

Утверждаю:

Директор МП «Новые традиции»

  
\_\_\_\_\_ Дранцев А.Н

« 01 » сентября 2024г

Согласовано:

Директор МБОУ УСОШ №2

им. Сергея Ступакова



Н.Н.Камнева

« 01 » сентября 2024г

## Примерное циклическое двухнедельное меню

Для организации питания обучающихся в образовательных

учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

**Примерное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2024/25 год**

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ДЕНЬ № 1</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№ 181	Каша жидкая из манной крупы	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,08	1,17	58,00	134,07	0,50	118,19	58,00
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
№14	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00
№15	Сыр порционный	10	4,30	2,95	0,00	71,66	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,20	0,30
№376	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,47	40,00		0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Сок	200	0	0,00	23,00	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,20	8,00	2,80
№338	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	4,20	2,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>15,59</b>	<b>15,15</b>	<b>106,29</b>	<b>653,19</b>	<b>0,17</b>	<b>15,65</b>	<b>176,00</b>	<b>440,67</b>	<b>221,23</b>	<b>158,92</b>	<b>65,65</b>
	<b>Обед</b>												
№67	Винегрет из овощей	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,80	0,00	24,24	29,28	14,04	0,61
№96	Рассольник Ленинградский	200	2,08	2,00	13,58	80,64	0,15	14,30	0,00	16,55	34,95	28,00	1,03
№260	Гуляш	90	9,57	25,37	2,60	278,10	0,25	0,82	0,00	18,00	115,75	20,15	1,98
№309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
№ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№ПР	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>итого:</b>	<b>750</b>	<b>23,72</b>	<b>39,62</b>	<b>131,42</b>	<b>978,23</b>	<b>0,61</b>	<b>23,72</b>	<b>0,00</b>	<b>92,73</b>	<b>327,08</b>	<b>123,39</b>	<b>6,70</b>
	<b>Полдник</b>												
№426	Булочка с повидлом обсыпная	75	4,95	10,77	2,19	240,00	0,12	0,03	0,00	15,97	57,60	21,15	1,04
№350	Кисель из апельсин	200	0,44	0,07	34,28	139,51	0,02	30,00	0,00	21,06	17,59	6,43	0,21
	<b>итого:</b>	<b>275</b>	<b>5,39</b>	<b>10,84</b>	<b>36,47</b>	<b>379,51</b>	<b>0,14</b>	<b>30,03</b>	<b>0,00</b>	<b>37,03</b>	<b>75,19</b>	<b>27,58</b>	<b>1,25</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,70</b>	<b>65,61</b>	<b>274,18</b>	<b>2010,93</b>	<b>0,92</b>	<b>69,40</b>	<b>176,00</b>	<b>570,43</b>	<b>623,50</b>	<b>309,89</b>	<b>73,60</b>



<b>ДЕНЬ № 2</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>							
<b>Завтрак</b>							<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
№223	Запеканка из творога с молоком.сгущ.	140	20,46	15,48	39,20	394,00	0,09	0,70	97,50	293,37	322,73	39,83	0,96
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
№377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Печенье	1шт	1,35	5,40	18,90	129,00		18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00
№338	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	4,20	2,20
	<b>итого:</b>	<b>503</b>	<b>26,60</b>	<b>21,80</b>	<b>113,62</b>	<b>774,52</b>	<b>0,15</b>	<b>31,53</b>	<b>97,50</b>	<b>320,17</b>	<b>372,53</b>	<b>53,03</b>	<b>153,74</b>
<b>Обед</b>													
№48	Салат витаминный	60	0,49	3,66	3,16	47,64	0,02	4,66	0,00	11,63	18,45	10,92	0,62
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,04	8,24	0,00	20,67	31,81	20,96	0,70
№296/328	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	8,64	9,85	10,01	162,00	0,12	0,81	73,26	70,92	72,45	15,73	26,12
№302	Каша гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
№345	Компот из свежих яблок	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
№ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
№ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	0,99	0,33
	<b>итого:</b>	<b>840</b>	<b>26,11</b>	<b>23,65</b>	<b>133,73</b>	<b>850,88</b>	<b>0,50</b>	<b>73,11</b>	<b>73,26</b>	<b>161,92</b>	<b>445,81</b>	<b>220,60</b>	<b>94,94</b>
<b>Полдник</b>													
№425	Булочка дорожная	75	5,08	10,47	31,60	240,75	0,09	0,00	0,00	13,95	48,15	19,65	0,90
№352	Кисель из яблок	150	0,18	0,09	26,82	108,81	0,00	60,00	0,00	6,15	4,81	0,72	0,21
	<b>итого:</b>	<b>225</b>	<b>5,26</b>	<b>10,56</b>	<b>58,42</b>	<b>349,56</b>	<b>0,09</b>	<b>60,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,10</b>	<b>52,96</b>	<b>20,37</b>	<b>1,11</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,97</b>	<b>56,01</b>	<b>305,77</b>	<b>1974,96</b>	<b>0,74</b>	<b>164,64</b>	<b>170,76</b>	<b>502,19</b>	<b>871,30</b>	<b>294,00</b>	<b>249,79</b>



ДЕНЬ № 3			Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл							
Завтрак							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№210	Омлет натуральный с маслом	170	16,67	23,46	3,25	290,89	0,09	0,29	360,98	127,95	282,20	21,53	3,09
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
№376	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,47	40,00		0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Печенье	1шт	1,35	5,40	18,90	129,00		18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00
№338	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	98,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	4,20	2,20
	итого:	526	<b>23,21</b>	<b>29,76</b>	<b>71,94</b>	<b>651,41</b>	<b>0,15</b>	<b>28,56</b>	<b>360,98</b>	<b>154,15</b>	<b>349,73</b>	<b>44,06</b>	<b>157,64</b>
Обед													
№29	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,26	44,34	0,02	7,92	0,00	15,25	21,37	11,29	0,39
№112	Суп вермишелевый с картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,03	0,76	27,60	24,50	162,60	12,60	0,44
№268	Котлета мясная	90	7,28	16,45	9,27	225,20	0,42	0,00	46,91	13,63	164,09	29,16	2,43
№125	Картофель отварной с маслом	157	3,00	0,60	23,70	150,00	0,06	32,40	0,00	113,70	89,25	42,90	3,45
№377	Чай с лимоном	215	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
№ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	итого:	872	<b>20,15</b>	<b>24,53</b>	<b>115,09</b>	<b>822,00</b>	<b>0,62</b>	<b>43,91</b>	<b>74,51</b>	<b>199,68</b>	<b>522,71</b>	<b>90,79</b>	<b>9,15</b>
Полдник													
№409	Пирожок с капустой	75	4,98	2,53	27,99	155,00	0,05	0,66	16,30	8,37	41,74	9,54	0,68
№386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого:	275	<b>10,78</b>	<b>7,53</b>	<b>35,99</b>	<b>255,00</b>	<b>0,13</b>	<b>2,06</b>	<b>56,30</b>	<b>248,37</b>	<b>221,74</b>	<b>37,54</b>	<b>0,88</b>
	Итого за день:		<b>54,14</b>	<b>61,82</b>	<b>223,02</b>	<b>1728,41</b>	<b>0,90</b>	<b>74,53</b>	<b>491,79</b>	<b>602,20</b>	<b>1094,18</b>	<b>172,39</b>	<b>167,67</b>



	ДЕНЬ № 4		Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл							
№173	Каша пшеничная на молоке	220	9,08	13,47	46,98	345,00	0,21	0,96	54,80	158,95	264,86	72,05	2,12
№14	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00
№379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Йогурт	100	2,5	1,20	18,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№338	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	4,20	2,20
	<b>итого:</b>	<b>670</b>	<b>19,92</b>	<b>25,49</b>	<b>134,63</b>	<b>850,72</b>	<b>0,30</b>	<b>12,43</b>	<b>94,80</b>	<b>332,62</b>	<b>445,26</b>	<b>112,18</b>	<b>6,94</b>
	<b>Обед</b>												
№71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	33,98	47,43	22,20	0,83
№268/331	Биточки с соусом	110	7,78	17,40	10,30	230,60	0,18	7,60	5,23	29,91	215,38	15,72	4,50
№309	Макароны отварные с маслом	155	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
№346	Компот из апельсин	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
№ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>итого:</b>	<b>875</b>	<b>22,14</b>	<b>31,18</b>	<b>121,87</b>	<b>858,54</b>	<b>0,45</b>	<b>88,42</b>	<b>5,23</b>	<b>127,89</b>	<b>419,71</b>	<b>92,42</b>	<b>68,76</b>
	<b>Полдник</b>												
№422	Булочка ванильная	75	5,92	6,09	33,36	212,25	0,85	0,00	10,50	16,80	57,45	21,30	1,05
№ 385	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>итого:</b>	<b>275</b>	<b>11,72</b>	<b>11,09</b>	<b>42,96</b>	<b>319,25</b>	<b>0,93</b>	<b>2,60</b>	<b>50,50</b>	<b>256,80</b>	<b>237,45</b>	<b>49,30</b>	<b>1,25</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,78</b>	<b>67,76</b>	<b>299,46</b>	<b>2028,51</b>	<b>1,68</b>	<b>103,45</b>	<b>150,53</b>	<b>717,31</b>	<b>1102,42</b>	<b>253,90</b>	<b>76,95</b>



<b>ДЕНЬ № 5</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>							
<b>Завтрак</b>							<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
№173	Каша овсяная с маслом	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
№ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
№14	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00
№379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Йогурт	100	2,5	1,20	18,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№338	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	4,20	2,20
	<b>итого:</b>	<b>630</b>	<b>15,36</b>	<b>15,82</b>	<b>114,95</b>	<b>667,20</b>	<b>0,31</b>	<b>13,55</b>	<b>72,00</b>	<b>395,27</b>	<b>495,80</b>	<b>119,73</b>	<b>6,92</b>
	<b>Обед</b>												
№ 45	Салат из б/капусты	60	0,79	3,64	5,11	56,47	0,01	14,65	0,00	25,80	16,09	9,60	0,31
№101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	26,70	55,97	22,77	0,87
№291	Плов с курицей	180	15,25	9,42	32,15	274,80	0,11	6,77	21,89	52,13	167,24	60,79	2,21
№342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
№ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>24,13</b>	<b>16,88</b>	<b>117,27</b>	<b>723,09</b>	<b>0,29</b>	<b>31,47</b>	<b>21,89</b>	<b>127,13</b>	<b>314,10</b>	<b>115,86</b>	<b>5,34</b>
	<b>Полдник</b>												
№406	Пирожки с повидлом	75	4,32	1,75	41,67	199,50	0,08	0,03	4,50	14,31	42,60	17,40	1,02
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>итого:</b>		<b>5,48</b>	<b>2,05</b>	<b>88,93</b>	<b>395,88</b>	<b>0,10</b>	<b>0,83</b>	<b>4,50</b>	<b>20,15</b>	<b>88,60</b>	<b>50,40</b>	<b>1,98</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,97</b>	<b>34,75</b>	<b>321,15</b>	<b>1786,17</b>	<b>0,70</b>	<b>45,85</b>	<b>98,39</b>	<b>542,55</b>	<b>898,50</b>	<b>285,99</b>	<b>14,24</b>



<b>ДЕНЬ № 6</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>							
<b>Завтрак</b>							<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
№204	Макаронны отварные с сыром	160	13,03	15,33	32,85	322,13	0,11	0,19	96,33	220,43	154,47	16,66	0,99
№379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Печенье	1шт	1,35	5,40	18,90	129,00		18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00
№338	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	4,20	2,20
	<b>итого:</b>	<b>501</b>	<b>22,64</b>	<b>24,30</b>	<b>121,27</b>	<b>795,85</b>	<b>0,20</b>	<b>29,66</b>	<b>96,33</b>	<b>391,70</b>	<b>331,87</b>	<b>56,79</b>	<b>155,81</b>
	<b>Обед</b>												
№52	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,60	1,40	55,68	0,01	3,99	0,00	9,69	17,17	7,98	0,28
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	33,98	47,43	22,20	0,83
№263	Рагу из свинины	230	15,35	40,19	22,60	496,80	0,52	8,04	0,00	28,24	228,84	57,60	2,83
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
№ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
№ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>23,53</b>	<b>49,82</b>	<b>113,75</b>	<b>995,05</b>	<b>0,70</b>	<b>31,31</b>	<b>0,00</b>	<b>93,85</b>	<b>409,84</b>	<b>139,88</b>	<b>6,67</b>
	<b>Полдник</b>												
№429	Булочка «Веснушка»	75	5,85	4,59	35,85	208,50	0,10	0,00	4,50	16,95	58,80	22,80	1,09
№350	Кисель из апельсин	200	0,44	0,07	34,28	139,51	0,02	30,00	0,00	21,06	17,59	6,43	0,21
	<b>ИТОГО:</b>	<b>275</b>	<b>6,29</b>	<b>4,66</b>	<b>70,13</b>	<b>348,01</b>	<b>0,12</b>	<b>30,00</b>	<b>4,50</b>	<b>38,01</b>	<b>76,39</b>	<b>29,23</b>	<b>1,30</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,46</b>	<b>78,78</b>	<b>305,15</b>	<b>2138,91</b>	<b>1,02</b>	<b>90,97</b>	<b>100,83</b>	<b>523,56</b>	<b>818,10</b>	<b>225,90</b>	<b>163,78</b>



<b>ДЕНЬ № 7</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>							
<b>Завтрак</b>							<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
№183	Каша молочная с гречневой крупой	200	9,90	12,99	35,18	295,00	0,21	1,64	65,20	183,58	245,75	99,23	2,87
№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
№338	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	4,20	2,20
ПР	Йогурт	100	2,5	1,20	18,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>итого:</b>	<b>620</b>	<b>19,26</b>	<b>15,56</b>	<b>109,84</b>	<b>657,87</b>	<b>0,29</b>	<b>12,97</b>	<b>65,20</b>	<b>329,51</b>	<b>402,26</b>	<b>135,59</b>	<b>7,29</b>
	<b>Обед</b>												
№71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	8,40	15,60	12,00	5,54
№96	Рассольник Ленинградский	250	2,08	2,00	13,58	80,64	0,15	14,30	0,00	16,55	34,95	28,00	1,03
№234	Котлеты рыбные	90	7,65	6,30	10,81	130,50	0,05	0,38	16,65	49,64	111,99	25,12	0,88
№309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
№ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>итого:</b>	<b>840</b>	<b>22,61</b>	<b>17,17</b>	<b>146,45</b>	<b>831,09</b>	<b>0,39</b>	<b>25,98</b>	<b>16,65</b>	<b>108,53</b>	<b>313,44</b>	<b>124,72</b>	<b>10,93</b>
	<b>Полдник</b>												
№406	Пирожки с повидлом	75	4,32	1,75	41,67	199,50	0,08	0,03	4,50	14,31	42,60	17,40	1,02
№352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	8,20	6,42	0,96	0,28
	<b>итого:</b>	<b>275</b>	<b>4,56</b>	<b>1,87</b>	<b>77,43</b>	<b>344,58</b>	<b>0,08</b>	<b>80,03</b>	<b>4,50</b>	<b>22,51</b>	<b>49,02</b>	<b>18,36</b>	<b>1,30</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,43</b>	<b>17,43</b>	<b>333,72</b>	<b>1833,54</b>	<b>0,76</b>	<b>118,98</b>	<b>86,35</b>	<b>460,55</b>	<b>764,72</b>	<b>278,67</b>	<b>19,52</b>



<b>ДЕНЬ № 8</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>							
<b>Завтрак</b>							<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
№292	Птица тушеная в соусе с овощами	150	13,06	11,56	12,90	208,00	0,19	13,34	48,15	90,65	176,17	57,63	4,38
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
№377	Чай с сахаром и лимоном	215/7	0,53	0,00	9,47	40,00		0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Сок	200	0	0,00	23,00	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,20	8,00	2,80
№338	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	4,20	2,20
	<b>итого:</b>	<b>712</b>	<b>18,25</b>	<b>12,46</b>	<b>85,69</b>	<b>529,52</b>	<b>0,27</b>	<b>27,61</b>	<b>48,15</b>	<b>130,85</b>	<b>243,90</b>	<b>88,16</b>	<b>11,73</b>
<b>Обед</b>													
№71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	6,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
№255	Печень по-строгановски в соусе	100	14,04	10,17	3,16	153,90	0,18	7,60	5,23	29,91	215,38	15,72	4,50
№304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	2,61	61,50	19,01	0,53
№352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	8,20	6,42	0,96	0,28
№ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
№ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	0,99	0,33
	<b>итого:</b>	<b>850</b>	<b>25,93</b>	<b>23,63</b>	<b>132,61</b>	<b>822,77</b>	<b>0,38</b>	<b>100,84</b>	<b>32,23</b>	<b>106,07</b>	<b>444,03</b>	<b>86,28</b>	<b>8,98</b>
<b>Полдник</b>													
№425	Булочка дорожная	75	5,08	10,47	31,60	240,75	0,09	0,00	0,00	13,95	48,15	19,65	0,90
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>итого:</b>	<b>275</b>	<b>6,24</b>	<b>10,77</b>	<b>78,86</b>	<b>437,13</b>	<b>0,11</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>19,79</b>	<b>94,15</b>	<b>52,65</b>	<b>1,86</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,42</b>	<b>46,86</b>	<b>297,16</b>	<b>1789,42</b>	<b>0,76</b>	<b>129,25</b>	<b>80,38</b>	<b>256,71</b>	<b>538,18</b>	<b>227,09</b>	<b>22,57</b>



ДЕНЬ № 9			Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
№223	Запеканка из творога с молок.сгуц.	130/10	20,46	15,48	39,20	378,00	0,09	0,70	97,50	293,37	322,73	39,83	0,96
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
№377	Чай с сахаром и лимоном	215/7	0,53	0,00	9,47	40,00		0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Печенье	1шт	1,35	5,40	18,90	129,00		18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00
№338	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	4,20	2,20
	итого:	503	<b>27,00</b>	<b>21,78</b>	<b>107,89</b>	<b>736,52</b>	<b>0,15</b>	<b>28,97</b>	<b>97,50</b>	<b>319,57</b>	<b>390,26</b>	<b>62,36</b>	<b>155,51</b>
Обед													
№48	Салат витаминный	60	0,49	3,66	3,16	23,82	0,02	5,26	0,00	11,63	18,45	10,32	0,62
№102	Суп с бобовыми(гороховый)	250	7,80	48,02	15,94	339,00	0,29	1,00	0,00	53,02	95,42	37,02	2,67
№268	Котлета мясная	90	7,28	16,45	9,27	225,20	0,42	0,00	46,91	13,63	164,09	29,,16	2,43
№312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,63	135,00	0,06	32,40	0,00	113,70	89,25	42,90	3,45
№342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
№ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
№ПР	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	итого:	830	<b>25,31</b>	<b>74,15</b>	<b>121,84</b>	<b>1052,08</b>	<b>0,91</b>	<b>40,46</b>	<b>46,91</b>	<b>221,38</b>	<b>470,01</b>	<b>122,04</b>	<b>9,00</b>
Полдник													
№426	Булочка с повидлом обсыпная	75	4,95	10,77	2,19	240,00	0,12	0,03	0,00	15,97	57,60	21,15	1,04
№386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого:	275	<b>10,75</b>	<b>15,77</b>	<b>10,19</b>	<b>340,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,43</b>	<b>40,00</b>	<b>255,97</b>	<b>237,60</b>	<b>49,15</b>	<b>1,24</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>63,06</b>	<b>111,70</b>	<b>239,92</b>	<b>1076,52</b>	<b>1,26</b>	<b>70,86</b>	<b>184,41</b>	<b>796,92</b>	<b>1097,87</b>	<b>233,55</b>	<b>165,75</b>



<b>ДЕНЬ № 10</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>							
<b>Завтрак</b>							<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
№174	Каша молочная рисовая с маслом	200	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	130,97	157,44	36,46	0,60
№1Р	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22
№15	Сыр Российский	10	2,32	2,92	0,00	35,83	0,00	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,00
№14	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00
№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
1Р	Йогурт	100	2,5	1,20	18,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№338	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	4,20	2,20
	<b>итого:</b>	<b>640</b>	<b>17,76</b>	<b>23,59</b>	<b>127,72</b>	<b>798,70</b>	<b>0,14</b>	<b>12,40</b>	<b>133,80</b>	<b>411,30</b>	<b>391,95</b>	<b>78,07</b>	<b>5,02</b>
<b>Обед</b>													
№ 45	Салат из б/капусты	60	0,79	5,11	56,47	56,47	0,01	14,65	0,00	25,80	16,99	9,60	0,31
№112	Суп вермишелевый	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	34,50	203,25	15,75	0,55
№288	Птица отварная с соусом	90	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	40,00	143,33	20,00	2,00
№302	Каша гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
№1Р	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
№1Р	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>итого:</b>	<b>820</b>	<b>39,88</b>	<b>26,42</b>	<b>193,63</b>	<b>953,22</b>	<b>0,38</b>	<b>16,40</b>	<b>20,00</b>	<b>136,84</b>	<b>689,97</b>	<b>237,45</b>	<b>10,60</b>
<b>Полдник</b>													
№425	Булочка дорожная	75	5,08	10,47	31,60	240,75	0,09	0,00	0,00	13,95	48,15	19,65	0,90
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>итого:</b>	<b>275</b>	<b>6,24</b>	<b>10,77</b>	<b>78,86</b>	<b>437,13</b>	<b>0,11</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>19,79</b>	<b>94,15</b>	<b>52,65</b>	<b>1,86</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>63,88</b>	<b>60,78</b>	<b>400,21</b>	<b>2189,05</b>	<b>0,63</b>	<b>29,60</b>	<b>153,80</b>	<b>567,93</b>	<b>1176,07</b>	<b>368,17</b>	<b>17,48</b>