

Утверждаю

Директор школы

Т.Ю. Кулабухова

Приказ № 129/12-ОД от 30.08.2024 г.



Примерное меню

МКОУ «Средняя школа № 12»

5-11 классы

(родительская плата)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход готовой продукции		Б	Ж	У	ЭЦ,К кал	Минеральные вещества				Витамины			
		для детей 7-11лет	для детей 11-18 лет					Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак 1 день															
688	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	180/10/10	200/10/10	5,51	4,57	34,95	204	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,54	0,06	0
50	Колбаса	25	25												
944	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	200/10/15	0,007	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,08	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
	Хлеб пшеничный	25	25	1,6	0,22	12,43	58	4,47	6,62	17,47	0,46	0	0,39	0,04	0
	Итого за завтрак			12,717	9,8	133,19	661,34	96,65	70,59	165,05	3	29,55	3,96	0,23	13,02
Обед															
206	Суп гороховый на костном бульоне	250/10	250/10	5,52	3,45	9,68	95,6	22,6	12	34,5	0,9	0,3	0,8	0,06	2,8
478	Рыба тушеная	100	100	15,6	44	1,1	97	21,19	19,72	117,8	0,483	95,7	0,325	0,064	0,43
126	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	180/10	3,2	3,69	23,64	155	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
859	Компот из сухофруктов	200	200	0,1	0,1	15,3	59,1	5,4	2,9	3,4	0,8	9	0,2	0,09	1,3
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			27,48	52,34	66,68	485,9	97,11	78,97	290,26	4,483	138,3	1,925	0,384	9,9
	Итого за день			40,197	62,14	199,87	1147,24	193,76	149,56	455,31	7,483	167,85	5,885	0,614	23,1
Завтрак 2 день															
991	Гуляш из мяса птицы (кур)	100/75	100/75	15,1	5,9	2	121,9	11,72	61,37	117,9	1,175	179,1	2,627	0,049	3,05
680	Гречка отварная с маслом сливочным	180/10	180/10	4,83	3,9	26,02	149	12	85,27	0	0,8	23,19	0,07	0,8	1,78
943	Чай каркаде	200/15	200/15	0,20	0,05	9,82	38,75	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0	8,48	39,6	5,25	7,05	23,7	0,585	0	0,21	0,025	0
	Итого за завтрак			21,36	13,65	56,72	425,45	143,32	174,72	270,5	6,485	66,19	2,48	0,985	24,58
Обед															
186	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	250/10	5,31	3,39	7,49	85,3	26,03	15,4	33,8	0,57	23,6	0,15	0,04	9,61
592	Печень тушеная в соусе	50/50	50/50	13,5	9,2	8,6	159	30	17	239	5	5357	1	0,19	12,7

682	Рис отварной с маслом сливочным	180/10	180/10	3,66	3,98	41,81	219	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	0,27	0,04	0
883	Кисель	200	200	0	0	9,98	119	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	50	50	3,06		16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			25,53	17,67	84,84	661,5	66,73	72,25	396,76	7,29	5440,1	1,84	0,32	22,31
	Итого за день			46,89	31,32	141,56	1086,95	210,05	246,97	667,26	13,775	5476,29	4,32	1,305	46,89
Завтрак 3 день															
463	Сырники со сгущённым молоком	180/10	180/10	11,9	13,5	18,6	243,2	109,32	23,97	161,2	0,82	126,1	0,481	0,059	0,7
229	Кофейный напиток на молоке	200/10	200/10	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за завтрак			20,51	21,38	112,8	712,02	264,72	73,51	321,66	2,32	138,1	3,261	0,189	7,82
Обед															
200	Суп полевой из пшена на костном бульоне	250/10	250/10	1,72	2,25	13,43	84,77	17,83	20,29	48,98	0,74	14,16	0,17	0,07	5,89
643	Мясо тушеное с овощами	50/50	50/50	8,5	4,7	7	107,1	17,39	17,25	92,3	0,755	29	1,516	0,181	9,53
688	Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	180/10	5,1	3,29	34,95	204	12,17	7,72	42,3	0,79	29,5	0,84	0,06	0
944	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	200/10/15	0,007	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,08	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			18,387	11,35	81,85	308,41	126,9	106,61	286,06	4,405	72,71	3,576	0,411	28,44
	Итого за день			38,897	32,73	194,65	1020,43	391,62	180,12	607,72	6,725	210,81	6,837	0,6	36,26
Завтрак 4 день															
103	Биточки паровые из кур	100/50	100/50	20,1	9,3	8	196	50	30	160	1,4	40	1,2	0,06	0
126	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	180/10	3,2	3,69	23,64	155	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
59	Салат /овоци по сезону	60	80	1,6	4,1	9,3	78,3	39,2	23,3	45,6	1,5	0,0	1,8	0,0	15,0
859	Компот из сухофруктов	200	200	0,1	0	0,1	59,2	5,4	2,9	3,4	0,8	0,009	0,2	0,009	1,3
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0,55	8,48	39,6	5,25	7,05	23,7	0,585	0	0,21	0,025	0
	Итого за завтрак			26,99	17,93	67,69	592,1	106,41	89,6	309,26	4,835	69,509	3,68	0,134	16,3
Обед															
211	Суп картофельный с вермишелью	250	250	2,23	2,07	15,18	92,50	17,14	17,04	46,46	0,74	8,5	0,28	0,07	5,88
536	Сосиска отварная	60	60	7,44	16,01	1,07	178	35	20	4,6	1,8	0	0	0,19	0

391	Капуста тушеная	180	180	2,7	5,9	10,2	102,2	7,5	13,5	3,9	0,3	222,3	3,4	4	72,3
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0	0	13,62	50,5	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			15,43	25,08	57,03	502,4	142,24	114,08	158,46	5,01	230,88	4,7	4,36	90,18
	Итого за день			42,42	43,01	124,72	1094,5	248,65	203,68	467,72	9,845	300,389	8,38	4,494	106,48
Завтрак 5 день															
249	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	200/10	3	4,7	25,3	155	136,67	19,33	133,2	0,667	62,3	2,333	0,067	0,4
50	Булочка домашняя	50	50												
883	Кисель	200	200	1	0	24	95	11,17	6,04	7,3	0,167	3,2	0,166	0,006	16,79
	Итого за завтрак			8,1	11,75	57,72	381,75	110,07	60,8	66,95	3,2	28	33,8	125,8	23,3
Обед															
186	Щи из свежей капусты со сметаной на костном бульоне	250/10	250/10	5,31	3,39	7,49	85,3	29,71	18,13	37,7	0,89	23,6	0,18	0,04	6,4
669	Котлета из курицы	120	150	18,2	10,4	13,8	222	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
680	Гречка отварная с маслом сливочным	180/10	200/10	4,83	3,9	26,02	149	12	85,27	0	0,8	23,19	0,07	0,8	1,78
943	Чай каркаде	200	200	0,20	0,05	9,82	38,75	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			31,23	18,87	104,06	700,5	84,05	76,25	244,11	3,717	80,22	2,136	0,186	23,36
	Итого за день			39,33	30,62	161,78	1082,25	194,12	137,05	311,06	6,917	108,22	36,116	125,926	46,66
Завтрак 6 день															
536	Сосиска отварная	50	60	7,44	16,01	1,07	178	35	20	4,6	1,8	0	0	0,19	0
688	Макаронаты отварные с маслом сливочным	180/10	180/10	5,1	3,29	34,95	204	12,17	7,72	42,3	0,79	29,5	0,84	0,06	0
944	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	200/10/15	0,007	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,08	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0,55	8,48	39,6	5,25	7,05	23,7	0,585	0	0,21	0,025	0
	Итого за завтрак			14,477	20,26	63,81	505,94	137,43	91,02	136,68	5,875	34,55	1,88	0,355	23,02
Обед															
679	Суп рыбный из консервов	250/30	250/30	3,1	3	4,5	58,1	5,8	5,4	11	0,186	5,2	0,034	0,02	2

667	Тефтели из кур	50/50	50/50	13,4	8,8	4,8	152,1	16,7	17,54	117,4	1,302	27,5	0,213	0,112	1,75
126	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	180/10	3,2	3,69	23,64	155	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
859	Компот из сухофруктов	200	200	0,1	0	0,1	59,2	5,4	2,9	3,4	0,8	0,009	0,2	0,009	1,3
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			24,49	16,8	52,39	497,6	50,4	125,21	179,2	4,258	55,899	0,937	0,991	6,83
	Итого за день			38,967	37,06	116,2	1003,54	187,83	216,23	315,88	10,133	90,449	2,817	1,346	29,85

Завтрак 7 день

59	Салат /овощи по сезону	50	60	1,6	4,1	9,3	78,3	39,2	23,3	45,6	1,5	0,0	1,8	0,0	15,0
643	Бедро кур тушеное	100	100	20,48	9,88	0,21	178,57	22,22	20,52	135,1	1,418	321,9	0,638	0,059	1,4
682	Рис отварной с маслом сливочным	180/10	180/10	3,66	3,98	41,81	219	6,44	25,04	74,47	0,53	29,5	0,26	0,04	0
943	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,05	9,82	38,75	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0,55	8,48	39,6	5,25	7,05	23,9	0,585	0	0,21	0,025	0
	Итого за завтрак			27,87	18,96	79,42	601,22	161,18	134,31	345,87	7,233	356,4	3,708	0,204	38,4

Обед

186	Суп крестьянский со сметаной на костном бульоне	250/30	250/30	0,9	2	4,2	37,6	80,25	13,38	32,2	0,73	68	0,692	0,022	8,35
220	Пельмени отварные с маслом сливочным	180/10	180/10	11	14	18	230	34,4	31,6	231,6	3,1	0,09	1,7	0,3	0,4
944	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	200/10/15	0,007	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,08	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			14,967	17,11	48,67	384,14	194,16	106,33	366,28	5,95	68,14	3,442	0,422	21,77
	Итого за день			42,837	36,07	128,09	985,36	355,34	240,64	712,15	13,183	424,54	7,15	0,626	60,17

Завтрак 8 день

387	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	200/10	6,79	8,89	32,5	266	100,06	58,55	204,55	1,79	17,47	0,89	0,2	0,34
229	Кофейный напиток на молоке	200/10	200/10	3,01	2,88	17,9	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12

51	Колбаса паровая	50	50	12,8	22,2	1,5	257	29	22	178	1,7	10	0,3	0,22	0
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за завтрак			31,26	40,07	145,16	1071,02	294,96	144,19	590,41	6,16	39,47	4,39	0,6	7,46
Обед															
195	Рассольник со сметаной на костном бульоне	250/10	250/10	5,26	3,45	14,59	118	17,3	19,86	54,71	0,78	23,6	0,2	0,07	5,36
103	Биточки из мяса кур	100	100	18,2	10,4	13,8	222	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
688	Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	180/10	5,1	3,29	34,95	204	12,17	7,72	42,3	0,792	1,29	0,84	0,06	0
943	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,05	9,82	38,75	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			31,82	18,29	90,12	661,95	138,27	104,02	277,45	4,702	48,81	3,35	0,28	17,53
	Итого за день			63,08	58,36	235,28	1732,97	433,23	248,21	867,86	10,862	88,28	7,74	0,34	24,99
Завтрак 9 день															
59	Салат /овощи по сезону	60	80	1,6	4,1	9,3	78,3	39,2	23,3	45,6	1,5	0,0	1,8	0,0	15,0
667	Рыба тушеная	100	100	15,6	44	1,1	97	21,19	19,72	117,8	0,483	95,7	0,325	0,064	0,43
126	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	180/10	3,2	3,69	23,64	155	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
859	Компот из сухофруктов	200	200	0,1	0	0,1	59,2	5,4	2,9	3,4	0,8	0,009	0,2	0,009	1,3
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0,55	8,48	39,6	5,25	7,05	23,7	0,585	0	0,21	0,025	0
	Итого за завтрак			22,05	52,34	42,62	429,1	108,46	83,22	277,66	4,498	129,209	2,715	0,218	22,1
Обед															
171	Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	250/10	250/10	5,31	3,39	7,49	85,3	28,71	18,13	37,7	0,89	23,6	0,18	0,04	6,4
646	Плов из курицы	180/50	180/50	9	6,8	16,9	164,2	20,4	21,2	61,6	0,8	500	2,2	0,003	0,4
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			17,41	11,3	51,14	366,18	131,71	102,87	202,8	3,86	523,68	3,4	0,143	18,8
	Итого за день			39,46	63,64	93,76	795,28	240,17	186,09	480,46	8,358	652,889	6,115	0,361	40,9

Завтрак 10 день

688	Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	180/10	5,1	3,29	34,95	204	12,17	7,72	42,3	0,792	1,29	0,84	0,06	0
643	Мясо тушеное с овощами	50/50	50/50	8,5	4,7	7	107,1	17,39	17,25	92,3	0,755	29	1,516	0,181	9,53
200	Сок	200	200	1	0	24	95	11,17	6,04	7,3	0,167	3,2	0,166	0,006	16,79
Итого за завтрак				20,85	9,6	66,99	451	125,97	56,05	58,301	4,046	86,2	1,759	0,206	41,28

Обед

216	Суп вермишелевый с мясом	250/20	250/20	2,5	1,6	6,1	48,8	9,48	10,65	35,1	0,526	4,8	0,083	0,041	6,62
983	Овощное рагу с мясом	180/50	180/50	9,6	3,7	3,5	87,7	30,35	16,25	78,1	0,737	8,7	0,169	0,093	30,48
883	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
Итого за обед				24,36	20,6	72,06	549,3	90,15	93,69	340,3	6,263	28	22,869	0,197	48,51
Итого за день				45,21	30,2	139,05	1000,3	216,12	149,74	398,31	10,309	114,2	24,628	0,403	89,79

Завтрак 11 день

688	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	180/10/10	180/10/10	5,51	4,57	34,95	204	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,54	0,06	0
50	Колбаса	25	25												
944	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	200/10/15	0,007	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,08	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
	Хлеб пшеничный	25	25	1,6	0,22	12,43	58	4,47	6,62	17,47	0,46	0	0,39	0,04	0
Итого за завтрак				12,717	9,8	133,19	661,34	96,65	70,59	165,05	3	29,55	3,96	0,23	13,02

Обед

206	Суп гороховый на костном бульоне	250/10	250/10	5,52	3,45	9,68	95,6	22,6	12	34,5	0,9	0,3	0,8	0,06	2,8
478	Рыба тушеная	100	100	15,6	44	1,1	97	21,19	19,72	117,8	0,483	95,7	0,325	0,064	0,43
126	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	180/10	3,2	3,69	23,64	155	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
859	Компот из сухофруктов	200	200	0,1	0,1	15,3	59,1	5,4	2,9	3,4	0,8	9	0,2	0,09	1,3
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
Итого за обед				27,48	52,34	66,68	485,9	97,11	78,97	290,26	4,483	138,3	1,925	0,384	9,9
Итого за день				40,197	62,14	199,87	1147,24	193,76	149,56	455,31	7,483	167,85	5,885	0,614	23,1

Завтрак 12 день

991	Гуляш из мяса птицы (кур)	100/75	100/75	15,1	5,9	2	121,9	11,72	61,37	117,9	1,175	179,1	2,627	0,049	3,05
680	Гречка отварная с маслом сливочным	180/10	180/10	4,83	3,9	26,02	149	12	85,27	0	0,8	23,19	0,07	0,8	1,78
943	Чай каркаде	200/15	200/15	0,20	0,05	9,82	38,75	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0	8,48	39,6	5,25	7,05	23,7	0,585	0	0,21	0,025	0
	Итого за завтрак			21,36	13,65	56,72	425,45	143,32	174,72	270,5	6,485	66,19	2,48	0,985	24,58

Обед

186	Щи из свежей капусты со сметаной	200/20	200/20	5,31	3,39	7,49	85,3	26,03	15,4	33,8	0,57	23,6	0,15	0,04	9,61
592	Печень тушеная в соусе	50/50	50/50	13,5	9,2	8,6	159	30	17	239	5	5357	1	0,19	12,7
682	Рис отварной с маслом сливочным	180/10	180/10	3,66	3,98	41,81	219	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	0,27	0,04	0
883	Кисель	200	200	0	0	9,98	119	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	50	50	3,06		16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			25,53	17,67	84,84	661,5	66,73	72,25	396,76	7,29	5440,1	1,84	0,32	22,31
	Итого за день			46,89	31,32	141,56	1086,95	210,05	246,97	667,26	13,775	5476,29	4,32	1,305	46,89

Завтрак 13 день

463	Запеканка с повидлом	180/10	180/10	11,9	13,5	18,6	243,2	109,32	23,97	161,2	0,82	126,1	0,481	0,059	0,7
229	Кофейный напиток на молоке	200/10	200/10	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Итого за завтрак			20,51	21,38	112,8	712,02	264,72	73,51	321,66	2,32	138,1	3,261	0,189	7,82

Обед

200	Суп полевой из пшена на костном бульоне	250/10	250/10	1,72	2,25	13,43	84,77	17,83	20,29	48,98	0,74	14,16	0,17	0,07	5,89
643	Мясо тушеное с овощами	50/50	50/50	8,5	4,7	7	107,1	17,39	17,25	92,3	0,755	29	1,516	0,181	9,53
688	Макароньы отварные с маслом сливочным	180/10	180/10	5,1	3,29	34,95	204	12,17	7,72	42,3	0,79	29,5	0,84	0,06	0
944	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	200/10/15	0,007	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,08	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			18,387	11,35	81,85	308,41	126,9	106,61	286,06	4,405	72,71	3,576	0,411	28,44
	Итого за день			38,897	32,73	194,6	1020,	391,62	180,12	607,72	6,725	210,81	6,837	0,6	36,26

						5	43								
Завтрак 14 день															
103	Биточки паровые из кур	100	100/50	20,1	9,3	8	196	50	30	160	1,4	40	1,2	0,06	0
126	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	180/10	3,2	3,69	23,64	155	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
859	Компот из сухофруктов	200	200	0,1	0	0,1	59,2	5,4	2,9	3,4	0,8	0,009	0,2	0,009	1,3
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0,55	8,48	39,6	5,25	7,05	23,7	0,585	0	0,21	0,025	0
	Итого за завтрак			26,99	17,93	67,69	592,1	106,41	89,6	309,26	4,835	69,509	3,68	0,134	16,3
Обед															
211	Суп картофельный с вермишелью	250	250	2,23	2,07	15,18	92,50	17,14	17,04	46,46	0,74	8,5	0,28	0,07	5,88
536	Сосиска отварная	80	80	7,44	16,01	1,07	178	35	20	4,6	1,8	0	0	0,19	0
391	Капуста тушеная	180	180	2,7	5,9	10,2	102,2	7,5	13,5	3,9	0,3	222,3	3,4	4	72,3
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0	0	13,62	50,5	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			15,43	25,08	57,03	502,4	142,24	114,08	158,46	5,01	230,88	4,7	4,36	90,18
	Итого за день			42,42	43,01	124,7	1094,2	248,65	203,68	467,72	9,845	300,38	8,38	4,494	106,48
Завтрак 15 день															
200	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	200/10	6,79	8,89	32,5	266	100,06	58,55	204,55	1,79	17,47	0,89	0,2	0,34
50	Булочка домашняя	50	50												
883	Кисель	200	200	1	0	24	95	11,17	6,04	7,3	0,167	3,2	0,166	0,006	16,79
	Итого за завтрак			8,1	11,75	57,72	381,7	110,07	60,8	66,95	3,2	28	33,8	125,8	23,3
Обед															
186	Щи из свежей капусты со сметаной на костном бульоне	250/10	250/10	5,31	3,39	7,49	85,3	29,71	18,13	37,7	0,89	23,6	0,18	0,04	6,4
669	Котлета из курицы	100	100	18,2	10,4	13,8	222	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
680	Гречка отварная с маслом сливочным	180/10	180/10	4,83	3,9	26,02	149	12	85,27	0	0,8	23,19	0,07	0,8	1,78
943	Чай каркаде	200	200	0,20	0,05	9,82	38,75	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			31,23	18,87	104,0	700,5	84,05	76,25	244,11	3,717	80,22	2,136	0,186	23,36

	Итого за день			39,33	30,62	161,78	1082,25	194,12	137,05	311,06	6,917	108,22	36,116	125,926	46,66
Завтрак 16 день															
536	Сосиска отварная	80	80	7,44	16,01	1,07	178	35	20	4,6	1,8	0	0	0,19	0
688	Макаронны отварные с маслом сливочным	180/10	2000/10	5,1	3,29	34,95	204	12,17	7,72	42,3	0,79	29,5	0,84	0,06	0
944	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	200/10/15	0,007	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,08	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0,55	8,48	39,6	5,25	7,05	23,7	0,585	0	0,21	0,025	0
	Итого за завтрак			14,477	20,26	63,81	505,94	137,43	91,02	136,68	5,875	34,55	1,88	0,355	23,02
Обед															
679	Суп рыбный из консервов	250/30	250/30	3,1	3	4,5	58,1	5,8	5,4	11	0,186	5,2	0,034	0,02	2
667	Тефтели из кур	50/50	50/50	13,4	8,8	4,8	152,1	16,7	17,54	117,4	1,302	27,5	0,213	0,112	1,75
126	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	180/10	3,2	3,69	23,64	155	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
859	Компот из сухофруктов	200	200	0,1	0	0,1	59,2	5,4	2,9	3,4	0,8	0,009	0,2	0,009	1,3
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			24,49	16,8	52,39	497,6	50,4	125,21	179,2	4,258	55,899	0,937	0,991	6,83
	Итого за день			38,967	37,06	116,2	1003,54	187,83	216,23	315,88	10,133	90,449	2,817	1,346	29,85
Завтрак 17 день															
59	Салат /овощи по сезону	50	60	1,6	4,1	9,3	78,3	39,2	23,3	45,6	1,5	0,0	1,8	0,0	15,0
643	Бедро кур тушеное	100	100	20,48	9,88	0,21	178,57	22,22	20,52	135,1	1,418	321,9	0,638	0,059	1,4
682	Рис отварной с маслом сливочным	180/10	180/10	3,66	3,98	41,81	219	6,44	25,04	74,47	0,53	29,5	0,26	0,04	0
943	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,05	9,82	38,75	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0,55	8,48	39,6	5,25	7,05	23,9	0,585	0	0,21	0,025	0
	Итого за завтрак			27,87	18,96	79,42	601,22	161,18	134,31	345,87	7,233	356,4	3,708	0,204	38,4
Обед															
186	Суп картофельный с гречкой на костном бульоне	250/10	250/10	0,9	2	4,2	37,6	80,25	13,38	32,2	0,73	68	0,692	0,022	8,35
220	Пельмени отварные с маслом сливочным	150/10	180/10	11	14	18	230	34,4	31,6	231,6	3,1	0,09	1,7	0,3	0,4
944	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	200/10/15	0,007	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,08	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02

			0/15												
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			14,967	17,11	48,67	384,14	194,16	106,33	366,28	5,95	68,14	3,442	0,422	21,77
	Итого за день			42,837	36,07	128,09	985,36	355,34	240,64	712,15	13,183	424,54	7,15	0,626	60,17
Завтрак 18 день															
387	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	250/10	6,79	8,89	32,5	266	100,06	58,55	204,55	1,79	17,47	0,89	0,2	0,34
229	Кофейный напиток на молоке	200/10	200/10	3,01	2,88	17,9	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
51	Колбаса паровая	35	35	12,8	22,2	1,5	257	29	22	178	1,7	10	0,3	0,22	0
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за завтрак			31,26	40,07	145,16	1071,02	294,96	144,19	590,41	6,16	39,47	4,39	0,6	7,46
Обед															
195	Рассольник со сметаной на костном бульоне	250/10	250/10	5,26	3,45	14,59	118	17,3	19,86	54,71	0,78	23,6	0,2	0,07	5,36
103	Биточки из мяса кур	100	100	18,2	10,4	13,8	222	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
688	Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	180/10	5,1	3,29	34,95	204	12,17	7,72	42,3	0,792	1,29	0,84	0,06	0
943	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,05	9,82	38,75	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			31,82	18,29	90,12	661,95	138,27	104,02	277,45	4,702	48,81	3,35	0,28	17,53
	Итого за день			63,08	58,36	235,28	1732,97	433,23	248,21	867,86	10,862	88,28	7,74	0,34	24,99
Завтрак 19 день															
59	Салат /овощи по сезону	50	60	1,6	4,1	9,3	78,3	39,2	23,3	45,6	1,5	0,0	1,8	0,0	15,0
667	Рыба тушеная	100	100	15,6	44	1,1	97	21,19	19,72	117,8	0,483	95,7	0,325	0,064	0,43
126	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	200/10	3,2	3,69	23,64	155	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
859	Компот из сухофруктов	200	200	0,1	0	0,1	59,2	5,4	2,9	3,4	0,8	0,009	0,2	0,009	1,3
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0,55	8,48	39,6	5,25	7,05	23,7	0,585	0	0,21	0,025	0
	Итого за завтрак			22,05	52,34	42,62	429,1	108,46	83,22	277,66	4,498	129,20	2,715	0,218	22,1

												9			
Обед															
171	Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	250/10	250/10	5,31	3,39	7,49	85,3	28,71	18,13	37,7	0,89	23,6	0,18	0,04	6,4
646	Плов из курицы	180/50	180/50	9	6,8	16,9	164,2	20,4	21,2	61,6	0,8	500	2,2	0,003	0,4
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			17,41	11,3	51,14	366,18	131,71	102,87	202,8	3,86	523,68	3,4	0,143	18,8
	Итого за день			39,46	63,64	93,76	795,28	240,17	186,09	480,46	8,358	652,889	6,115	0,361	40,9
Завтрак 20 день															
688	Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	180/10	5,1	3,29	34,95	204	12,17	7,72	42,3	0,792	1,29	0,84	0,06	0
643	Мясо тушеное с овощами	50/50	50/50	8,5	4,7	7	107,1	17,39	17,25	92,3	0,755	29	1,516	0,181	9,53
200	Сок	200	200	1	0	24	95	11,17	6,04	7,3	0,167	3,2	0,166	0,006	16,79
	Итого за завтрак			20,85	9,6	66,99	451	125,97	56,05	58,301	4,046	86,2	1,759	0,206	41,28
Обед															
216	Суп вермишелевый с мясом	250/20	250/20	2,5	1,6	6,1	48,8	9,48	10,65	35,1	0,526	4,8	0,083	0,041	6,62
983	Овощное рагу с мясом	180/50	180/50	9,6	3,7	3,5	87,7	30,35	16,25	78,1	0,737	8,7	0,169	0,093	30,48
883	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			24,36	20,6	72,06	549,3	90,15	93,69	340,3	6,263	28	22,869	0,197	48,51
	Итого за день			45,21	30,2	139,05	1000,3	216,12	149,74	398,31	10,309	114,2	24,628	0,403	89,79
Завтрак 21 день															
688	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	180/10/10	180/10/10	5,51	4,57	34,95	204	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,54	0,06	0
944	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	200/10/15	0,007	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,08	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
	Хлеб пшеничный	25	25	1,6	0,22	12,43	58	4,47	6,62	17,47	0,46	0	0,39	0,04	0
	Итого за завтрак			12,717	9,8	133,19	661,34	96,65	70,59	165,05	3	29,55	3,96	0,23	13,02

