

Согласовано:

Директор МОУ Школа №15 г.Черемхово

Т.Ю.Зайцева



Утверждаю

ИП Сафонов А.А.

А.А. Сафонов



Примерное перспективное 12-ти дневное меню
по обеспечению бесплатным двухразовым питанием
обучающихся с ограниченными возможностями и детей-инвалидов
при МОУ Школа №15 г.Черемхово на 2023-2024 учебный период
возраст с 12 лет и старше
осень-зима

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

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

Наименование	Сборник Рецептур школьного	Номер рецептуры	Выход, г	Калорий- ность, 1порц./ккал	Содержание на 1 порцию			витамины					минералы			
					Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	I
день первый																
завтрак																
Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/200	288,8	10,2	9,4	40,7	0,08	0,09	0	0,05	245	141	17	1	0,02
Кондитерское изделие вафля		пром. произв	1/10	76,15	4,1	0,2	13,65	0	0,41	0,2	0,1	10,2	31,2	0	0	0
Чай с молоком	2013 г	№495	1/200	52,9	1,5	1,4	8,6	0	0,06	0	0,006	57	47	10	1	0,0045
Итого завтрак				417,85	15,8	11	62,95	0,08	0,56	0,2	0,16	312,2	219,2	27	2	0,02
обед																
Салат "Овощной"	2013 г	№19	1/100	76,00	1,30	4,50	7,60	0,02	0,03	3,30	0,000	33,30	35,00	35,00	1,60	0,02
Суп-пюре картофельный	2013 г	№134	1/250	141,50	2,45	6,15	19,10	0,700	0,050	6,75	0,030	29,25	60,75	21,75	0,75	0,02
Рис с курицей в сливочном соусе	2013 г	№365	1/250	398,80	34,10	9,90	43,30	0,11	0,10	2,00	0,04	33,00	264,00	115,00	3,00	0,02
Хлеб		пром. произв	1/90	165,68	4,23	1,41	26,60	0,02	0,02	0,02	0,04	21,30	74,40	1,23	0,16	0,00
Кондитерское изделие печенье		пром. произв	1/15	39,90	0,90	0,01	31,61	0,00	0,13	0,03	0,00	171,15	60,10	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	2013 г	№508	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00
Итого обед				915,08	43,58	21,97	150,91	0,85	0,33	12,10	0,12	348,00	499,25	175,98	5,51	0,06
всего				1332,93	59,38	32,97	213,86	0,93	0,89	12,30	0,28	660,20	718,45	202,98	7,51	0,08

ДЕНЬ ВТОРОЙ																
завтрак																
Джем яблочный		пром. произв	1/30	87,16	0,20	0,00	11,60	0,10	0,00	1,64	0,08	73,50	58,26	0,00	0,06	0,01
Каша пшеница вязкая	2013 г	№258	1/250	365,10	10,50	14,30	48,50	0,16	0,16	1,00	0,05	160,00	232,00	45,60	4,00	0,06
Хлеб		пром. произв	1/70	148,10	2,99	1,11	24,33	0,02	0,02	0,02	0,04	15,20	54,30	1,10	0,14	0,00
Бананы (свежие)		пром. произв	1/150	119,55	4,05	6,90	10,45	0,20	0,21	0,00	0,00	155,78	264,20	0,05	0,00	0,00
Чай черный с сахаром	2013 г.	№493	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00
Итого завтрак				746,31	17,94	22,31	101,28	0,48	0,39	2,66	0,17	408,48	615,76	50,75	5,20	0,07
обед																
Винегрет овощной	2013 г	№76	1/100	124,00	1,00	10,10	7,10	0,05	0,05	6,60	0,22	38,30	36,60	26,60	0,00	0,01
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2013 г	№142	1/250	91,95	2,07	6,07	7,25	0,050	0,050	15,00	0,07	49,25	38,25	16,00	0,50	0,01
Каша гречневая рассыпчатая	2013 г	№237	1/200	349,90	11,00	8,70	23,33	0,35	0,15	0,00	0,03	62,00	240,00	52,50	6,00	0,03
Голубцы ленивые		пром. произв	1/100	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02
Хлеб		пром. произв	1/90	165,68	4,23	1,41	26,60	0,02	0,02	0,02	0,04	21,30	74,40	1,23	0,16	0,00
Яблоко (свежее)		пром. произв	1/100	79,48	1,20	2,85	8,65	0,00	0,10	0,02	0,00	103,80	134,20	0,00	0,00	0,00
Компот из плодов сушеных (кураги)	2013 г	№512	1/200	102,20	1,80	0,10	23,50	0,03	0,06	1,00	0,13	52,00	47,00	34,00	1,00	0,00
Итого обед				1034,56	29,85	35,78	103,43	0,55	0,50	34,64	0,53	359,65	662,95	148,33	9,16	0,07
всего				1780,87	47,79	58,09	204,71	1,03	0,89	37,30	0,70	768,13	1278,71	199,08	14,36	0,14
ДЕНЬ ТРЕТИЙ																
завтрак																

Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/15	54,50	3,51	4,50	0,00	0,010	0,040	0,00	0,040	150,00	81,50	7,00	0,00	0,00
Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/250	246,40	8,80	8,10	34,60	0,21	0,20	0,00	0,03	163,00	219,00	56,00	3,00	0,06
Хлеб		пром. произв	1/70	148,10	2,99	1,11	24,33	0,02	0,02	0,02	0,04	15,20	54,30	1,10	0,14	0,00
Мандарины (свежие)		пром. произв	1/110	181,50	3,49	8,05	24,15	0,10	0,14	3,00	0,06	0,00	74,71	0,20	0,00	0,00
Чай с молоком	2013,00	№495	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00
Итого завтрак				658,10	19,09	21,76	89,78	0,34	0,41	4,02	0,17	334,20	437,51	69,30	4,14	0,06
обед																
Салат из белокачанной капусты с морковью	2013 г	№4	1/100	137,30	1,60	10,00	10,11	0,05	0,05	33,70	0,110	46,60	31,60	16,60	1,60	0,02
Суп картофельный с бобовыми	2013 г	№ 144	1/250	176,40	8,87	5,40	23,07	0,17	0,05	6,00	0,02	36,50	100,20	36,75	2,25	0,01
Макаронны отварные	2013 г	№ 291	1/200	211,10	4,10	7,60	31,60	0,16	0,10	13,00	0,03	54,00	111,00	39,00	1,00	0,03
Голень		пром. произв	1/100	209,00	14,10	11,90	11,40	0,11	0,14	0,00	0,02	43,00	165,00	25,00	1,00	0,01
Хлеб		пром. произв	1/90	165,68	4,23	1,41	26,60	0,02	0,02	0,02	0,04	21,30	74,40	1,23	0,16	0,00
Кондитерское изделие конфеты		пром. произв	1/12	72,70	0,96	0,00	23,95	0,00	0,14	0,00	0,05	205,98	149,19	0,00	0,00	0,00
Напиток из шиповника	2013г	№519	1/200	35,40	0,30	0,10	8,40	0,01	0,01	24,00	0,00	10,00	9,00	8,00	0,00	0,00
Итого обед				1007,58	34,16	36,41	135,13	0,52	0,51	76,72	0,27	417,38	640,39	126,58	6,01	0,07
всего				1665,68	53,25	58,17	224,91	0,86	0,92	80,74	0,44	751,58	1077,90	195,88	10,15	0,13
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ																
завтрак																
Масло сливочное (порциями)	2013 г	№ 105	1/10	74,90	0,10	8,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00
Каша рисовая вязкая	2013г	№253	1/250	367,70	10,40	15,80	46,10	0,25	0,19	1,00	0,05	175,00	297,00	52,50	2,00	0,06
Хлеб		пром. произв	1/70	148,10	2,99	1,11	24,33	0,02	0,02	0,02	0,04	15,20	54,30	1,10	0,14	0,00
Кондитерское изделие печенье		пром. произв	1/10	76,15	4,10	0,20	13,65	0,00	0,41	0,20	0,10	10,20	31,20	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	2013 г	№493	1/200	52,90	1,50	1,40	8,60	0,00	0,06	0,00	0,0060	57,00	47,00	10,00	1,00	0,00
Итого завтрак				719,75	19,09	26,81	92,78	0,27	0,68	1,22	0,25	259,40	431,50	63,60	3,14	0,06
обед																
Салат из свежих огурцов	2013 г	№17	1/100	114,75	1,25	8,80	7,50	0,03	0,01	1,25	0,020	23,75	33,75	15,00	0,00	0,01
Уха с горбушей	2013 г	№152	1/250	155,15	9,90	4,90	18,00	0,07	0,07	7,00	0,060	87,80	133,25	42,25	1,00	0,03
Рис отварной	2013 г	№414	1/200	186,50	3,90	9,80	20,60	0,12	0,10	18,00	0,12	81,00	92,00	40,00	1,00	0,03
Бефстроганов	2013	№366	1/100	182,80	13,20	11,00	7,70	0,04	0,09	0,00	0,000	24,00	141,00	17,00	2,00	0,03
Хлеб		пром. произв	1/90	165,68	4,23	1,41	26,60	0,02	0,02	0,02	0,04	21,30	74,40	1,23	0,16	0,00
Мандарины (свежие)		пром. произв	1/120	129,98	2,74	0,00	37,44	0,20	0,19	2,00	0,00	185,56	167,40	0,00	0,20	0,00
Компот из апельсинов с яблоками	2013г	№510	1/200	50,80	0,20	0,10	12,30	0,01	0,01	19,00	0,002	10,00	11,00	6,00	0,00	0,00
Итого обед				985,66	35,42	36,01	130,14	0,49	0,49	47,27	0,24	433,41	652,80	121,48	4,36	0,10
всего				1705,41	54,51	62,82	222,92	0,76	1,17	48,49	0,49	692,81	1084,30	185,08	7,50	0,16
ДЕНЬ ПЯТЫЙ																
завтрак																
Джем яблочный	2013 г	пром. произв	1/30	87,16	0,20	0,00	11,60	0,10	0,00	1,64	0,08	73,50	58,26	0,00	0,06	0,00
Омлет	2013	№ 301	1/200	214,60	12,83	15,26	6,48	0,09	0,38	2,00	0,15	132,00	216,00	25,00	2,00	0,04
Хлеб		пром. произв	1/70	148,10	2,99	1,11	24,33	0,02	0,02	0,02	0,04	15,20	54,30	1,10	0,14	0,00
Яблоки(свежие)		пром. произв	1/100	74,43	6,28	4,64	31,32	0,17	0,10	0,10	0,00	230,61	243,65	0,10	3,00	0,00
Чай с лимоном	2013	№494	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00

Итого завтрак				550,69	22,50	21,01	80,13	0,38	0,50	3,76	0,270	455,31	579,21	30,20	6,20	0,04	
обед																	
Салат из моркови	2013 г	№7	1/100	121,80	1,30	10,10	6,50	0,05	0,05	23,70	0,130	41,60	31,60	18,30	0,00	0,01	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2013 г	№128	1/250	115,42	2,15	6,11	12,90	0,05	0,05	8,50	0,040	44,50	52,70	28,75	1,50	0,02	
Тфтелея		пром. произв	1/100	161,10	17,60	6,80	7,30	0,15	0,14	0,00	0,030	25,00	185,00	33,00	0,00	0,05	
Картофельное пюре	2013 г	№429	1/200	275,50	4,60	6,90	48,70	0,04	0,02	0,00	0,02	20,00	59,00	14,00	1,00	0,02	
Хлеб		пром. произв	1/90	165,68	4,23	1,41	26,60	0,02	0,02	0,02	0,04	21,30	74,40	1,23	0,16	0,00	
Компот из смеси сухофруктов	2013 г	№508	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,03	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00	
		пром. произв	1/20	9,58	1,34	1,83	18,02	0,16	0,23	0,03	0,00	162,92	438,00	1,00	2,00	0,00	
Итого обед				942,28	31,82	33,15	142,72	0,47	0,51	32,25	0,28	375,32	845,70	99,28	4,66	0,10	
Всего				1492,97	54,32	54,16	222,85	0,85	1,01	36,01	0,55	830,63	1424,91	129,48	10,86	0,14	
ДЕНЬ ШЕСТОЙ																	
завтрак																	
Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/15	54,50	3,51	4,50	0,00	0,010	0,040	0,00	0,040	150,00	81,50	7,00	0,00	0,00	
Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/250	365,1	10,5	14,3	48,5	0,16	0,16	1	0,05	160	232	45,6	4	0,06	
Хлеб		пром. произв	1/70	148,10	2,99	1,11	24,33	0,02	0,02	0,02	0,04	15,20	54,30	1,10	0,14	0,00	
Кондитерское изделие печенье		пром. произв	1/15	39,9	0,9	0,01	31,61	0	0,13	0,03	0	171,15	60,1	0	0	0	
Какао с молоком сгущенным	2013 г.	№498	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00	
Итого завтрак				635,20	18,20	19,92	111,14	0,19	0,36	2,05	0,13	502,35	435,90	58,70	5,14	0,06	
обед																	
Салат из свеклы отварной	2013 г	№50	1/100	76,00	1,30	4,50	7,60	0,02	0,03	3,30	0,000	33,30	35,00	35,00	1,60	0,02	
Рассольник ленинградский	2013 г	№134	1/250	141,50	2,45	6,15	19,10	0,700	0,050	6,75	0,030	29,25	60,75	21,75	0,75	0,02	
Плов из отварной птицы	2013 г	№406	1/250	398,80	34,10	9,90	43,30	0,11	0,10	2,00	0,04	33,00	264,00	115,00	3,00	0,02	
Хлеб		пром. произв	1/90	165,68	4,23	1,41	26,60	0,02	0,02	0,02	0,04	21,30	74,40	1,23	0,16	0,00	
Яблоко (свежее)		пром. произв	1/120	265,6	0	13,4	37,74	0,25	0,1	0,02	0,122	122,8	268,7	0	0	0	
Сок	2013г	пром. произв	1/200	35,4	0,3	0,1	8,4	0,01	0,01	24	0,0033	10	9	8	0	0	
Итого обед				1082,98	42,38	35,46	142,74	1,11	0,31	36,09	0,23	249,65	711,85	180,98	5,51	0,06	
всего				1718,18	60,58	55,38	253,88	1,30	0,67	38,14	0,36	752,00	1147,75	239,68	10,65	0,12	
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																	
завтрак																	
Масло сливочное (порциями)	2013 г	№ 105	1/10	74,9	0,1	8,3	0,1	0	0	0	0,05	2	2	0	0	0	
Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/250	246,4	8,8	8,1	34,6	0,21	0,2	0	0,03	163	219	56	3	0,06	
Кондитерское изделие конфеты		пром. произв	1/12	72,70	0,96	0,00	23,95	0,00	0,14	0,00	0,05	205,98	149,19	0,00	0,00	0,00	
Хлеб		пром. произв	1/70	148,10	2,99	1,11	24,33	0,02	0,02	0,02	0,04	15,20	54,30	1,10	0,14	0,00	
Кофейный напиток на сгущенном молоке	2013 г	№500	1/200	52,9	1,5	1,4	8,6	0	0,06	0	0,006	57	47	10	1	0	
Итого завтрак				595,00	14,35	18,91	91,58	0,23	0,42	0,02	0,18	443,18	471,49	67,10	4,14	0,06	
обед																	
Салат витаминный	2013 г	№2	1/100	123,60	1,60	5,30	17,10	0,03	0,03	3,30	0,04	46,60	53,30	40,00	1,60	0,01	
Суп-лапша домашняя	2013 г	№156	1/250	91,95	2,07	6,07	7,25	0,05	0,05	15,00	0,070	49,25	38,25	16,00	0,50	0,01	
Жаркое по домашнему	2013 г	№369	1/100	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02	
Хлеб		пром. произв	1/90	165,68	4,23	1,41	26,60	0,02	0,02	0,02	0,04	21,30	74,40	1,23	0,16	0,00	

Напиток из шиповника	2013 г	№519	1/200	102,20	1,80	0,10	23,50	0,03	0,06	1,00	0,13	52,00	47,00	34,00	1,00	0,00
Свежие фрукты яблоко		пром. произв	1/150	119,55	4,05	6,90	10,45	0,20	0,21	0,00	0,00	155,78	264,20	0,05	0,00	0,00
Итого обед				1001,63	29,00	33,43	138,50	0,46	0,48	31,32	0,35	436,93	621,65	119,28	5,76	0,06
всего				1596,63	43,35	52,34	230,08	0,69	0,90	31,34	0,52	880,11	1093,14	186,38	9,90	0,12
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ																
завтрак																
Джем яблочный	2013	пром. произв	1/30	87,16	0,20	0,00	11,60	0,10	0,00	1,64	0,08	73,50	58,26	0,00	0,06	0,00
Запеканка из творога	2013г	№313	1/250	385,70	8,90	13,00	57,50	0,10	0,17	1,00	0,05	153,00	169,00	38,00	2,00	0,06
Хлеб		пром. произв	1/70	148,10	2,99	1,11	24,33	0,02	0,02	0,02	0,04	15,20	54,30	1,10	0,14	0,00
Кондитерское изделие вафля		пром. произв	1/10	76,15	4,10	0,20	13,65	0,00	0,41	0,20	0,10	10,2	31,2	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром		№493	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00
Итого завтрак				723,51	16,39	14,31	113,48	0,22	0,60	2,86	0,27	255,90	319,76	43,10	3,20	0,06
обед																
Винегрет овощной	2013 г	№76	1/100	121,80	1,30	10,10	6,50	0,05	0,05	23,70	0,130	41,60	31,60	18,30	0,00	0,01
Суп картофельный с бобовыми	2013 г	№ 144	1/250	176,40	8,87	5,40	23,07	0,170	0,050	6,00	0,020	36,50	100,20	36,75	2,25	0,01
Зразы ленивые		пром. произв	1/100	182,8	13,2	11	7,7	0,04	0,09	0	0	24	141	17	2	0,03
Рис отварной	2013 г	№414	1/200	186,5	3,9	9,8	20,6	0,12	0,1	18	0,12	81	92	40	1	0,03
Хлеб		пром. произв	1/90	165,68	4,23	1,41	26,60	0,02	0,02	0,02	0,04	21,30	74,40	1,23	0,16	0,00
Компот из смеси сухофруктов	2013 г	№508	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00
Итого обед				926,38	32,10	37,71	107,17	0,40	0,31	47,72	0,33	264,40	444,20	116,28	5,41	0,08
всего				1649,89	48,49	52,02	220,65	0,62	0,91	50,58	0,60	520,30	763,96	159,38	8,61	0,14
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ																
завтрак																
Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/15	54,50	3,51	4,50	0,00	0,010	0,040	0,00	0,040	150,00	81,50	7,00	0,00	0,00
Омлет с зеленым горошком	2013	№ 302	1/200	214,60	12,83	15,26	6,48	0,090	0,380	2,00	0,15	132,00	216,00	25,00	2,00	0,04
Хлеб	2013 г	пром. произв	1/70	148,10	2,99	1,11	24,33	0,02	0,02	0,02	0,04	15,20	54,30	1,10	0,14	0,00
Кондитерское изделие зефир		пром. произв	1/40	220,90	0,92	5,20	47,00	0,080	0,000	0,03	0,00	1,18	213,30	0,02	1,00	0,00
Чай черный с сахаром		№493	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00
Итого завтрак				665,70	20,55	26,07	84,51	0,20	0,45	3,05	0,230	304,38	573,10	38,12	4,14	0,04
обед																
Салат из белокачанной капусты с морковью	2013 г	№4	1/100	137,30	1,60	10,00	10,11	0,05	0,05	33,70	0,110	46,60	31,60	16,60	1,60	0,02
Рассольник ленинградский	2013 г	№134	1/250	141,50	2,45	6,15	19,10	0,700	0,050	6,75	0,030	29,25	60,75	21,75	0,75	0,02
Гуляш из говядины	2013 г	№367	1/90	209,00	14,10	11,90	11,40	0,11	0,14	0,00	0,02	43,00	165,00	25,00	1,00	0,01
Каша гречневая рассыпчатая	2013 г	№237	1/200	211,10	4,10	7,60	31,60	0,16	0,10	13,00	0,03	54,00	111,00	39,00	1,00	0,03
Хлеб		пром. произв	1/90	165,68	4,23	1,41	26,60	0,02	0,02	0,02	0,04	21,30	74,40	1,23	0,16	0,00
Кондитерское изделие конфета		пром. произв	1/15	39,90	0,90	0,01	31,61	0,00	0,13	0,03	0,00	171,15	60,10	0,00	0,00	0,00
Компот из апельсинов с яблоками	2013г	№510	1/200	50,80	0,20	0,10	12,30	0,01	0,01	19,00	0,002	10,00	11,00	6,00	0,00	0,00
Итого обед				955,28	27,58	37,17	142,72	1,05	0,50	72,50	0,23	375,30	513,85	109,58	4,51	0,08
всего				1620,98	48,13	63,24	227,23	1,25	0,95	75,55	0,46	679,68	1086,95	147,70	8,65	0,12
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ																
завтрак																
Масло сливочное (порциями)	2013 г	№ 105	1/10	74,90	0,10	8,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00

Каша рисовая вязкая	2013 г	№253	1/150	332,48	24,23	16,20	22,50	0,09	0,34	0,00	0,06	220,00	292,00	33,00	0,00	0,03
Хлеб	2013 г	пром. произв	1/70	148,10	2,99	1,11	24,33	0,02	0,02	0,02	0,04	15,20	54,30	1,10	0,14	0,00
Йогурт		пром. произв	1/10	76,15	4,10	0,20	13,65	0,00	0,41	0,20	0,10	10,20	31,20	0,00	0,00	0,00
Чай с молоком	2013 г	№495	1/200	52,90	1,50	1,40	8,60	0,00	0,06	0,00	0,006	57,00	47,00	10,00	1,00	0,00
Итого завтрак				684,53	32,92	27,21	69,18	0,11	0,83	0,22	0,26	304,40	426,50	44,10	1,14	0,03
обед																
Салат из огурцов и помидор	2013 г	№19	1/100	76,00	1,30	4,50	7,60	0,02	0,03	3,30	0,000	33,30	35,00	35,00	1,60	0,02
Суп с рыбными консервами	2013 г	№153	1/250	155,15	9,90	4,90	18,00	0,07	0,07	7,00	0,060	87,80	132,25	42,25	1,00	0,03
Котлета куриная		пром. произв	1/250	382,70	17,08	9,80	25,70	0,170	0,200	12,00	0,28	30,00	297,07	51,00	4,00	0,03
Макаронны отварные	2013 г	№ 291	1/80	13,40	4,60	5,01	16,43	0,02	0,20	0,10	0,20	33,00	34,10	0,02	1,80	0,00
Свежие фрукты яблоко		пром. произв	1/90	165,68	4,23	1,41	26,60	0,02	0,02	0,02	0,04	21,30	74,40	1,23	0,16	0,00
Хлеб		пром. произв	1/200	102,20	1,80	0,10	23,50	0,03	0,06	1,00	0,13	52,00	47,00	34,00	1,00	0,00
Напиток из шиповника	2013г	№519		895,13	38,91	25,72	117,83	0,33	0,58	23,42	0,71	257,40	619,82	163,50	9,56	0,08
всего				1579,66	71,83	52,93	187,01	0,44	1,41	23,64	0,96	561,80	1046,32	207,60	10,70	0,11
ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ																
завтрак																
Джем абрикосовый		пром. произв	1/30	92,40	0,20	0,00	21,60	0,06	0,00	2,47	0,08	55,14	57,56	0,08	0,03	0,00
Сырники	2013г	пром. произв	1/250	367,70	10,40	15,80	46,10	0,25	0,19	1,00	0,05	175,00	297,00	52,50	2,00	0,06
Хлеб	2013 г	пром. произв	1/70	148,10	2,99	1,11	24,33	0,02	0,02	0,02	0,04	15,20	54,30	1,10	0,14	0,00
Свежие фрукты мандарин	2013г	пром. произв	1/80	13,40	4,60	5,01	16,43	0,02	0,20	0,10	0,20	33,00	34,10	0,02	1,80	0,00
Чай черный с сахаром		№493	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00
Итого завтрак				648,00	18,39	21,92	114,86	0,35	0,41	3,59	0,37	282,34	449,96	57,70	4,97	0,06
обед																
Салат из свежих огурцов	2013 г	№17	1/100	114,75	1,30	8,80	7,50	0,03	0,01	1,25	0,020	23,75	33,75	15,00	0,00	0,01
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2013 г	№128	1/250	115,42	2,15	6,11	12,90	0,05	0,05	8,50	0,040	44,50	52,70	28,75	1,50	0,02
Рыба горбуша		пром. произв	1/100	161,10	17,60	6,80	7,30	0,15	0,14	0,00	0,030	25,00	185,00	33,00	0,00	0,05
Картофельное пюре	2013 г	№429	1/200	275,50	4,60	6,90	48,70	0,04	0,02	0,00	0,02	20,00	59,00	14,00	1,00	0,02
Хлеб		пром. произв	1/90	165,68	4,23	1,41	26,60	0,02	0,02	0,02	0,04	21,30	74,40	1,23	0,16	0,00
Компот из плодов сушеных (кураги)	2013 г	№512	1/200	35,40	0,30	0,10	8,40	0,01	0,01	24,00	0,003	10,00	9,00	8,00	0,00	0,00
Итого обед				867,85	30,18	30,12	111,40	0,30	0,25	33,77	0,14	144,55	413,85	99,98	2,66	0,10
всего				1515,85	48,57	52,04	226,26	0,65	0,66	37,36	0,51	426,89	863,81	157,68	7,63	0,16
ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ																
завтрак																
Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/15	54,50	3,51	4,50	0,00	0,010	0,04	0,00	0,040	150,00	81,50	7,00	0,00	0,00
Каша пшеница вязкая	2013 г	№258	1/250	365,10	10,50	14,30	48,50	0,16	0,16	1,00	0,05	160,00	232,00	45,60	4,00	0,06
Хлеб	2013 г	пром. произв	1/70	148,10	2,99	1,11	24,33	0,02	0,02	0,02	0,04	15,20	54,30	1,10	0,14	0,00
Свежие фрукты яблоко		пром. произв	1/80	13,40	4,60	5,01	16,43	0,020	0,200	0,10	0,20	33,00	34,10	0,02	1,80	0,00
Чай с лимоном		№494	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00
Итого завтрак				608,70	21,90	24,92	95,96	0,21	0,43	2,12	0,33	364,20	409,90	58,72	6,94	0,06
Обед																

Салат из белокачанной капусты с морковью	2013 г	№4	1/100	123,60	1,60	5,30	17,10	0,03	0,03	3,30	0,040	46,60	53,30	40,00	1,60	0,01
Суп-лапша домашняя	2013 г	№156	1/250	91,95	2,07	6,07	7,25	0,05	0,05	15,00	0,070	49,25	38,25	16,00	0,50	0,01
Макаронны отварные	2013 г	№291	1/200	277,3	6,7	7,1	46,6	0,08	0,04	0	0,030	79	52	10	1	0,02
Котлета куриная		пром. произв	1/100	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,035	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02
Хлеб		пром. произв	1/90	165,68	4,23	1,41	26,60	0,02	0,02	0,02	0,04	21,30	74,40	1,23	0,16	0,00
Сок	2013г	пром. произв	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00
Яблоко (свежее)		пром. произв	1/100	79,48	1,2	2,85	8,65	0	0,10	0,02	0,00	103,8	134,2	0	0	0
Итого обед				952,56	24,95	29,28	135,90	0,230	0,310	30,340	0,23	392,95	449,650	88,230	4,760	0,060
Всего				1561,26	46,9	54,20	231,86	0,4	0,7	32,5	0,6	757,2	859,6	147,0	11,7	0,1