

Рекомендуемое меню для учащихся 5-11 классов (обед) МБОУ Воршинская СОШ

	Наименование блюд	Выход Блюда (гр.)	Вес брутто о/ нетто (гр.)	белки (гр.)	жиры (гр.)		Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества					
								A	B1	B2	C	E	Na	K	Ca	P	Mr	Fe
	ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			21,42	27,65	79,45	581,62	0,04	0,28	0,28	62,13	4,91	287,90	1 314,00	95,42	326,77	93,14	6,75
	<i>Обед</i>			<i>21,42</i>	<i>27,65</i>	<i>79,45</i>	<i>581,62</i>	<i>0,04</i>	<i>0,28</i>	<i>0,28</i>	<i>62,13</i>	<i>4,91</i>	<i>287,90</i>	<i>1 314,00</i>	<i>95,42</i>	<i>326,77</i>	<i>93,14</i>	<i>6,75</i>
037	Салат из сырых овощей	80/5		0,83	5,01	3,73	62,93	0,00	0,04	0,04	17,05	0,45	17,31	167,50	24,61	30,45	10,9	0,92
	Морковь		20/16	0,21	0,02	1,12	5,28	0,00	0,01	0,01	0,80	0,16	3,36	32,00	8,16	8,80	6,08	0,19
	Помидоры свежие		30/25	0,15	0,00	1,05	4,75	0,00	0,02	0,01	6,25	0,13	10,00	72,50	3,50	6,50	5,00	0,35
	Огурцы свежие		31/25	0,20	0,00	0,75	3,75	0,00	0,01	0,01	2,50	0,05	2,00	35,25	5,75	10,50	3,50	0,23
	Капуста белокочанная свежая		19/15	0,27	0,00	0,81	4,20	0,00	0,01	0,01	7,50	0,11	1,95	27,75	7,20	4,65	2,40	0,15
	Масло растительное		5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Борщ с капустой и картофелем	250		2,09	3,66	14,97	98,31	0,02	0,06	0,05	21,58	0,76	62,66	304,69	37,46	52,90	30,35	1,32
	Свекла		50/40	0,68	0,00	4,32	19,20	0,00	0,01	0,02	4,00	0,08	34,40	115,20	14,80	17,20	17,20	0,56
	Капуста белокочанная свежая		25/20	0,36	0,00	1,08	5,60	0,00	0,01	0,01	10,00	0,15	2,60	37,00	9,60	6,20	3,20	0,20
	Картофель		27/20	0,40	0,02	3,94	16,00	0,00	0,02	0,01	4,00	0,26	5,60	113,60	2,00	11,60	4,60	0,18
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12
	Лук репчатый		12/10	0,17	0,00	0,95	4,30	0,00	0,01	0,00	1,00	0,02	1,80	17,50	3,10	5,80	1,40	0,08
	Томатная пюре		8/8	0,29	0,00	0,94	5,04	0,00	0,00	0,00	2,08	0,15	12,08	0,00	1,60	5,60	0,00	0,16
	Масло сливочное 72,5% жир.		5/5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	1,30	1,20	1,00	0,15	0,01
	Сахар		3/3	0,00	0,00	2,99	11,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,00	0,01
	Лимонная кислота		0,12/0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
436	Жаркое по-домашнему	150		16,93	12,78	17,34	248,02	0,02	0,15	0,16	18,30	3,37	82,39	721,79	20,17	212,92	36,51	2,96
	Говядина 1 кат.		107/79	14,93	9,80	0,00	147,73	0,00	0,05	0,12	0,00	2,21	47,40	248,85	7,11	156,42	16,59	2,05
	Картофель		107/80	1,60	0,08	15,76	66,40	0,00	0,10	0,04	16,00	1,04	22,40	454,40	8,00	46,40	18,40	0,72
	Лук репчатый		12/10	0,17	0,00	0,95	4,30	0,00	0,01	0,00	1,00	0,02	1,80	17,50	3,10	5,80	1,40	0,08
	Масло сливочное 72,5% жир.		4/4	0,05	2,90	0,04	26,44	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	1,04	0,96	0,80	0,12	0,01
	Томатная пюре		5/5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,00	0,00	0,00	1,30	0,10	7,55	0,00	1,00	3,50	0,00	0,10
631	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,00	28,47	108,16	0,00	0,00	0,01	5,20	0,12	10,64	99,92	6,88	4,40	3,60	0,95
	Яблоки		45/40	0,16	0,00	4,52	18,40	0,00	0,00	0,01	5,20	0,12	10,40	99,20	6,40	4,40	3,60	0,88
	Сахар		24/24	0,00	0,00	23,95	89,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,72	0,48	0,00	0,00	0,07
	Лимонная кислота		0,20/0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
00	Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60
	Хлеб ржаной		30/30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60
	ВТОРОЙ ДЕНЬ			19,93	16,13	111,08	644,26	0,08	0,54	0,33	78,57	4,47	283,03	1 695,03	176,57	354,54	117,60	8,37
	<i>Обед</i>			<i>19,93</i>	<i>16,13</i>	<i>111,08</i>	<i>644,26</i>	<i>0,08</i>	<i>0,54</i>	<i>0,33</i>	<i>78,57</i>	<i>4,47</i>	<i>283,03</i>	<i>1 695,03</i>	<i>176,57</i>	<i>354,54</i>	<i>117,60</i>	<i>8,37</i>
043	Салат из свежей капусты	100		1,55	5,01	9,96	89,07	0,00	0,05	0,05	40,00	0,68	12,42	166,30	43,12	29,99	16,44	0,93

	Капуста белокочанная свежая		99/79	1,42	0,00	4,27	22,12	0,00	0,05	0,04	39,50	0,58	10,27	146,15	37,92	24,49	12,64	0,79
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12
	Лимонная кислота		0,30/0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар		5/5	0,00	0,00	4,99	18,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,15	0,10	0,00	0,00	0,02
	Масло растительное		5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
139	Суп гороховый	250		5,97	4,01	23,09	146,75	0,03	0,25	0,07	11,50	0,77	21,95	469,00	32,20	86,50	34,45	2,05
	Картофель		67/50	1,00	0,05	9,85	41,50	0,00	0,06	0,03	10,00	0,65	14,00	284,00	5,00	29,00	11,50	0,45
	Горох лущеный		20/20	4,60	0,32	11,54	64,60	0,01	0,18	0,04	0,00	0,00	0,00	146,20	17,80	45,20	17,60	1,40
	Лук репчатый		12/10	0,17	0,00	0,95	4,30	0,00	0,01	0,00	1,00	0,02	1,80	17,50	3,10	5,80	1,40	0,08
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12
	Масло сливочное 72,5% жир.		5/5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	1,30	1,20	1,00	0,15	0,01
390	Котлеты рыбные любительские	50		7,25	2,42	3,46	63,81	0,03	0,05	0,09	0,93	0,94	50,97	161,11	29,83	100,15	16,20	0,54
	Треска		36/34	5,95	0,20	0,00	25,50	0,00	0,03	0,05	0,00	0,78	26,52	114,92	13,26	75,48	7,82	0,20
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12
	Хлеб пшеничный		4/4	0,30	0,02	2,09	9,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	13,96	3,72	0,80	2,60	0,56	0,04
	Лук репчатый		5/4	0,07	0,00	0,38	1,72	0,00	0,00	0,00	0,40	0,01	0,72	7,00	1,24	2,32	0,56	0,03
	Яйцо		5/5	0,64	0,58	0,04	7,85	0,02	0,00	0,02	0,00	0,01	3,55	7,65	2,75	9,25	2,70	0,14
	Молоко 3,2%		5/5	0,14	0,16	0,24	2,90	0,00	0,00	0,01	0,03	0,01	2,50	7,30	6,20	4,60	0,70	0,01
	Масло сливочное 72,5% жир.		2/2	0,03	1,45	0,02	13,22	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,62	0,52	0,48	0,40	0,06	0,00
520	Картофельное пюре	150		3,27	4,49	26,34	152,63	0,02	0,16	0,09	25,74	1,69	51,39	761,92	42,52	96,40	32,81	1,19
	Картофель		171/128	2,56	0,13	25,22	106,24	0,00	0,15	0,06	25,60	1,66	35,84	727,04	12,80	74,24	29,44	1,15
	Молоко 3,2%		24/23	0,64	0,74	1,08	13,34	0,00	0,00	0,03	0,14	0,02	11,50	33,58	28,52	21,16	3,22	0,02
	Масло сливочное 72,5% жир.		5/5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	1,30	1,20	1,00	0,15	0,01
639	Компот из сухофруктов	200		0,48	0,00	33,30	127,80	0,00	0,00	0,01	0,40	0,18	31,40	116,60	22,60	15,40	12,00	3,06
	Сухофрукты		20/20	0,48	0,00	13,34	53,00	0,00	0,00	0,01	0,40	0,18	31,20	116,00	22,20	15,40	12,00	3,00
	Сахар		20/20	0,00	0,00	19,96	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	0,40	0,00	0,00	0,06
	Лимонная кислота		0,20/0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
00	Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60
	Хлеб ржаной		30/30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60
	ТРЕТИЙ ДЕНЬ			32,21	29,84	179,62	7 074,73	0,08	1,00	0,48	31,22	7,79	281,84	1 173,38	184,81	663,10	206,86	76,09
	<i>Обед</i>			32,21	29,84	179,62	7 074,73	0,08	1,00	0,48	31,22	7,79	281,84	1 173,38	184,81	663,10	206,86	76,09
071	Винегрет овощной	100		1,90	10,02	8,27	129,98	0,00	0,05	0,03	9,20	0,46	23,58	208,73	24,90	38,83	17,18	1,00
	Картофель		29/21	0,42	0,02	4,14	17,43	0,00	0,03	0,01	4,20	0,27	5,88	119,28	2,10	12,18	4,83	0,19
	Свекла		19/15	0,26	0,00	1,62	7,20	0,00	0,00	0,01	1,50	0,03	12,90	43,20	5,55	6,45	6,45	0,21
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12
	Огурцы соленые		40/30	0,84	0,00	0,39	5,70	0,00	0,01	0,01	1,50	0,03	0,00	0,00	7,50	6,00	0,00	0,36
	Лук репчатый		18/15	0,26	0,00	1,43	6,45	0,00	0,01	0,00	1,50	0,03	2,70	26,25	4,65	8,70	2,10	0,12
	Масло растительное		10/10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
132	Рассольник Ленинградский	250		2,55	3,76	20,06	119,75	6,02	0,11	0,05	16,75	1,18	29,35	458,75	20,30	60,75	22,95	1,12
	Картофель		100/75	1,50	0,08	14,78	62,25	0,00	0,09	0,04	15,00	0,98	21,00	426,00	7,50	43,50	17,25	0,68
	Рис		5/5	0,35	0,05	3,87	16,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	1,30	2,70	1,20	4,85	1,05	0,09
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12
	Лук репчатый		6/5	0,09	0,00	0,48	2,15	0,00	0,00	0,00	0,50	0,01	0,90	8,75	1,55	2,90	0,70	0,04
	Огурцы соленые		17/15	0,42	0,00	0,20	2,85	0,00	0,00	0,00	0,75	0,02	0,00	0,00	3,75	3,00	0,00	0,18
	Масло сливочное 72,5% жир.		5/5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	1,30	1,20	1,00	0,15	0,01
499	Котлеты рубленые из птицы	50		7,73	8,43	8,55	139,25	0,04	0,05	0,08	0,07	2,90	99,32	140,76	23,03	96,94	14,20	0,73

	Обед			25,42	18,43	118,22	713,62	0,07	0,70	0,29	64,50	3,89	282,73	1 470,37	143,74	344,22	119,42	10,34
043	Салат из свежей капусты	100		1,55	5,01	9,96	89,07	0,00	0,05	0,05	40,00	0,68	12,42	166,30	43,12	29,99	16,44	0,93
	Капуста белокочанная свежая		99/79	1,42	0,00	4,27	22,12	0,00	0,05	0,04	39,50	0,58	10,27	146,15	37,92	24,49	12,64	0,79
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12
	Лимонная кислота		0,30/0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар		5/5	0,00	0,00	4,99	18,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,15	0,10	0,00	0,00	0,02
	Масло растительное		5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
133	Суп картофельный	250		2,60	2,30	23,94	121,22	0,01	0,15	0,07	24,10	1,59	37,97	680,12	20,22	77,44	31,28	1,22
	Картофель		150/113	2,26	0,11	22,26	93,79	0,00	0,14	0,06	22,60	1,47	31,64	641,84	11,30	65,54	25,99	1,02
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12
	Лук репчатый		12/10	0,17	0,00	0,95	4,30	0,00	0,01	0,00	1,00	0,02	1,80	17,50	3,10	5,80	1,40	0,08
	Масло сливочное 72,5% жир.		3/3	0,04	2,18	0,03	19,83	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,78	0,72	0,60	0,09	0,01
451	Котлеты или биточки мясные	50		8,28	6,89	8,35	126,54	0,01	0,04	0,07	0,00	1,24	82,39	135,20	7,70	85,91	11,62	1,16
	Говядина I кат.		50/37	6,99	4,59	0,00	69,19	0,00	0,02	0,06	0,00	1,04	22,20	116,55	3,33	73,26	7,77	0,96
	Хлеб пшеничный		9/9	0,68	0,05	4,71	20,97	0,00	0,01	0,01	0,00	0,08	31,41	8,37	1,80	5,85	1,26	0,08
	Сухари панировочные		5/5	0,56	0,07	3,62	16,55	0,00	0,01	0,01	0,00	0,12	26,35	9,50	1,85	6,20	2,50	0,12
	Масло сливочное 72,5% жир.		3/3	0,04	2,18	0,03	19,83	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,78	0,72	0,60	0,09	0,01
514	Горох отварной	100		11,10	4,03	27,74	184,79	0,04	0,43	0,09	0,00	0,00	3,65	352,05	43,80	109,38	42,38	3,37
	Горох лущеный		48,50/48	11,04	0,77	27,70	155,04	0,02	0,43	0,09	0,00	0,00	0,00	350,88	42,72	108,48	42,24	3,36
	Масло сливочное 72,5% жир.		4,50/4,50	0,06	3,26	0,04	29,75	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	1,17	1,08	0,90	0,14	0,01
639	Компот из сухофруктов	200		0,48	0,00	33,30	127,80	0,00	0,00	0,01	0,40	0,18	31,40	116,60	22,60	15,40	12,06	3,06
	Сухофрукты		20/20	0,48	0,00	13,34	53,00	0,00	0,00	0,01	0,40	0,18	31,20	116,00	22,20	15,40	12,00	3,00
	Сахар		20/20	0,00	0,00	19,96	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	0,40	0,00	0,00	0,06
	Лимонная кислота		0,20/0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
00	Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,93	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60
	Хлеб ржаной		30/30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60
	ШЕСТОЙ ДЕНЬ			15,51	24,47	88,35	678,98	0,10	0,28	0,25	72,68	3,87	236,51	1 063,95	123,82	263,57	78,77	5,71
	Обед			15,51	24,47	88,35	678,98	0,10	0,28	0,25	72,68	3,87	236,51	1 063,95	123,82	263,57	78,77	5,71
037	Салат из сырых овощей	80/5		0,83	5,01	3,73	62,93	0,00	0,04	0,04	17,05	0,45	17,31	167,50	24,61	30,45	16,98	0,92
	Морковь		20/16	0,21	0,02	1,12	5,28	0,00	0,01	0,01	0,80	0,16	3,36	32,00	8,16	8,80	6,08	0,19
	Помидоры свежие		30/25	0,15	0,00	1,05	4,75	0,00	0,02	0,01	6,25	0,13	10,00	72,50	3,50	6,50	5,00	0,35
	Огурцы свежие		31/25	0,20	0,00	0,75	3,75	0,00	0,01	0,01	2,50	0,05	2,00	35,25	5,75	10,50	3,50	0,23
	Капуста белокочанная свежая		19/15	0,27	0,00	0,81	4,20	0,00	0,01	0,01	7,50	0,11	1,95	27,75	7,20	4,65	2,40	0,15
	Масло растительное		5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,88	2,37	23,42	123,38	0,01	0,12	0,05	16,50	1,22	28,33	476,68	18,22	64,10	24,14	1,00
	Картофель		100/75	1,50	0,08	14,78	62,25	0,00	0,09	0,04	15,00	0,98	21,00	426,00	7,50	43,50	17,25	0,68
	Макаронные изделия		10/10	1,04	0,11	6,97	33,70	0,00	0,02	0,01	0,00	0,12	1,00	12,40	1,80	8,70	1,60	0,12
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12
	Лук репчатый		12/10	0,17	0,00	0,95	4,30	0,00	0,01	0,00	1,00	0,02	1,80	17,50	3,10	5,80	1,40	0,08
	Масло сливочное 72,5% жир.		3/3	0,04	2,18	0,03	19,83	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,78	0,72	0,60	0,09	0,01
486	Голубцы	135		10,23	16,88	17,79	260,31	0,09	0,09	0,13	33,93	1,88	65,33	299,75	67,81	138,46	28,35	2,24
	Капуста белокочанная свежая		82/60	1,08	0,00	3,24	16,80	0,00	0,04	0,03	30,00	0,44	7,80	111,00	28,80	18,60	9,60	0,60
	Говядина I кат.		46/34	6,43	4,22	0,00	63,58	0,00	0,02	0,05	0,00	0,95	20,40	107,10	3,06	67,32	7,14	0,88

	Рис		/5/14	0,98	0,14	10,82	45,22	0,00	0,01	0,01	0,00	0,22	3,64	7,56	3,36	13,58	2,94	0,25
	Лук репчатый		22/17	0,29	0,00	1,62	7,31	0,00	0,01	0,00	1,70	0,03	3,06	29,75	5,27	9,86	2,38	0,14
	Масло сливочное 72,5% жир.		11/11	0,14	7,98	0,10	72,71	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,91	2,86	2,64	2,20	0,33	0,02
	Яйцо		3/3	0,38	0,35	0,02	4,71	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	2,13	4,59	1,65	5,55	1,62	0,08
	Морковь		11/7	0,09	0,01	0,49	2,31	0,00	0,00	0,00	0,35	0,07	1,47	14,00	3,57	3,85	2,66	0,08
	Томатная поре		7/7	0,25	0,00	0,83	4,41	0,00	0,00	0,00	1,82	0,13	10,57	0,00	1,40	4,90	0,00	0,14
	Сметана 20%		21/21	0,59	4,20	0,67	43,26	0,03	0,01	0,02	0,06	0,01	7,35	22,89	18,06	12,60	1,68	0,04
631	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,00	28,47	108,16	0,00	0,00	0,01	5,20	0,12	10,64	99,92	6,88	4,40	3,60	0,95
	Яблоки		45/40	0,16	0,00	4,52	18,40	0,00	0,00	0,01	5,20	0,12	10,40	99,20	6,40	4,40	3,60	0,88
	Сахар		24/24	0,00	0,00	23,95	89,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,72	0,48	0,00	0,00	0,07
	Лимонная кислота		0,20/0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
00	Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60
	Хлеб ржаной		30/30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60
	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			35,92	34,37	735,39	963,94	0,11	0,69	0,47	65,64	6,88	289,39	1 442,81	189,64	605,42	162,55	14,09
	<i>Обед</i>			35,92	34,37	735,39	963,94	0,11	0,69	0,47	65,64	6,88	289,39	1 442,81	189,64	605,42	162,55	14,09
043	Салат из свежей капусты	100		1,55	5,01	9,96	89,07	0,00	0,05	0,05	40,00	0,68	12,42	166,30	43,12	29,99	16,44	0,93
	Капуста белокочанная свежая		99/79	1,42	0,00	4,27	22,12	0,00	0,05	0,04	39,50	0,58	10,27	146,15	37,92	24,49	12,64	0,79
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12
	Лимонная кислота		0,30/0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар		5/5	0,00	0,00	4,99	18,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,15	0,10	0,00	0,00	0,02
	Масло растительное		5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
179	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	25/250		6,90	2,58	22,22	134,51	0,02	0,16	0,11	22,78	2,04	59,40	698,14	31,15	130,59	35,21	1,39
	Картофель		133/100	2,00	0,10	19,70	83,00	0,00	0,12	0,05	20,00	1,30	28,00	568,00	10,00	58,00	23,00	0,90
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12
	Лук репчатый		18/15	0,26	0,00	1,43	6,45	0,00	0,01	0,00	1,50	0,03	2,70	26,25	4,65	8,70	2,10	0,12
	Томатная поре		3/3	0,11	0,00	0,35	1,89	0,00	0,00	0,00	0,78	0,06	4,53	0,00	0,60	2,10	0,00	0,06
	Масло сливочное 72,5% жир.		3/3	0,04	2,18	0,03	19,83	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,78	0,72	0,60	0,09	0,01
	Треска		26/24	4,20	0,14	0,00	18,00	0,00	0,02	0,04	0,00	0,55	18,72	81,12	9,36	53,28	5,52	0,14
	Яйцо		1,30/1,30	0,17	0,15	0,01	2,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,92	1,99	0,72	2,41	0,70	0,04
423	Бефстроганов	50		16,40	18,91	5,95	258,60	0,06	0,07	0,15	2,46	2,33	64,79	319,35	34,15	187,18	22,40	2,35
	Говядина 1 кат.		107/79	14,93	9,80	0,00	147,73	0,00	0,05	0,12	0,00	2,21	47,40	248,85	7,11	156,42	16,59	2,05
	Лук репчатый		29/24	0,41	0,00	2,28	10,32	0,00	0,01	0,00	2,40	0,05	4,32	42,00	7,44	13,92	3,36	0,19
	Масло сливочное 72,5% жир.		7/7	0,09	5,08	0,06	46,27	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,67	1,82	1,68	1,40	0,21	0,01
	Мука пшеничная в/с		4/4	0,41	0,04	2,97	13,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	0,40	4,88	0,72	3,44	0,64	0,05
	Сметана 20%		20/20	0,56	4,00	0,64	41,20	0,03	0,01	0,02	0,06	0,01	7,00	21,80	17,20	12,00	1,60	0,04
297	Каша гречневая рассыпчатая	150		9,18	7,67	49,03	289,76	0,03	0,38	0,14	0,00	1,44	6,48	122,32	52,32	216,16	70,80	5,78
	Крупа гречневая ядрица		72/72	9,07	1,87	48,96	236,88	0,00	0,38	0,14	0,00	1,44	0,00	120,24	50,40	214,56	70,56	5,76
	Масло сливочное 72,5% жир.		8/8	0,10	5,80	0,07	52,88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,48	2,08	1,92	1,60	0,24	0,02
639	Компот из сухофруктов	200		0,48	0,00	33,30	127,80	0,00	0,00	0,01	0,40	0,18	31,40	116,60	22,60	15,40	12,00	3,05
	Сухофрукты		20/20	0,48	0,00	13,34	53,00	0,00	0,00	0,01	0,40	0,18	31,20	116,00	22,20	15,40	12,00	3,00
	Сахар		20/20	0,00	0,00	19,96	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	0,40	0,00	0,00	0,06
	Лимонная кислота		0,20/0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
00	Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60
	Хлеб ржаной		30/30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			27,46	24,73	117,33	779,64	0,65	0,32	0,46	34,33	5,90	294,75	1 333,86	221,10	421,36	83,92	6,65

	Обед			27,46	24,73	117,33	779,64	0,65	0,32	0,46	34,33	5,90	294,75	1 333,86	221,10	421,36	83,92	6,65	
052	Салат картофельный	100		1,97	5,08	18,16	121,98	0,00	0,11	0,05	18,50	1,13	26,58	506,87	13,67	58,58	21,70	0,89	
	Картофель		116/84	1,68	0,08	16,55	69,72	0,00	0,10	0,04	16,80	1,09	23,52	477,12	8,40	48,72	19,32	0,76	
	Лук репчатый		20/17	0,29	0,00	1,62	7,31	0,00	0,01	0,00	1,70	0,03	3,06	29,75	5,27	9,86	2,38	0,14	
	Масло растительное		5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250		5,61	5,67	21,83	160,60	0,03	0,06	0,18	0,75	0,37	66,14	207,88	159,12	132,80	20,76	0,38	
	Молоко 3,2%		125/125	3,50	4,00	5,88	72,50	0,03	0,03	0,16	0,75	0,13	62,50	182,50	155,00	115,00	17,50	0,13	
	Макаронные изделия		20/20	2,08	0,22	13,94	67,40	0,00	0,03	0,02	0,00	0,24	2,00	24,80	3,60	17,40	3,20	0,24	
	Масло сливочное 72,5% жир.		2/2	0,03	1,45	0,02	13,22	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,62	0,52	0,48	0,40	0,06	0,00	
	Сахар		2/2	0,00	0,00	2,00	7,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	0,04	0,00	0,00	0,01	
443	Плов	50/100		17,87	13,77	28,40	300,86	0,02	0,09	0,14	3,08	3,00	75,13	295,01	24,01	203,88	27,76	2,98	
	Рис		34/34	2,38	0,34	26,28	109,82	0,00	0,03	0,01	0,00	0,54	8,84	18,36	8,16	32,98	7,14	0,61	
	Говядина 1 кат.		107/79	14,93	9,80	0,00	147,73	0,00	0,05	0,12	0,00	2,21	47,40	248,85	7,11	156,42	16,59	2,05	
	Морковь		10/8	0,10	0,01	0,56	2,64	0,00	0,00	0,01	0,40	0,08	1,68	16,00	4,08	4,40	3,04	0,10	
	Лук репчатый		6/6	0,10	0,00	0,57	2,58	0,00	0,00	0,00	0,60	0,01	1,03	10,50	1,86	3,48	0,84	0,05	
	Томатная пюре		8/8	0,29	0,00	0,94	5,04	0,00	0,00	0,00	2,08	0,15	12,08	0,00	1,60	5,60	0,00	0,16	
	Масло сливочное 72,5% жир.		5/5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	1,30	1,20	1,00	0,15	0,01	
707	Сок плодово-ягодный натуральный	200		0,60	0,00	34,00	132,00	0,60	0,04	0,08	12,00	1,20	12,00	304,00	18,00	0,00	8,00	1,80	
	Сок		200/200	0,60	0,00	34,00	132,00	0,60	0,04	0,08	12,00	1,2	12,00	304,00	18,00	0,00	8,00		
00	Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60	
	Хлеб ржаной		30/30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60	
	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			23,65	24,03	71,36	580,85	0,05	0,33	0,30	89,66	5,38	282,04	1 242,48	729,04	353,63	97,07	6,92	
	Обед			23,65	24,03	71,36	580,85	0,05	0,33	0,30	89,66	5,38	282,04	1 242,48	729,04	353,63	97,07	6,92	
025	Салат "Степной" из разных овощей	90		1,79	5,06	8,28	84,53	0,00	0,06	0,04	9,00	0,60	52,81	207,56	23,17	42,30	16,97	0,84	
	Картофель		30/22	0,44	0,02	4,33	18,26	0,00	0,03	0,01	4,40	0,29	6,16	124,96	2,20	12,76	5,06	0,20	
	Морковь		24/19	0,25	0,02	1,33	6,27	0,00	0,01	0,01	0,95	0,19	3,99	38,00	9,69	10,45	7,22	0,23	
	Огурцы соленые		21/17	0,48	0,00	0,22	3,23	0,00	0,00	0,00	0,85	0,02	0,00	0,00	4,25	3,40	0,00	0,20	
	Лук репчатый		20/17	0,29	0,00	1,62	7,31	0,00	0,01	0,00	1,70	0,03	3,06	29,75	5,27	9,86	2,38	0,14	
	Зеленый горошек		17/11	0,34	0,02	0,78	4,51	0,00	0,01	0,01	1,10	0,08	39,60	14,85	1,76	5,83	2,31	0,08	
	Масло растительное		5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
138	Суп картофельный с крупой	250		2,19	2,31	20,32	105,83	0,01	0,11	0,05	16,50	1,18	28,63	466,98	17,62	60,25	23,59	0,97	
	Картофель		100/75	1,50	0,08	14,78	62,25	0,00	0,09	0,04	15,00	0,98	21,00	425,00	7,50	43,50	17,25	0,68	
	Рис		5/5	0,35	0,05	3,87	16,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	1,30	2,70	1,20	4,85	1,05	0,09	
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12	
	Лук репчатый		12/10	0,17	0,00	0,95	4,30	0,00	0,01	0,00	1,00	0,02	1,80	17,50	3,10	5,80	1,40	0,08	
	Масло сливочное 72,5% жир.		3/3	0,04	2,18	0,03	19,83	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,78	0,72	0,60	0,09	0,01	
440	Говядина, тушеная с капустой	50/105		18,06	16,45	12,78	269,10	0,04	0,14	0,19	64,06	3,32	84,73	522,59	76,70	216,73	40,41	3,64	
	Говядина 1 кат.		108/80	15,12	9,92	0,00	149,60	0,00	0,05	0,12	0,00	2,24	48,00	252,00	7,20	158,40	16,80	2,08	
	Лук репчатый		29/24	0,41	0,00	2,28	10,32	0,00	0,01	0,00	2,40	0,05	4,32	42,00	7,44	13,92	3,36	0,19	
	Масло сливочное 72,5% жир.		9/9	0,12	6,53	0,08	59,49	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	2,34	2,16	1,80	0,27	0,02	
	Капуста белокочанная свежая		150/120	2,16	0,00	6,48	33,60	0,00	0,07	0,06	60,00	0,89	15,60	222,00	57,60	37,20	19,20	1,20	
	Морковь		3/2	0,03	0,00	0,14	0,66	0,00	0,00	0,00	0,10	0,02	0,42	4,00	1,02	1,10	0,76	0,02	
	Томатная пюре		6/6	0,22	0,00	0,71	3,78	0,00	0,00	0,00	1,56	0,11	9,06	0,00	1,20	4,20	0,00	0,12	

	Лимонная кислота		0,10/0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная Б/С		0,13/0,13	0,01	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,16	0,02	0,11	0,02	0,00	0,00
	Сахар		3/3	0,00	0,00	2,99	11,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,00	0,01	0,01
685	Чай с сахаром	200		0,20	0,00	15,04	57,19	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,97	25,25	5,25	8,25	4,40	0,87	
	Чай		1/1	0,20	0,00	0,07	1,09	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,82	24,80	4,95	8,25	4,40	0,87	
	Сахар		15/15	0,00	0,00	14,97	56,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,45	0,30	0,00	0,00	0,05	
00	Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60	
	Хлеб ржаной		30/30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60	
	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			23,73	28,47	101,00	745,88	0,06	0,31	0,25	36,30	7,72	247,94	863,82	83,77	316,71	74,47	5,38	
	Обед			23,73	28,47	101,00	745,88	0,06	0,31	0,25	36,30	7,72	247,94	863,82	83,77	316,71	74,47	5,38	
071	Винегрет овощной	100		1,90	10,02	8,27	129,98	0,00	0,05	0,03	9,20	0,46	23,58	208,73	24,90	38,83	17,18	1,00	
	Картофель		29/21	0,42	0,02	4,14	17,43	0,00	0,03	0,01	4,20	0,27	5,88	119,28	2,10	12,18	4,83	0,19	
	Свекла		19/15	0,26	0,00	1,62	7,20	0,00	0,00	0,01	1,50	0,03	12,90	43,20	5,55	6,45	6,45	0,21	
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12	
	Огурцы соленые		40/30	0,84	0,00	0,39	5,70	0,00	0,01	0,01	1,50	0,03	0,00	0,00	7,50	6,00	0,00	0,36	
	Лук репчатый		18/15	0,26	0,00	1,43	6,45	0,00	0,01	0,00	1,50	0,03	2,70	26,25	4,65	8,70	2,10	0,12	
	Масло растительное		10/10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
134	Суп крестьянский с крупой	250		1,94	5,18	11,66	98,40	0,01	0,09	0,04	21,50	0,74	16,75	245,05	26,45	46,75	20,80	1,08	
	Капуста белокочанная свежая		38/30	0,54	0,00	1,62	8,40	0,00	0,02	0,02	15,00	0,22	3,90	55,50	14,40	9,30	4,80	0,30	
	Картофель		33/25	0,50	0,03	4,93	20,75	0,00	0,03	0,01	5,00	0,33	7,00	142,00	2,50	14,50	5,75	0,23	
	Пшено		5/5	0,60	0,15	3,47	16,70	0,01	0,03	0,00	0,00	0,08	1,95	10,05	1,35	11,65	5,05	0,35	
	Морковь		13/10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,01	0,01	0,50	0,10	2,10	20,00	5,10	5,50	3,80	0,12	
	Лук репчатый		12/10	0,17	0,00	0,95	4,30	0,00	0,01	0,00	1,00	0,02	1,80	17,50	3,10	5,80	1,40	0,08	
	Масло растительное		5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
487	Курица отварная	50		12,74	8,86	0,67	133,48	0,03	0,05	0,11	0,40	5,55	72,72	223,00	8,44	153,52	18,56	1,11	
	Курица		104/72	12,67	8,86	0,29	131,76	0,03	0,05	0,11	0,00	5,54	72,00	216,00	7,20	151,20	18,00	1,08	
	Лук репчатый		6/4	0,07	0,00	0,38	1,72	0,00	0,00	0,00	0,40	0,01	0,72	7,00	1,24	2,32	0,56	0,03	
332	Макаронные изделия отварные	150		5,58	4,21	36,99	211,66	0,02	0,09	0,04	0,00	0,64	9,35	67,02	10,74	47,11	8,63	0,65	
	Макаронные изделия		53/53	5,51	0,58	36,94	178,61	0,00	0,09	0,04	0,00	0,64	5,30	65,72	9,54	46,11	8,48	0,64	
	Масло сливочное 72,5% жир.		5/5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	1,30	1,20	1,00	0,15	0,01	
631	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,00	28,47	108,16	0,00	0,00	0,01	5,20	0,12	10,64	99,92	6,88	4,40	3,60	0,95	
	Яблоки		45/40	0,16	0,00	4,52	18,40	0,00	0,00	0,01	5,20	0,12	10,40	99,20	6,40	4,40	3,60	0,88	
	Сахар		24/24	0,00	0,00	23,95	89,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,72	0,48	0,00	0,00	0,07	
	Лимонная кислота		0,20/0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
00	Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	28,10	5,70	0,60	
	Хлеб ржаной		30/30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,20	114,90	20,10	6,30	26,10	5,70	0,60	

№ п/п	Наименование продукта	ед. изм.	Количество за 10 дней на 1 чел.
1			
2	Масло сливочное 72,5% жир.	кг	0,218
3	Хлеб пшеничный	кг	0,477
4	Картофель	кг	1,758
5	Морковь	кг	0,731
6	Лук репчатый	кг	0,402
7	Зеленый горошек	кг	0,042
8	Яйцо	кг	0,011
9	Яблоки	кг	0,180
10	Говядина 1 кат.	кг	0,840
11	Свекла	кг	0,237
12	Масло растительное	кг	0,099
13	Капуста белокочанная	кг	0,871
14	Сахар	кг	0,397
15	Помидоры свежие	кг	0,090
16	Огурцы свежие	кг	0,093
17	Лимон	кг	0,008
18	Сыр Российский	кг	0,033
19	Огурцы соленые	кг	0,179
20	Лимонная кислота	кг	0,003
21	Томатная пюре	кг	0,045
22	Сметана 20%	кг	0,057
23	Мука пшеничная в/с	кг	0,012
24	Рис	кг	0,196
25	Пшено	кг	0,068
26	Крупа манная	кг	0,005
27	Треска	кг	0,100
28	Курица	кг	0,297
29	Молоко 3,2%	кг	0,753
30	Макаронные изделия	кг	0,180
31	Сухофрукты	кг	0,060
32	Крупа гречневая ядрица	кг	0,144

33	Сухари панировочные	кг	0,026
34	Творог 9%	кг	0,071
35	Молоко сгущенное с сахаром	кг	0,020
36	Сосиски молочные	кг	0,071
37	Сок персиковый	кг	0,400
38	Чай	кг	0,005
39	Кофейный напиток	кг	0,024
40	Хлеб ржаной	кг	0,300
41	Какао - порошок	кг	0,008
42	Кисель	кг	0,024
43	Горох лущеный	кг	0,069
44	Зефир	кг	0,100

Средняя энергетическая ценность за 10 дней

№	Время приема пищи	белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность	
		норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
1	Обед		24,3		24,1		112,		739

Дата

Подпись

