

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ ГО Заречный
"Средняя общеобразовательная школа №4"

Гришина В.С.

Средняя общеобразовательная школа №4

Инн 660900383

ОГРН 1026600040004

Утверждаю:

Директор ООО

"Комбинат общественного питания"

А.Н. Гончаров

2020г.

Примерное четырех недельное меню

для питания учащихся общеобразовательных школ Заречный инваиды, ОВЗ с 5-11 класс (130 руб)

№ рец. Сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции.г р	Пищевые вещества.гр						Энергетическа я ценность.ккал.	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			3	Б	5	Ж	У	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

Неделя первая День первый

Завтрак

257	Каша вязкая пшенная на молоке с маслом	200/5	2,5	9,9	9,4	135	0	0,1	0,1	0,8	123,7	48,3	29,3	0,4
693	Какао на цельном молоке	200	5,6	5,6	21,4	154,0	0,01	0,7	0,2	14,98	0	0	22,6	0,4
22	Масло сливочное порционное	20	0,2	10,95	0,2	99	0,02	0,2	0,045	3,3	2,85	0,45	0,03	0,2
23	Сыр твердый порционный	10	2,6	2,68	0,1	34,7	0,1	0,1	0	0	100	0	0	0,07
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	1,8
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	55,4	96	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5	0,7
	Итого завтрак		15,0	30,4	86,5	550,7	0,2	1,1	0,6	19,1	234,3	81,3	58,4	1,8

Обед

19	Зеленый горошек консервированный	30	0,7	0,1	4	21	0	3,6	0	0	5,8	0	0	0,2
171	Суп - пюре из картофеля с гречками	250/10	4,7	4,9	27,6	175	0,02	0	2,6	1,2	31,2	26	31,2	1,2
44,3	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,2	24,1	176	0,02	20,5	0	0,12	84	0	0	3,6
ттк2	Биточки обеденные с соусом	100/30	8,51	14,18	17,76	232	0,01	2,08	0	0	11,9	0	0	0,19
686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	13,9	55	0,04	0,1	0,3	0,95	67,1	1,2	2,6	0,9
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0,7
х/к	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	9,15	48	0,12	0	0,39	1,38	10,05	116,4	0	2,7
	Итого обед		24,21	25,98	113,51	824,5	0,25	26,38	3,59	4,6	210,05	147,8	33,8	9,49
	Итого за день		39,21	56,41	200,01	1375,20	0,46	27,48	4,19	23,68	444,30	229,05	92,23	11,26

Неделя первая День второй

Завтрак

257	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	200/5	7,9	12,7	34,5	284	0,2	4,5	0,2	0	149,7	0	0
22	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,01	0,1	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
165	Чай с молоком "Детский"	200	1,5	1,6	15,8	81	0,1	6,7	0	0	96,5	0	0
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96,0	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
	Итого завтрак		12,4	22,7	68,6	527,0	0,3	11,3	0,2	2,2	255,8	32,8	6,5

Обед

24	Салат из свеклы с яблоком	30	0,36	0,6	8,76	24	0	1,1	0	0	9,9	9,2	8,4
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	5,7	18	162	0,18	15,5	0,17	0	89,6	87,10	35,3
393	Колбаса отварная	100	10,6	17,2	0,2	196	0,2	0	0	0	32	0	0
224	Рагу из овощей	180	2,8	4,4	16,2	138	0	11,7	0	0	56,5	0	47,2
705/а	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,6	0,2	27	111	0,1	11,54	76	0	0	0	1,2
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0
	Итого обед		24,86	28,6	93,26	780,5	0,6	39,94	76,73	1,87	194,7	178,1	92,1
	Итого за день		37,26	51,30	161,86	1307,50	0,91	51,24	76,96	4,07	450,50	210,90	98,62

Неделя первая День третий

Завтрак

139	Пудинг творожно-манный со сладким соусом	200/30	14,7	11,5	47,5	355	0,1	6,1	0	0	138	0	0
23	Сыр твердый порционный	10	2,6	2,68	0,1	34,7	0,1	0,1	0	0	100	0	0
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	9,4	0	0	59,9	0	0
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96,0	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
	Итого завтрак		20,40	15,28	79,50	538,70	0,20	15,60	0,00	0,00	305,60	32,50	6,50

Обед

24	Икра кабачковая	30	0,7	0,1	4	38	0	3,6	0	0	5,8	0	0
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,75	5,8	15,6	162	1,25	17,3	0,97	0	68,3	87,1	35,3
394	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	17	16,8	29,82	384	0,2	26,6	0	0	26,5	0	0
591	Кисель плодово-ягодный с вит С	200	0,4	0	9,1	42	0,04	3,54	0,05	0,05	62,04	0	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0
	Итого обед		25,95	23,2	81,62	775,5	1,61	51,14	1,58	1,92	169,34	168,9	35,3
	Итого за день		46,35	38,48	161,12	1314,20	1,81	66,74	1,58	1,92	474,94	201,40	41,80

Неделя первая День четвертый

Завтрак

257	Каша вязкая яичная на цельном молоке с маслом	200/5	14,3	11,55	75,5	432	5,5	4,1	34,9	0,02	351	0	101
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,5	20,3	97,0	0,1	10,6	0	0	109,3	0	6,4
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
22	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,01	0,1	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
	Итого завтрак		18,7	21,5	114,1	691,0	5,6	14,8	34,9	2,2	489,9	32,8	113,9

Обед

пром	Фрукт свежий (яблоко)	100-120	0,4	0,4	8,9	41	0	4	0	0	14,1	0	0
110	Борщ с капустой, с картофелем со сметаной	250/5	3,6	6,9	13,2	152	0,05	15,6	0,97	0	113,2	53,12	26,2
388	Котлета рыбная с соусом	100/30	14,99	5,06	9,59	143,75	0,08	1,03	26,25	0	59,13	197,13	26,38
538	Картофельное пюре	180	3,6	6,4	23,1	167	0	12,3	0	0	39,1	0	40
639	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,6	2,2	23	137	0,02	24	0,01	0	0	0	0
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08		0,26	0,92	6,7	77,6	0
	Итого обед		34,29	21,46	100,89	790,25	0,27	57,03	27,79	1,87	232,23	332,05	92,58
	Итого за день		52,99	42,91	214,99	1481,25	5,88	71,83	62,72	4,09	702,13	364,85	206,50

Неделя первая День пятый

Завтрак

257	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	200/5	7,9	12,7	34,5	284	0,2	4,5	0,2	0	149,7	0	0
165	Чай с молоком "Детский"	200	1,5	1,6	15,8	81	0,1	6,7	0	0	96,5	0	0
2	Бутерброд с повидлом	20/20	1,5	0,5	21	93	0,01	0	0	0	0	0	0,05
	Итого завтрак		10,90	14,80	71,30	458,00	0,31	11,20	0,20	-	246,20	-	0,05

Обед

14	Овощная добавка (огурец свежий)	30	0,24	0	0,72	6	0,02	3	0	0	13,8	0	0
174	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	1,9	5,6	9,6	98	0,1	17,3	0	0	134,2	48,7	45
493	Птица тушенная с соусом	100/30	22,9	17,7	1,9	259	0,1	0,9	0	0	52	0,5	30,3
527	Рис припущенный	180	3,4	4,7	34,5	142	0,1	6,5	0	0	44,8	0	0
686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	13,9	55	0,04	0,1	0,3	0,95	67,1	1,2	2,6
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0
х/к	Булочка "Изюминка"	80	27,44	4	22,3	114	0	0,1	0	0	10,2	0	0
	Итого обед		60,18	32,5	106,02	823,5	0,48	28	0,86	2,82	328,8	132,2	77,9
	Итого за день		71,1	47,3	177,3	1 281,5	0,8	39,2	1,1	2,8	575,0	132,2	78,0
	Итого за 1 неделю		246,9	236,4	921,4	6759,7	9,9	256,5	146,5	37,5	2653,6	1216,0	517,1

Неделя вторая День первый

Завтрак

257	Каша молочная манная с маслом	200/5	7,8	3,2	39,7	286	0,1	1,7	0	0	130	0	0
-----	-------------------------------	-------	-----	-----	------	-----	-----	-----	---	---	-----	---	---

692	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,5	20,3	97,0	0,1	10,6	0	0	0	109,3	0	6,4
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96,0	0	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
22	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,01	0,1	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02	0,02
	Итого завтрак		12,2	13,1	78,3	545,0	0,2	12,4	0,0	2,2	248,9	32,8	12,9	12,9

Обед

570	Маринад овощной	30	0,65	4,7	4,4	60	0,02	8	0	0	0	2,8	0	0,5
124	Щи с капустой с картофелем со сметаной	250/5	4,2	7,5	12,21	132,8	0,01	25,6	0,8	0	0	17,3	22,2	47,5
тпк9	Ежики традиционные с соусом	100/30	8,51	14,18	17,76	194	0,01	2,08	0	0	0	11,9	0	0
538	Картофельное пюре	180	3,6	6,4	23,1	167	0	12,3	0	0	0	39,1	0	40
705/а	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,6	0,2	27	75	0,1	11,54	76	0	0	0	0	1,2
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	0
	Итого обед		21,66	33,48	107,57	778,3	0,26	59,62	77,36	1,87	77,8	104	89,2	89,2
	Итого за день		33,9	46,6	185,9	1323,3	0,5	72,0	77,4	4,1	326,7	136,8	102,1	102,1

Неделя вторая День второй

Завтрак

257	Каша вязкая яичная на цельном молоке с маслом	200/5	14,3	11,55	75,5	432	5,5	4,1	34,9	0,02	351	0	0	101
22	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,01	0,1	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02	0,02
693	Какао на цельном молоке	200	5,6	5,6	21,4	154,0	0,01	0,7	0,2	14,98	0	0	0	22,6
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5	6,5
	Итого завтрак		22,9	25,55	115,2	748	5,52	4,9	35,13	17,2	360,6	32,8	130,12	130,12

Обед

81	Свекла с растительным маслом	30	0,5	3,2	2,6	41,6	0	0	0	0	0	0	0	0
32/2	Суп фасолевый	250/5	1,2	4,1	6,5	74	0,1	17,3	1,2	0	77,1	2,2	0	0
393	Сосиска отварная	100	10,6	17,2	0,2	196	0,2	0	0	0	32	0	0	0
273	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5	38,9	230	0,05	5,4	0	0	33,5	0,52	44	44
591	Кисель плодово-ягодный с вит С	200	0,4	0	9,1	35	0,04	3,54	0,05	0,05	62,04	0	0	0
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	2,9	0,3	17	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	0
х/к	Булочка "Фишка"	80	3,12	0,48	18,2	121	0,08	0	0,26	0,92	13,2	77,6	22,8	22,8
	Итого обед		26,22	30,48	98,6	847,1	0,59	26,34	2,07	2,84	224,54	162,12	66,8	66,8
	Итого за день		49,12	56,03	213,8	1595,1	6,11	31,24	37,2	20,04	585,14	194,92	196,92	196,92

Неделя вторая День третий

Завтрак

153	Запеканка морковная "Румяные щечки" со сгущенным молоком	200/20	10,3	10,1	39,3	287	0	1,9	0	0	128,7	0	0	5,9
-----	--	--------	------	------	------	-----	---	-----	---	---	-------	---	---	-----

686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	13,9	55	0,04	0,1	0,3	0,95	67,1	1,2	2,6
22	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,01	0,1	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96,0	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
	Итого завтрак		13,5	18,5	71,5	504	0,05	2,1	0,33	3,15	205,4	34	15,02
Обед													
25	Салат из свежей капусты с курицей	30	0,7	2,9	1,96	37	0	2,4	0	0	10,3	0	1,9
171	Суп - пюре с бобовыми и гречками	250/10	6,6	2,2	18,3	159	0,2	12,8	0	0	105,2	0	0
443	Плов из мяса говядины	250	16,2	12	32,04	334	1,2	0	0	0	71,16	0	34,44
698	Компот из св.фруктов с витамином С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,05	21,9	0	0	62,43	0	0
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0
	Итого обед		28,65	17,9	108,3	776,5	1,57	37,2	0,56	1,87	255,79	81,8	36,34
	Итого за день		42,15	36,4	179,8	1282,5	1,62	39,3	0,89	5,02	461,19	115,8	51,36

Неделя вторая День четвертый

Завтрак

257	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	200/5	7,9	12,7	34,5	284	0,2	4,5	0,2		149,7	0	0
693	Какао на цельном молоке	200	5,6	5,6	21,4	154,0	0,01	0,7	0,2	14,98	0	0	22,6
22	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,01	0	45	0,1	2,4	0,02	0,05
23	Сыр твердый порционный	10	2,6	2,68	0,1	34,7	0,1	0,1	0	0	100	0	0
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96,0	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
	Итого завтрак		19,1	29,4	74,3	634,7	0,3	5,3	45,4	15,1	259,8	32,5	29,2

Обед

пром	Фрукт свежий(мандарин)	100-120	0,65	0	6,65	32	0,1	0	1,2	0	26,95	0	4,1
98	Свекольник со сметаной	250/5	6,9	6,1	52	189	0,02	36,2	0	0	208	39,6	136
637	Птица отварная	100/30	21,1	13,6	1,2	194	0,04	0	20	0	39	143,9	20
44,3	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,2	24,1	176	0,02	20,5		0,12	84	0	0
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	9,4	0	0	59,9	0	0
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	1,1
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0
	Итого обед		39,2	26,6	128,25	793,5	0,3	66,2	21,76	1,99	424,55	265,3	161,2
	Итого за день		58,3	56,0	202,6	1428,2	0,6	71,5	67,2	17,1	684,4	297,8	190,4

Неделя вторая День пятый

Завтрак

257	Каша рисовая на цельном молоке со сливочным маслом	200/5	5,4	3,1	37,6	202	0,1	1,7	0	0	130	0	0
23	Сыр твердый порционный	10	2,6	2,68	0,1	34,7	0,1	0,1	0	0	100	0	0

х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	1,1	18,2	96,0	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
165	Чай с молоком "Детский "	200	1,5	1,6	15,8	81	96,5	0	0	0	0	96,5	0	0
	Итого завтрак		12,4	8,48	71,7	413,7	98,3	0	0	0	0	334,2	32,5	6,5

Обед

19	Овощная добавка помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,1	25	0	0	0	10	0	0
171	Суп - пюре из картофеля с гречками	250/10	4,7	4,9	27,6	175	0,02	0	2,6	1,2	0	31,2	26	31,2
214	Капуста тушеная	180	4,08	5,6	41,4	196	0,02	7,8	0	3,2	0	53,8	12,6	1,4
тпк6	Тефтели мясные с соусом	100/30	12,7	11,3	8,1	184	0,16	2,26	0	0	0	49,49	0	0
638	Компот из кураги с вит С	200	1	0,1	27,5	110	0,1	22,5	0	0	0	94,9	0	0
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	0	6,7	77,6	0
	Итого обед		27,73	22,7	136,3	821,7	0,52	57,66	3,16	6,27	0	246,09	120,4	32,6
	Итого за день		40,13	31,18	208	1235,4	0,82	155,96	3,16	6,27	0	580,29	152,9	39,1
	Итого за 2 недели		223,6	226,2	990,0	6864,5	9,6	370,0	185,8	52,5	0	2637,7	898,2	579,9

Неделя третья День первый

Завтрак

257	Каша вязкая кукурузная на цельном молоке с маслом	200/5	2,5	9,9	9,4	205	0	0,1	0,1	0,8	0	123,7	3,6	29,3
22	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,01	0	1,2	0,1	0	2,4	0,02	0,05
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96,0	0	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
165	Чай с молоком "Детский "	200	1,5	1,6	15,8	81	0,1	96,5	0	0	0	96,5	0	0
	Итого завтрак		7,0	19,9	43,5	448,0	0,1	96,6	1,3	0,9	0	230,3	36,1	35,9

Обед

19	Огурчик соленый	30	0,1	0	0,2	6	0,2	0	0	2	0	0	0	0
124	Суп " Волна " со сметаной	250/5	5	6,1	17,6	94	0,02	14,7	0,02	0	0	91,7	58	41
273	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5	38,9	180	0,05	5,4	0	0	0	33,5	0,52	44
тпк4	Шницель " Венский "	100/30	8,51	14,18	17,76	198	0,01	2,08	0	0	0	11,9	0	0
686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	13,9	55	0,04	0,1	0,3	0,95	0	67,1	1,2	2,6
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	0	6,7	77,6	0
х/к	Булочка " Тавдинская "	80	5,8	2,4	38,8	114	0,8	0	0	0	0	10,4	0	0
	Итого обед		30,86	28,38	157,76	796,5	1,24	22,38	0,88	4,82	0	221,3	141,52	87,6
	Итого за день		37,86	48,28	201,26	1244,50	1,35	118,98	2,18	5,72	0	451,60	177,64	123,45

Неделя третья День второй

Завтрак

257	Каша молочная манная с маслом	200/5	7,8	3,2	39,7	286	0,1	1,7	0	0	0	130	0	0
2	Бутерброд с повидлом	20/20	1,5	0,5	21	93	0,01	0	0	0	0	0	0	0,05
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,5	20,3	97,0	0,1	10,6	0	0	0	109,3	0	6,4
22	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,01	0	1,2	0,1	0	2,4	0,02	0,05

х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96,0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
	Итого завтрак		13,7	13,6	99,3	638,0	0,2	12,3	1,2	249,4	32,5	13,0

Обед

24	Кукуруза консервированная овощная добавка	30	0,7	0,1	4	21	0	3,6	0	0	5,8	0	0
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,8	3,4	18,8	164	1,1	11,4	0	0	70,7	66,65	27
523	Каша ячневая вязкая	180	2,9	4,1	17,4	120	0	2,9	0	0	59,2	0	0
393	Колбаса отварная	100	10,6	17,2	0,2	196	0,2	0	0	0	32	0	0
698	Компот из свежих фруктов	200	7,6	2,2	23	137	0,02	24	0,01	0	0	0	0
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0
	Итого обед		30,55	27,7	94	787,5	1,44	42	0,57	1,87	174,4	148,45	27
	Итого за день		44,25	41,30	193,30	1425,50	1,66	54,30	1,77	1,97	423,80	180,97	40,00

Неделя третья День третий

Завтрак

86	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	7,9	12,7	34,5	284	0,2	4,5	0,2	131	0	0
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,02	0	0,18	0	22,2	0
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	9,4	0	59,9	0	0
23	Сыр твердый порционный	10	2,6	2,68	0,1	34,7	0,1	0,1	0	100	0	0
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96,0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
	Итого завтрак		18,70	21,08	66,80	530,50	0,32	14,00	0,38	320,80	32,50	6,50

Обед

43	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,45	1,45	2,8	26	0	23,1	0	0	4,3	1,2	0
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	5,7	18	171	0,18	15,5	0,17	0	89,6	87,10	35,3
433	Мясо тушеное с овощами	100	12	12,2	2,3	234	0	0,5	0	0	9,3	0	0
538	Картофельное пюре	180	3,6	6,4	23,1	167	0	12,3	0	0	39,1	0	40
591	Кисель плодово-ягодный с вит С	200	0,4	0	9,1	35	0,04	3,54	0,05	0,05	62,04	0	0
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0
	Итого обед		27,8	26,45	85,9	782,5	0,34	55,04	0,78	1,92	211,04	170,1	75,3
	Итого за день		46,50	47,53	152,70	1313,00	0,66	69,04	1,16	1,92	531,84	202,60	81,80

Неделя третья День четвертый

Завтрак

257	Каша вязкая пшеничная на молоке с маслом	200/5	2,5	9,9	9,4	135	0	0,1	0,1	0,8	123,7	48,3	29,3
23	Сыр твердый порционный	10	2,6	2,68	0,1	34,7	0,1	0,1	0	0	100	0	0
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96,0	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
693	Какао на цельном молоке	200	5,6	5,6	21,4	154,0	0,06	0,7	13,5	0,45	149,8	25,2	22,6

	Итого завтрак	13,6	19,3	49,1	419,7	0,2	0,9	13,6	1,3	381,2	106,0	58,4
пром	Фрукт свежий (яблоко)	100-120	0,4	8,9	41	0	4	0	0	14,1	0	0
147	Суп - лапша с курицей	250	3,5	14,4	214	0	14,4	0	0	88,5	0,00	0
330	Горошница	180	0	0	134	10,4	0	0	61,6	0	0	0
388	Котлета рыбная с соусом	100/30	14,99	9,59	143,75	0,08	1,03	26,25	0	59,13	197,13	26,38
705/a	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,6	27	111	0,1	11,54	76	0	0	0	1,2
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Балетек 8"	40	3,75	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0
	Итого обед		24,44	90,49	793,25	10,7	31,07	102,81	63,47	168,43	278,93	27,58
	Итого за день		38,04	34,14	1212,95	10,86	31,97	116,41	64,72	549,63	384,93	85,98

Неделя третья День пятый

Завтрак

333	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	8,9	10,4	39,5	0,09	0,1	0	0	117,6	0	0
165	Чай с молоком "Детский"	200	1,5	1,6	15,8	0,1	96,5	0	0	96,5	0	0
22	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	0,01	0	1,2	0,1	2,4	0,02	0,05
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
	Итого завтрак		13,40	20,40	73,60	0,20	96,60	1,20	0,10	224,20	32,52	6,55

Обед

19	Зеленый горошек консервированный	30	0,7	0,1	4	0	3,6	0	0	5,8	0	0
124	Щи с капустой с картофелем со сметаной	250/5	4,2	7,5	12,21	0,01	25,6	0,8	0	17,3	22,2	47,5
493	Птица тушенная с соусом	100/30	22,9	17,7	1,9	0,1	0,9	0	0	52	0,5	30,3
44,3	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,2	24,1	0,02	20,5	0	0,12	84	0	0
638	Компот из кураги с вит С	200	1	0,1	27,5	0,1	22,5	0	0	94,9	0	0
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Балетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0
	Итого обед		39,15	32,3	100,31	0,35	73,2	1,36	1,99	260,7	104,5	77,8
	Итого за день		52,6	52,7	173,9	0,6	169,8	2,6	2,1	484,9	137,0	84,4
	Итого за 3 недели		219,2	224,0	860,8	15,1	444,1	124,1	76,4	2441,8	1083,2	415,6

Неделя четвертая День первый

Завтрак

86	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	7,9	12,7	34,5	0,2	4,5	0,2	0	131	0	0
22	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	0,01	0	1,2	0,1	2,4	0,02	0,05
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
23	Сыр твердый порционный	10	2,6	2,68	0,1	0,1	0,1			100		
628	Какао на цельном молоке	200	0,2	0,0	13,7	0,1	9,4	0,1	0	59,9	0	0
	Итого завтрак		13,7	23,8	66,6	0,4	14,0	1,5	0,1	301,0	32,5	6,6

Обед

1	Морковь с изюмом	30	0,36	0,6	8,76	40	0	1,1	0	0	0	9,96	14,2	8,4
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,75	5,8	15,6	131,2	1,25	17,3	0,97	0	0	68,3	87,1	35,3
273	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5	38,9	230	0,05	5,4	0	0	0	33,5	0,52	44
тк2	Биточки обеденные с соусом	100/30	8,51	14,18	17,76	232	0,01	2,08	0	0	0	11,9	0	0
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0	0
686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,4	0	9,1	35	0,1	9,4	0,1	0	0	29,9	0	0
	Итого обед		24,27	26,28	120,72	817,7	1,53	35,38	1,63	1,87	160,26	183,62	87,7	
	Итого за день		38,0	50,1	187,3	1351,4	1,9	49,4	3,1	2,0	461,3	216,1	94,3	

Неделя четвертая День второй

Завтрак

302	Каша вязкая гречневая на цельном молоке с маслом	200/5	17,8	9,8	74,6	359	0	8,7	0	0	0	296	0	247
23	Сыр твердый порционный	10	2,6	2,68	0,1	34,7	0,1	0,1				100		
22	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,01	0	1,2	0,1	2,4	0,02	0,05	
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,5	20,3	97,0	0,1	10,6	0	0	109,3	0	6,4	
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96,0	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5	
	Итого завтрак		24,8	22,38	113,3	652,7	0,21	19,4	1,2	0,1	515,4	32,52	259,95	

Обед

570	Маринад овощной	30	0,4	2,7	2,65	36,5	0,7	0,9	1,2	0	0	3,4	12,3	3,6
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	5,2	4,6	14,4	151	0,22	15,5	0,17	0	0	89,6	22,2	35,3
393	Колбаса отварная	100	10,6	17,2	0,2	196	0,2	0	0	0	0	32	0	0
330	Бобовые отварные (горох)	180	5,3	4,2	32,4	192	0,5	0,9	0,1	0	0	16,9	0	0,3
639	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	7,6	2,2	23	137	0,02	24	0,01	0	0	0	0	0
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	13	41,6	17,5	
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08		0,26	0,92	6,7	77,6	0	
	Итого обед		34,05	31,6	103,25	862	1,76	41,4	2,04	1,87	161,6	153,7	56,7	
	Итого за день		58,85	53,98	216,55	1514,7	1,97	60,8	3,24	1,97	677	186,22	316,65	

Неделя четвертая День третий

Завтрак

257	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	200/5	7,9	12,7	34,5	284	0,2	4,5	0,2			149,7		
22	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,01	0	1,2	0,1	0,02	0,05		
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	9,4	0	0	59,9	0	0	
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96,0	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5	
	Итого завтрак		11,1	21,1	66,5	499,0	0,2	13,9	1,4	0,1	219,7	32,5	6,6	

Обед

24	Икра кабачковая	30	0,7	0,1	4	21	0	3,6	0	0	0	5,8	0	0
----	-----------------	----	-----	-----	---	----	---	-----	---	---	---	-----	---	---

111	Борщ сибирский со сметаной	250/5	3,4	2,6	17	185	0,2	12,6	0	0	73,8	0	0
478	Запеканка картофельная с мясом	250	17	11,2	26,6	320	0	0	0	0	5,7	0	0
705/а	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,6	0,2	27	111	0,1	11,54	76	0	0	0	1,2
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08		0,26	0,92	6,7	77,6	0
	Итого обед		26,65	14,8	105,2	786,5	0,42	27,84	76,56	1,87	92	81,8	1,2
	Итого за день		37,8	35,9	171,7	1285,5	0,6	41,7	78,0	2,0	311,7	114,3	7,8

Неделя четвертая День четвертый

Завтрак

257	Каша вязкая яичная на цельном молоке с маслом	200/5	14,3	11,55	75,5	432	5,5	4,1	34,9	0,02	351		101
165	Чай с молоком "Детский "	200	1,5	1,6	15,8	81	0,1	96,5	0	0	96,5	0	0
23	Сыр твердый порционный	10	2,6	2,68	0,1	34,7	0,1	0,1			100		
х/к	Батон йодированный	40	2,9	1,1	18,2	96,0	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
	Итого завтрак		21,3	16,9	109,6	643,7	5,7	100,7	34,9	0,0	555,2	32,5	107,5

Обед

19	Овощная добавка(Помидор свежий)	30	1,4	0,1	2,3	30	0,02	3	0	0	6,9	0	9,9
147	Суп овощной со сметаной	250/5	2,5	4,5	6,5	81,6	0,2	20	0,1	0	130	85	39
273	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5	38,9	230	0,05	5,4	0	0	33,5	0,52	44
5	Тестели мясные с соусом	100/30	15,2	14,3	34,7	180	0,01	5,4	0	0	40,2	0	52,8
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08	0	0,26	0,92	6,7	77,6	0
686	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	13,9	55	0,04	0,1	0,3	0,95	67,1	1,2	2,6
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0
х/к	Булочка " Фишка"	80	7,2	2,2	24,5	124	0	0,4	0	0	29,5	0	0
	Итого обед		37,75	26,8	151,4	850,1	0,44	34,4	0,96	2,82	313,9	168,52	148,3
	Итого за день		59,1	43,7	261,0	1493,8	6,1	135,1	35,9	2,8	869,1	201,0	255,8

Неделя четвертая День пятый

Завтрак

ттк	Каша кукурузная на молоке с маслом	200/5	5,8	8,1	26,8	203	0,2	0,8	0,1	0	16,4	0	29,3
ттк369	Бутерброд с повидлом	30/20	4,5	1,6	53,1	235	0,1	10,6	0,1	0	24,5	0	0
22	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,01	0	1,2	0,1	2,4	0,02	0,05
х/к	Батон йодированный	20	2,9	1,1	18,2	45,0	0	0	0	0	7,7	32,5	6,5
693	Какао на молоке	200	1,4	1,5	20,3	97,0	0,1	10,6	0	0	10,9	0,3	0
	Итого завтрак		14,7	19,6	118,5	646	0,41	22	1,4	0,1	61,9	32,82	35,85

Обед

пром	фрукт свежий(мандарин)	100-120	0,3	0	1,1	26	0,8	0	0	2,1	1,5	0	0,04
124	Щи с капустой с картофелем со сметаной	250/5	4,2	7,5	12,21	168	0,01	25,6	0,8	0	17,3	22,2	47,5
492	Плов из мяса птицы	250	20,85	18,9	34,65	380	0,02	0,7	0	0	55,8	0	0
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	9,4	0	0	59,9	0	0
х/к	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	40	3,75	0,5	24,5	117,5	0,04	0,1	0,3	0,95	0	4,2	0
х/к	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	6,1	32	0,08		0,26	0,92	6,7	77,6	0
	Итого обед		30,5	27,1	92,26	776,5	0,95	35,8	1,36	3,97	141,2	104	47,54
	Итого за день		45,2	46,7	210,76	1422,5	1,36	57,8	2,76	4,07	203,1	136,82	83,39
	Итого за 4 недели		225,1	206,6	980,7	6534,2	11,6	330,8	121,5	12,7	2221,2	822,0	751,3
	Итого средняя за 4 недели		228,7	223,3	938,2	6679,9	11,6	350,4	144,5	44,8	2488,5	1004,9	566,0

Инженер-технолог *А.И. Сухорукова*