	<b>703,88</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1490</b>	<b>60,01</b>	<b>65,96</b>	<b>89,96</b>	<b>1497,83</b>
<b>День 3</b>							
226	<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба отварная (с маслом)	100	20,64	9,93	0,82	174,55
125	<b>ЗАВТРАК</b>	Картофель отварной (с маслом)	120	2,30	4,52	15,98	120,00
377	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Н	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	<b>ЗАВТРАК</b>	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>590</b>	<b>28,01</b>	<b>23</b>	<b>40,98</b>	<b>641,74</b>
24	<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
101	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,98	2,70	12,10	85,75
250	<b>ОБЕД</b>	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00
309	<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
349	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>890</b>	<b>31,66</b>	<b>38,15</b>	<b>82,5</b>	<b>955,05</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1480</b>	<b>59,67</b>	<b>61,15</b>	<b>123,48</b>	<b>1596,79</b>
<b>День 4</b>							
223	<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	210	30,68	23,23	58,80	567,00
382	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74
Н	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	<b>ЗАВТРАК</b>	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>39,31</b>	<b>34,95</b>	<b>86,47</b>	<b>970,66</b>
71	<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
87	<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,90	80,00
291	<b>ОБЕД</b>	Плов из птицы или кролика	210	17,79	10,98	37,53	320,61
349	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>820</b>	<b>27,55</b>	<b>16,93</b>	<b>77,73</b>	<b>729,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1400</b>	<b>66,86</b>	<b>51,88</b>	<b>164,2</b>	<b>1699,83</b>
<b>День 5</b>							
204	<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,65	418,00
376	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86
Н	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	<b>ЗАВТРАК</b>	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00



<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>21,98</b>	<b>28,43</b>	<b>54,52</b>	<b>715,78</b>
53	<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
111	<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117,00
264	<b>ОБЕД</b>	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,10	1,90	264,00
127	<b>ОБЕД</b>	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	19,21	162,00
355	<b>ОБЕД</b>	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,96	68,22
Н	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>890</b>	<b>29,53</b>	<b>39,02</b>	<b>61,04</b>	<b>871,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1530</b>	<b>51,51</b>	<b>67,45</b>	<b>115,56</b>	<b>1586,94</b>
<b>День 6</b>							
173	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	250	9,88	12,60	58,12	385,22
376	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86
Н	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
338	<b>ЗАВТРАК</b>	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>655</b>	<b>18,42</b>	<b>25,55</b>	<b>69,99</b>	<b>737</b>
70	<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00
99	<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25
278	<b>ОБЕД</b>	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73
305	<b>ОБЕД</b>	Рис припущенный	180	4,37	5,17	44,01	239,94
349	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>890</b>	<b>21,07</b>	<b>19,33</b>	<b>95,11</b>	<b>794,48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1545</b>	<b>39,49</b>	<b>44,88</b>	<b>165,1</b>	<b>1531,48</b>
<b>День 7</b>							
188	<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	230	13,25	10,23	75,76	452,34
382	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74
Н	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	<b>ЗАВТРАК</b>	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>21,88</b>	<b>21,95</b>	<b>103,43</b>	<b>856</b>
20	<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
96	<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25
232	<b>ОБЕД</b>	Рыба, запеченная в сметанном соусе	210	16,99	15,52	34,88	347,80
389	<b>ОБЕД</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297,00

Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>820</b>	<b>44,09</b>	<b>29,24</b>	<b>103,08</b>	<b>1005,69</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1420</b>	<b>65,97</b>	<b>51,19</b>	<b>206,51</b>	<b>1861,69</b>
<b>День 8</b>							
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	250	8,53	13,32	53,45	369,32
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86
Н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>655</b>	<b>17,07</b>	<b>26,27</b>	<b>65,32</b>	<b>721,1</b>
48	ОБЕД	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	79,40
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,98	2,70	12,10	85,75
268	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>890</b>	<b>31,34</b>	<b>37,1</b>	<b>92,62</b>	<b>986,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1545</b>	<b>48,41</b>	<b>63,37</b>	<b>157,94</b>	<b>1707,68</b>
<b>День 9</b>							
222	ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	230	29,76	23,30	76,27	634,13
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
Н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>37,56</b>	<b>34,24</b>	<b>102,47</b>	<b>1021,59</b>
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
81	ОБЕД	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,25
259	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	250	23,15	25,85	23,68	421,43
355	ОБЕД	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,96	68,22
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>860</b>	<b>32,17</b>	<b>31,7</b>	<b>55,67</b>	<b>789,94</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1460</b>	<b>69,73</b>	<b>65,94</b>	<b>158,14</b>	<b>1811,53</b>
<b>День 10</b>							
281	ЗАВТРАК	Биточки паровые 111	100	9,01	9,88	8,59	146,25
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,30

377	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Н	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>19,73</b>	<b>19,1</b>	<b>64,69</b>	<b>649,74</b>
24	<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
477	<b>ОБЕД</b>	Суп овощной	250	2,25	6,25	6,25	100,00
296	<b>ОБЕД</b>	Котлеты рубленые из кур, кролика, запеченные с соусом молочным	100	9,50	12,64	9,73	191,00
349	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
302	<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,50
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>890</b>	<b>29,92</b>	<b>33,13</b>	<b>95,9</b>	<b>960,66</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1510</b>	<b>49,65</b>	<b>52,23</b>	<b>160,59</b>	<b>1610,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>14875</b>	<b>556,04</b>	<b>628,86</b>	<b>1479,35</b>	<b>16892,35</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1487,5</b>	<b>55,604</b>	<b>62,886</b>	<b>147,935</b>	<b>1689,235</b>