

Согласовано

Намдасевича Т.О.
Заместитель директора
И.О. Намдасевича



Примерное меню на 12 дней
МОУ «СОШ» п. Приозёрный
(весенний и летний периоды)

**Примерное меню завтраков и обедов на 12 дней.
для учащихся 1-4 классов**

Наименование блюд	Объем пищи	Б	Ж	У	К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день - завтрак														
Каши овсяная со слив маслом	150/5	7,65	10,64	29,36	243,8	0,06	0,015	0	0	0	36	111	18	0,06 №174
Чай сладкий	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,04	0	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28	0,02 №270
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,09	0,1	0	0,05	1,32	27,6	87,6	28,2	0,96 №1
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54 №70
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075	0,0003	24	16,5	13,5	3,75 №368
Всего на завтрак		12,6	19,59	64	496,08	0,262	0,181	25,2	0,1515	1,4303	108,56	269,84	100,3	5,33
Обед														
Салат из отварной свеклы с сыром	60	4,7	9,5	7,13	132,8	0,02	0,08	8,2	0,047	0	161,97	154	128	1,28 №41
Пш со свежей капустой	200	9,68	14,94	15,0	234,13	0,04	0,04	9,58	0,02	0,99	25,94	192,6	36,17	0,56 №67
Котлета мясная из фарша пшны	80	12,48	9,28	12,36	192,2	0,056	0,064	0,024	0,08	0,456	14,584	182,8	26,056	1,192 №99
Рожки с маслом	150/10	4,98	8,51	23,42	174,4	0,06	0,015	0	0,042	2,95	9,315	117,28	21,87	0,735 №202
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43 №700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9 №147
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68 №278
Всего на обед		39,13	43,18	128,995	1047,97	0,376	0,274	17,964	0,189	6,016	266,159	760,61	311,146	7,77
Всего в день		51,73	62,77	192,995	1544,05	0,638	0,455	43,164	0,3405	7,4463	374,719	1050,45	411,446	13,107
2 день - завтрак														
Каши пшеничная со сл. маслом	150/5	5,43	5,20	24,18	162,65	0,105	0,135	0,405	0,16	0,32	96,90	1,365	48,55	0,885 №411
Какао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88 №272
Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,35	5,77	11,54	126,68	0,042	0,048	0,054	0,19	0,18	91,86	1,79	24,73	0,624 №3
Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5	1,2 №368
Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,15	31,4	0,01	0	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24 №453
Всего на завтрак		21,35	20,571	74,424	567,21	0,207	0,363	272,039	0,69	1,09	569,12	366,855	162,68	3,829
Обед														
Салат с огурцами и	60	0,6	6,1	1,5	63,3	0,012	0,012	8,328	0	0,4	9,618	100,125	20,24	0,258 №24,

[illegible]

[illegible]

Всего на обед		36.48	34.7	149.655	1047.52	0,394	0,35	17.661	0,201	3,12	160.69	533.83	163.95	8,916	
Всего в день		62.3	75.116	203.419	1612.2	0,604	0,86	44.511	0,5498	6,55	414.76	926.93	267.35	15.906	
6 день - завтрак															
Каша рисовая со сл. маслом	150/5	5,79	7,92	32,1	214,38	0,06	0,18	0,645	0,05	0,3	146,37	110,9	18,9	0,465	№411
Кисель	200	0,04	0,0	15,09	56,95	0,002	0,002	0,7	0,002	0	0,48	4,3	0,8	0,06	№934
Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,35	5,77	11,54	126,68	0,042	0,048	0,054	0,19	0,18	91,86	1,79	24,73	0,624	№3
Фрукты свежие (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	60	8	0,2	34	23	13	0,3	№371
Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	0,022	0	120	90	14	0,1	№401
Свежий огурец с луком		0,76	6,09	2,4	67,3	0,03	0,04	9,5	0,3	0,6	21,85	74,3	12,6	0,54	№13
Всего на завтрак		17,34	22,78	76,93	571,71	0,214	0,47	71,599	8,564	1,28	414,56	304,29	84,03	2,089	
Обед															
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1,3	5,21	8,57	86,6	0,07	0,05	12	0,5	5,4	21,3	33,4	15,4	0,73	№22
Свекольник	200	13,75	14,54	23,7	279,12	0,04	0,04	5,56	0,4	0,1	25,04	48,9	12,9	1,06	№55
Овощное рагу с кур. мясом	150	11,89	10,9	23,38	231,89	0,06	0,12	8,49	1,1	1,4	35,085	202	39,3	2,13	№59,12
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№134
Пирожок с рисом и яйцом	70	4,6	2,9	28,8	159,6	0,033	0,33	0,39	0	0	581,3	0	0	0,5	№252
Всего на обед		38,99	34,7	156,57	1066,51	0,251	0,605	30,44	2	8,7	716,725	431,55	125,85	10,55	
Всего в день		56,33	57,48	233,5	1638,22	0,465	1,075	102,039	10,564	9,98	1131,285	735,84	209,88	12,639	
7 день - завтрак															
Вермишель молочная	150	5,25	7,88	23,26	103,72	0,045	0,09	0,375	0,02	0,2	81,36	67,3	10,1	0,24	
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,003	0,01	2,8	0,001	0,03	3,1	8,6	4,6	0,08	№270
Хлеб пшеничный с сл. маслом	30/10	3,85	8,55	12,44	129,28	0,09	0,1	0	0,05	1,32	27,6	87,6	28,2	0,96	№1
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20	0,9	№71
Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5	1,2	№368
Всего на завтрак		9,86	17,055	63,35	356,1	0,228	0,3	298,175	0,541	2,4	186,06	240,5	100,4	3,38	
Обед															
Салат из отварной свеклы с сыром	60	4,7	9,5	7,13	132,8	0,02	0,08	8,2	0,047	0	161,97	154	128	1,28	№41
Суп рисовый с мясом	200	13,85	14,60	30,3	296,69	0,06	0,04	4,2	0,072	0,4	9,48	89	9	0,56	№65
Жаркое по домашнему с	150/50	12,4	3,43	32,69	205,06	0,0045	0,003	0,96	0,02	0,4	4,78	204,9	39,6	0,21	№111

[illegible]

маслом с сыром															
Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,15	31,4	0,01	0	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24	№453
Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5	1,2	№368
Всего на завтрак		17,92	16,089	66,408	494,108	0,275	0,72	271,661	0,86	2,59	1047,7	748,4	142	5,505	
Обед															
Винегрет с сельдью	60	1,8	5,916	2,412	70,056	0,016	0,029	4,0807	0,016	1,14	17,1945	57,9	15,66	0,268	№666
Суп из овощей на бульоне птицы	200	3,2	8,72	7,04	121,6	0,06	0,06	7,2	0,3	1	17,9	30,8	10,8	0,62	№217
Пюре картофельное со сл. маслом	150/10	3,96	8,24	21,6	161,95	0,105	0,105	5,19	0,09	0,96	36,405	202	42,84	1,065	№131
Рыбные котлеты	80	13,1	3,14	7,9	112	0,06	0,104	0,896	0,01	2,7	46,66	172	32	0,62	257
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№134
Ватрушка с творогом	70	4,3	5,7	32,0	209,6	0,063	0,091	0,042	0,032	1,2	41,839	112	16	0,637	№259
Всего на обед		34,41	32,866	137,627	984,506	0,504	0,454	21,4087	0,448	8,3	213,9985	721,95	175,55	9,34	
Всего в день		52,33	48,955	204,035	1478,614	0,779	1,174	293,0697	1,308	10,89	1261,6985	1470,35	317,55	14,845	
10 день - завтрак															
Блины со сл. маслом	150/10	8,89	9,21	50,679	310,285	0,9	0,045	0	0	1,82	18,48	67,5	26,786	0,93	№447
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20	0,9	№71
Какао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88	№272
Фрукты свежие (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	60	8	0,2	34	23	13	0,3	№371
Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	0,022	0	120	90	14	0,1	№401
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Всего на завтрак		21,56	19,336	116,633	712,835	1,15	0,39	87,2	8,22	3,56	307,34	357,2	134,286	5,01	
Обед															
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	1,68	3,36	7,04	78	0,12	0,04	3,46	0,5	0,4	24,36	69,3	19,3	1,72	№145
Голубцы ленивые с отварным мясом	160	11,2	10,3	15,1	202,2	0,048	0,112	17,152	0,067	0,27	56,016	87,1	22,7	2,368	№134
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№278
Сосиска, запеченная в тесте	100	9,9	13,4	22,1	257,3	0,01	0,04	0	0,01	1,7	13,06	125,8	17,4	0,89	№1104
Винегрет	100	0,81	10,01	5,37	114,61	0,0302	0,0315	8,83	0,9	4,6	25,01	47,9	20,3	0,5956	№665

Всего на обед	30.88	38.02	120.695	1551.9	0,4082	0,267	29.602	1.477	7.99	172,796	464.03	178.75	9,5836	
Всего в день	52.44	57.356	237.328	2264.735	1.5582	0,657	116.802	9.697	11.55	480.136	821.23	313.036	14.5936	
11 день - завтрак														
Оладьи из муки со сл. маслом	150/10	6,7	6,9	60,9	323,4	0,14	0,25	1,03	0,1	3,3	174,44	118,5	18,3	0,92 №449
Молоко	200	5,04	6,3	8,1	111,6	0,06	0,24	1,04	0,04	0,02	211,2	101	27	0,180 №267
Фрукты свежие (груша)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	16	12	2,3 №368
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54 №70
Чай сладкий	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,04	0	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28	0,02 №270
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9 №147
Всего на завтрак	16.64	14.05	114.55	664.8	0,387	0,581	17.27	0,236	4.33	438.1	332.24	114.4	5.86	
Обед														
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1,3	5,21	8,57	86,6	0,07	0,05	12	0,5	5,4	21,3	33,4	15,4	0,73 №22
Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	200	3,2	7,2	11,52	122,56	0,06	0,04	5,28	0,5	0,4	10,96	31,2	12,11	0,7 №59
Рагу из птицы	150	7,8	5,8	7,7	120,1	0,06	0,12	8,49	1,1	1,4	35,085	202	39,3	2,13 №342
Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	19,6	80,0	0,002	0,002	0,7	0,002	0	0,48	4,3	0,8	0,06 №934
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43 №700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9 №147
Пирожок с яблоками	70	4,4	2,1	36,3	195,7	0,049	0,035	1,036	0,011	0	12,369	28	7	0,966 №252
Всего на обед	23.75	21.26	130.165	822.26	0,421	0,312	27.506	2.113	8.8	120.194	432.15	124.86	7.916	
Всего в день	40.39	35.31	244.715	1487.06	0,808	0,893	44.776	2.349	13.13	558.294	764.39	239.26	13.776	
12 день - завтрак														
Пудинг из творога запеченный с джемом	150	29,4	4,65	50,4	370,8	0,465	0,765	27,555	0,06	0,8	177,195	188	22	0,99 №235
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,003	0,01	2,8	0,001	0,03	3,1	8,6	4,6	0,08 №270
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075	0,0003	24	16,5	13,5	3,75 №368
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20	0,9 №71
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9 №147
Всего на завтрак	33.73	5.05	96.45	600.7	0,673	0,87	70.355	0,2685	1.7303	230.795	281.1	76.6	7.62	
Обед														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	1,0	4,1	5,6	62,5	0,012	0,024	5,442	0	0,06	22,24	0,46	49,34	0,78 №25
Суп рыбный	200	12,8	3,76	9,2	133,52	1,1	0,08	5,51	0,02	0,74	14,7	265,6	52,34	0,78 №69
Мясо куриное с отварным рисом со сл.маслом	100/75/10	20,2	14,9	20,2	320,8	0,09	0,12	4,9	0,5	2,2	52,29	61,6	21,2	2,69 №247

Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№278
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Пирожок с капустой	70	4,5	3,7	25,6	154,0	0,042	0,035	3,8	0,03	1,7	8,785	64	24	0,462	№252
Всего на обед		45,79	27,41	132,69	985,26	1,444	0,334	19,812	0,55	6,32	152,395	525,59	245,83	8,722	
Всего в день		79,52	32,91	229,14	1585,96	2,117	1,204	90,167	0,8185	8,0503	383,19	806,69	322,43	16,342	
Среднее число на 1 день		59,733	55,7324	223,771	1670,8454	0,9585	0,8617	141,4322	3,5373	8,9689	657,4752	952,6866	311,727	14,569	

для учащихся 5-11 классов

[illegible]

Салат с огурцами и помидорами	100	1,0	10,1	2,5	105,5	0,02	0,02	0,02	13,88	0	0,67	16,03	166,875	33,73	0,43	№24
Суп рыбный	250	26,9	22,09	28,21	244,06	1,375	0,1	0,025	6,887	0,025	0,925	18,375	332	65,3	0,975	№69
Пюре картофельное с маслом	200/10	4,66	8,24	28,5	191	0,14	0,14	0,12	6,92	0,12	1,28	48,54	269,33	57,12	1,42	№13
Колбаса отварная	100	0,64	4,3	12,8	277	0,03	0,03	0,07	5,375	0	0,025	23,14	0	0	1,63	№11
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№70
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№14
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№13
Ватрушка с джемом	100	6,1	8,2	45,7	299,4	0,09	0	0,08	0,9	0,08	2,5	88	96,18	25,28	1,22	№10
Всего на обед		47,35	53,18	137,68	1426,26	1,855	0,395	0,225	37,962	0,225	7,2	248,085	1011,61	239,68	11,805	
Всего в день		70,2	74,121	266,73	2035,22	2,137	0,783	0,9683	300,136	0,9683	8,4	849,505	1358,92	418,54	15,929	
3 день - завтрак																
Пудинг из творога запеченный	200	22,71	16,14	36,495	382,5	0,09	0,345	0,97	0,285	0,97	0	194,85	282	33	1,455	№23
Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	0,24	0,04	1,04	0,04	0,02	211,2	101	27	0,180	№26
Фрукты свежие (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	8	60	8	0,2	34	23	13	0,3	№37
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	0,2	25	0,2	0,4	14	26	20	0,9	№71
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№14
Чай сладкий	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,04	0	0,04	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28	0,02	№27
Всего на завтрак		32,74	23,49	92,745	710,3	0,39	0,68	9,25	87,525	9,25	1,14	466,81	490,94	137,5	4,755	
Обед																
Салат из отварной свеклы и яблок с растит. маслом	100	1,17	7,17	8,0	100,16	0,03	0,03	0,008	8	0,008	0,66	20,83	37,5	18,83	1,2	№54
Рассольник на мясном бульоне	250	4,6	9,9	10,7	179,1	0,075	0,05	0,25	10,5	0,25	0,625	23,725	38,25	16,875	0,9	№21
Греча со слив. маслом	180	10,08	10,08	39,24	311,58	0,216	0,126	0	0	0	1,08	15,534	86,4	58,8	5,04	№7
Рыба отварная	100	14,9	17,1	17,3	103,5	0,17	0,16	0,027	0,26	0,027	0,4	18,58	240	57,33	0,59	№51
Оладьи со стуженкой	150/20	11,44	11,3	77,2	497,13	0,21	0,375	0,022	1,545	0,022	2,4	261,66	125	33	1,38	№10
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№70
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№14
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,02	0	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,68	№27
Всего на обед		49,48	56,49	223,53	1505,91	0,881	0,826	0,307	20,625	0,307	6,785	394,679	661,08	283,885	12,92	
Всего в день		82,22	79,98	316,275	2216,21	1,271	1,506	9,557	108,15	9,557	7,925	861,489	1152,02	421,385	17,675	
4 день - завтрак																
Каша гречневая со сл.	200/5	16,8	17,6	49,35	346,4	0,22	0,22	0,003	0,5	0,003	2,27	122,54	109,2	74,8	3,42	№17

[illegible]

Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	106.8	0.1	0.025	0	0	0.5	12.5	42	16.5	1.9	№147
Компот из сухофруктов	200	0.24	0.0	24.61	97.14	0.02	0.01	0.16	0	0.02	14.35	0.68	48.8	0.68	№278
Пирожок с яблоком	70	4.4	2.1	36.3	195.7	0.049	0.035	1.036	0.011	0	12.369	28	7	0.966	№252
Всего на обед		43.12	42.01	159.88	1176.14	0.429	0.415	19.771	0.227	3.525	178.469	638.76	177.68	9.796	
Всего в день		69.64	81.946	217.064	1880.86	0.689	1.295	46.951	0.5778	6.955	554.649	1031.86	281.08	17.476	
6 день - завтрак															
Каша рисовая со сл. маслом	200.5	7.72	10.57	42.81	285.85	0.08	0.24	0.86	0.066	0.4	195.16	147.87	25.2	0.62	№411
Кисель	200	0.04	0.0	15.09	56.95	0.002	0.002	0.7	0.002	0	0.48	4.3	0.8	0.06	№034
Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7.35	5.77	11.54	126.68	0.042	0.048	0.054	0.19	0.18	91.86	1.79	24.73	0.624	№3
Фрукты свежие (апельсин)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	0.03	60	8	0.2	34	23	13	0.3	№371
Кефир	100	2.9	2.5	4	50	0.04	0.17	0.7	0.022	0	120	90	14	0.1	№401
Огурец свежий с луком	100	0.76	6.09	2.4	67.3	0.03	0.04	9.5	0.3	0.6	21.85	74.3	12.6	0.54	№13
Всего на завтрак		19.27	25.43	87.64	643.18	0.234	0.53	71.814	8.58	1.38	463.35	341.26	97.53	2.244	
Обед															
Салат из картофеля с соевыми огурцами	60	1.3	5.21	8.57	86.6	0.07	0.05	12	0.5	5.4	21.3	33.4	15.4	0.73	№22
Свекольник	250	17.19	18.17	29.62	348.9	0.05	0.05	6.95	0.5	0.125	31.3	61.125	16.125	1.325	№55
Овощное рагу с кур. мясом	200	15.86	14.54	31.17	309.19	0.08	0.16	11.32	1.5	1.87	46.78	269.33	52.4	2.84	№59,120
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	23.125	110.5	0.08	0.04	0	0	1.1	27.5	91.25	33.75	1.43	№700
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	106.8	0.1	0.025	0	0	0.5	12.5	42	16.5	1.9	№147
Сок натуральный	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	0	4	0	0.20	14	14	8	2.8	№134
Пирожок с рисом и яйцом	70	4.6	2.9	28.8	159.6	0.033	0.33	0.39	0	0	581.3	0	0	0.5	№252
Всего на обед		47	41.97	164.84	1108.47	0.433	0.655	34.66	2.5	9.195	734.68	511.105	142.175	11.525	
Всего в день		66.11	67.4	252.48	1751.65	0.667	1.185	106.474	11.08	10.575	1198.03	852.365	239.705	13.769	
7 день - завтрак															
Вермишель молочная	200	7.01	10.51	31.01	138.3	0.06	0.12	0.5	0.027	0.267	108.48	89.73	13.47	0.32	№270
Чай сладкий с лимоном	200	0.1	0.0	10.0	39.9	0.003	0.01	2.8	0.001	0.03	3.1	8.6	4.6	0.08	№1
Хлеб пшеничный с сл. маслом	30/10	3.85	8.55	12.44	129.28	0.09	0.1	0	0.05	1.32	27.6	87.6	28.2	2.04	№1
Помидор свежий	100	0.03	0.0	2.9	12.7	0.06	0.04	25	0.2	0.4	14	26	20	0.9	№368
Фрукты свежие (банан)	150	0.63	0.625	14.75	70.5	0.03	0.06	270	0.27	0.45	60	51	37.5	1.2	№368
Всего на завтрак		11.62	19.685	71.1	390.68	0.243	0.33	298.3	0.548	2.467	213.18	262.93	103.77	4.54	

Обед															
Салат из отварной свеклы с сыром	60	4.7	9.5	7.13	132.8	0.02	0.08	8.2	0.047	0	161.97	154	128	1.28	№41
Суп рисовый с мясом	250	17.31	18.25	37.87	370.86	0.075	0.05	5.250	0.09	0.5	11.85	111.25	11.25	0.7	№65
Жаркое по домашнему с курицей	200/50	16.53	4.57	43.59	273.41	0.006	0.004	1.28	0.03	0.53	6.374	273.2	52.8	0.28	№111
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	23.125	110.5	0.08	0.04	0	0	1.1	27.5	91.25	33.75	1.43	№700
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	106.8	0.1	0.025	0	0	0.5	12.5	42	16.5	1.9	№147
Компот из яблок	200	0.2	0.2	17.9	76.1	0.009	0.006	1.6	0.009	0.2	6.04	3.4	2.9	0.8	№396
Ватрушка с сыром	70	4.3	5.7	32.0	209.6	0.08	0.14	0	0.032	0.8	65	113	16	0.8	№252
Всего на обед		50.09	39.17	184.97	1280.07	0.37	0.345	16.33	0.208	3.63	291.23	788.1	261.2	7.19	
Всего в день		61.71	58.855	256.07	1670.75	0.613	0.675	314.63	0.756	6.097	504.41	1051.03	364.97	11.73	
8 день - завтрак															
Тушёная капуста с куриным мясом	200	14.03	14.54	11.06	225.35	0.06	0.08	32.96	0.036	1.867	102.6	124.4	32.13	1.52	№50,120
Какао на молоке	200	5.44	6.676	23.804	175.98	0.02	0.12	1.4	0.02	0.02	110.36	102.7	42	0.88	№272
Хлеб пшеничный с сыром и со сл. маслом	30/20/10	7.35	5.77	11.54	126.68	0.042	0.048	0.054	0.19	0.18	91.86	1.79	24.73	0.624	№3.
Фрукты свежие (яблоко)	150	0.40	0.40	9.8	70.5	0.045	0.03	15	0.0075	0.0003	24	16.5	13.5	3.75	№368
Йогурт	100	3	2.3	4.5	72	0	0	1.1	0.01	0	180	95	15	0	№68
Огурец свежий	90	0.6	0.0	2.4	12.6	0.027	0.036	9	0.054	0.09	20.7	37.8	12.6	0.54	№70
Всего на завтрак		30.82	29.686	63.104	683.11	0.194	0.314	59.514	0.3175	2.1573	529.52	378.19	139.96	7.314	
Обед															
Салат из свеклы с консервированными огурцами с раст. маслом	100	1.33	8.17	6.17	103.5	0.02	0.05	6.09	0.1	0.2	50	37.1	13.7	1.85	№54
Суп крестьянский с крупой	250	2.1	5.6	9.6	110.7	0.025	0.025	8	0.5	0.11	19.975	21.5	7.75	0.475	№216
Биточки мясные	100	19.6	7.87	7.33	166.27	0.08	0.13	1.12	0.05	1.5	32.66	200	37.5	1.29	№658
Макароны отв. со сл. маслом	180	6.48	6.66	35.1	229.86	0.072	0.018	0	0.05	3.54	11.178	140.74	26.24	0.882	№202
Компот из свежих фруктов	200	0.2	0.2	17.9	76.1	0.009	0.006	1.6	0.009	0.2	6.04	3.4	2.9	0.8	№372
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	23.125	110.5	0.08	0.04	0	0	1.1	27.5	91.25	33.75	1.43	№700
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	23.35	106.8	0.1	0.025	0	0	0.5	12.5	42	16.5	1.9	№147
Булочка школьная	70	5.8	12.9	27.9	262.4	0.084	0.056	0.14	0.027	1.4	40.866	91	33	0.644	№469
Всего на обед		41.23	42.35	150.48	1166.13	0.47	0.35	16.95	0.736	8.55	200.719	629.39	171.34	9.271	
Всего в день		72.38	72.036	313.584	1849.24	0.664	0.664	76.464	1.0535	10.7073	730.239	1007.58	311.3	16.585	

9 день - завтрак															
Каша пшѐнная со сл. маслом	200/5	5,0	1,1	32,7	165	0,18	0,16	0,54	0	1,067	129,2	74,67	28	1,18	№18
Молоко	200	5,04	6,3	8,1	111,6	0,06	0,24	1,04	0,04	0,02	211,2	101	27	0,180	№26
Хлеб пшеничный со сл. маслом с сыром	30/10/20	6	6,084	18,878	156,858	0,04	0,3	0,036	0,5	1,2	469,6	330,4	46,6	3	№2
Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,15	31,4	0,01	0	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24	№36
Фрукты свежие (банан)	150	0,63	0,625	14,75	70,5	0,03	0,06	270	0,27	0,45	60	51	37,5	1,2	
Всего на завтрак	19.17	16.409	74.578	535.358	0,32	0,76	271,796	0,86	2,857	1080	767,07	149	5,8		
Обед															
Винегрет с сельдью	60	1,8	5,916	2,412	70,056	0,016	0,029	4,0807	0,016	1,14	17,1945	57,9	15,66	0,268	№45
Суп из овощей на бульоне птицы	250	4,0	10,9	8,8	152,0	0,075	0,075	9	0,375	1,25	22,375	38,5	13,5	0,775	№66
Пюре картофельное со сл. маслом	200/10	4,66	8,24	28,5	191	0,14	0,14	6,92	0,12	1,28	48,54	269,3	57,12	1,42	№57
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№13
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№14
Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0	4	0	0,20	14	14	8	2,8	№13
Ватрушка с творогом	70	4,3	5,7	32,0	209,6	0,063	0,091	0,042	0,032	1,2	41,839	112	16	0,637	№27
Рыбные котлеты	100	34,59	3,92	9,82	140	0,08	0,13	1,12	0,06	0,3	58,33	123,9	22,6	0,78	257
Всего на обед	57.4	35.826	148.332	1071.956	0,574	0,53	21,1627	0,589	6,97	242,2785	748,85	183,13	8,642		
Всего в день	76.57	52.235	222.91	1607.314	0,894	1,29	292,9587	1,449	9,827	1322,2785	1515,92	332,13	14,442		
10 день - завтрак															
Блины со сл. маслом	200	11,85	12,28	67,571	413,714	0,12	0,06	0	0	2,428	24,64	24,64	90	1,24	№44
Помидор свежий	100	0,03	0,0	2,9	12,7	0,06	0,04	25	0,2	0,4	14	26	20	0,9	№71
Какао на молоке	200	5,44	6,676	23,804	175,98	0,02	0,12	1,4	0,02	0,02	110,36	102,7	42	0,88	№27
Фрукты свежие (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	0,03	60	8	0,2	34	23	13	0,3	№37
Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	0,022	0	120	90	14	0,1	№40
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№14
Всего на завтрак	24.52	22.406	133.525	816.264	0,37	0,405	87,2	8,22	3,548	313,5	314,34	197,5	5,32		
Обед															
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	2,1	4,2	8,8	97,5	0,15	0,05	4,325	0,625	0,5	30,45	86,63	24,13	2,15	№14
Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14	12,87	18,87	252,75	0,06	0,14	21,44	0,083	0,338	70,02	108,87	28,38	2,96	№13

Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,0	24,61	97,14	0,02	0,01	0,16	0	0,02	14,35	0,68	48,8	0,31	№278,
Союска, запеченная в тесте	100	9,9	13,4	22,1	257,3	0,01	0,04	0	0,01	1,7	13,06	125,8	17,4	0,89	№1104
Винегрет	100	0,81	10,01	5,37	114,61	0,0302	0,0315	8,83	0,9	4,6	25,01	47,9	20,3	0,5956	№665
Всего на обед		34,1	31,43	120,855	921,99	0,42	0,305	25,925	0,718	4,158	167,88	455,23	168,96	9,64	
Всего в день		58,62	53,836	254,38	1738,254	0,79	0,71	113,125	8,938	7,706	481,38	769,57	366,46	14,96	
11 день - завтрак															
Оладьи из муки со сл. маслом	200/20	13,4	13,8	121,8	646,8	0,28	0,5	2,06	0,2	6,6	348,88	237	36,6	1,84	№449
Молоко	200	5,04	6,3	8,1	111,6	0,06	0,24	1,04	0,04	0,02	211,2	101	27	0,180	№267
Фрукты свежие (груша)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	16	12	2,3	№368
Огурец свежий	90	0,6	0,0	2,4	12,6	0,027	0,036	9	0,054	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54	№70
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Чай сладкий	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,04	0	1,2	0,04	0,02	0,26	16,94	28	0,02	№270
Всего на завтрак		23,34	20,95	175,45	988,2	0,527	0,831	18,3	0,336	7,63	612,54	450,74	116,2	6,78	
Обед															
Салат из картофеля с соевыми отрубами	60	1,3	5,21	8,57	86,6	0,07	0,05	12	0,5	5,4	21,3	33,4	15,4	0,73	№22
Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250	4,0	9,0	14,4	153,2	0,075	0,05	6,6	0,625	0,5	13,7	39	15,14	0,875	№59
Рагу из птицы	200	10,4	7,73	10,27	160,13	0,08	0,16	11,32	1,47	1,87	46,78	269,33	52,4	2,84	№342A
Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	19,6	80,0	0,002	0,002	0,7	0,002	0	0,48	4,3	0,8	0,06	№934
Хлеб ржаной	30	3,25	0,5	23,125	110,5	0,08	0,04	0	0	1,1	27,5	91,25	33,75	1,43	№700
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Пирожок с яблоками	70	4,4	2,1	36,3	195,7	0,049	0,035	1,036	0,011	0	12,369	28	7	0,966	№252
Всего на обед		27,15	24,99	135,61	892,93	0,456	0,362	31,856	2,608	10,37	134,629	507,28	140,99	8,801	
Всего в день		50,49	45,94	311,06	1881,13	0,983	1,193	50,156	2,944	18	747,169	958,02	258,19	15,581	
12 день - завтрак															
Пудинг из творога запеченный с джемом	200	39,2	6,2	67,2	494,4	0,62	1,02	36,74	0,08	1,07	236,26	250,67	29,33	1,32	№235
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	39,9	0,003	0,01	2,8	0,001	0,03	3,1	8,6	4,6	0,08	№270
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,8	70,5	0,045	0,03	15	0,0075	0,0003	24	16,5	13,5	3,75	№368,
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,1	0,025	0	0	0,5	12,5	42	16,5	1,9	№147
Всего на завтрак		43,5	7,05	110,35	711,6	0,768	1,085	54,54	0,0885	1,6003	275,86	317,77	63,93	7,05	

