



Е.Ф. Писарева
20.28

**Меню для обучающихся (с 12 лет и старше)
летний сезон (площадка)
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Катайская средняя общеобразовательная
школа №1**

№ Р е ц е п т у р ы	Наименование блюда	Выход в г, от 14 лет и старше	Белки, г	Жиры , г	Углев оды, г	Энергет ическая ценност ь в /ккал/	B1	B2	C	A	E	CA	P	Mg	Fe
	Завтрак														
384	Каша пшеничная с маслом	205	3,31	8,46	37,74	256,54	0,2	0,1	1,0	0,04	-	135,82	185,15	48,45	3,08
	Молоко – 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,01	1,0	0,02	-	121,0	91,0	14,0	0,1
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Пшено – 40 г		0,48	1,12	26,6	138,4	0,17	0,08	-	-	-	10,8	93,2	33,2	2,8
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	0,11	0,95	0,15	0,01
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
944	Чай с лимоном	207	0,26	-	15,04	60,01	-	0,01	2,9	0,01	0,14	8,05	9,79	5,24	0,91
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,04	0,99	-	0,01	0,1	0,01	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Лимон – 7 г		0,06	-	0,25	2,17	-	-	2,8	-	0,14	2,8	1,54	0,84	0,04
	Сахар -15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
3	Бутерброд с сыром	45	6,3	4,37	14,91	120,0	0,05	0,08	0,42	4,85	0,17	164,6	106,5	18,9	0,65
	Хлеб пшеничный		2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Сыр - 15 г		4,02	4,1	-	54,0	-	0,06	0,42	4,85	0,17	156,8	0,17	8,4	0,17
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	Итого		11,85	12,05	48,39	530,95	0,28	0,22	4,32	4,9	0,71	314,27	342,39	78,46	5,04
	Обед														
186	Щи из свеж. капусты с мясом	270	4,74	4,86	13,94	121,21	0,18	0,44	5,57	0,92	1,01	76,63	68,38	28,82	1,21
	Картофель – 50 г		1,0	0,02	8,65	41,0	0,06	0,35	2,81	-	-	5,0	29,0	11,5	0,45

	Капуста – 60 г		1,08	-	2,82	16,2	0,06	0,02	1,6	-	-	28,8	18,6	9,6	0,36
	Масло растительное – 2,5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	-
	Морковь -10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,03	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,07
	Сметана -10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,02	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Мясо – 10 г		2,0	0,33	-	11,0	-	0,03	-	-	1,0	22,15	2,8	1,2	0,26
	Паста томатная – 1,5 г		0,05	-	0,20	1,05	-	0,02	0,1	-	-	0,2	0,68	0,3	0,02
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
608	Биточки мясные	90	19,69	10,35	13,28	215,05	0,07	0,22	0,9	-	0,39	21,61	205,48	39,23	2,88
	Мясо говядина – 70 г		17,65	3,33	-	99,9	0,01	0,2	-	-	-	7,2	146,7	20,8	0,88
	Масло растительное – 6 г		-	5,99	-	53,94	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб – 14 г		1,06	0,13	6,96	30,8	0,03	0,01	-	-	0,39	4,48	17,92	7,42	0,34
	Мука – 8 г		0,85	0,9	6,68	26,72	0,02	0,01	-	-	-	1,62	7,74	1,44	0,11
	Лук – 9 г		0,11	-	0,76	3,28	0,01	-	0,9	-	-	2,48	4,64	1,12	0,06
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
413	Макаронны отварные	180	7,04	4,96	40,51	217,49	0,10	0,14	-	0,02	0,05	18,5	48,87	20,64	1,07
	Макаронны – 63 г		7,01	0,82	40,06	180,09	0,10	0,13	-	-	-	10,04	46,97	20,05	1,0
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Соль - 2 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,36	-	0,44	0,06
868	Компот из сухофруктов	200	0,64	-	28,57	111,45	-	0,06	0,4	4,0	0,18	10,3	15,4	12,0	3,05
	Сухофрукты – 20 г		0,64	-	13,6	54,6	-	0,06	0,4	4,0	0,18	10,2	15,4	12,0	3,0
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	Итого		36,47	36,74	145,25	888,30	0,43	0,81	50,46	9,28	4,23	129,44	431,15	166,13	9,62
	Итого за день		49,39	48,79	198,98	1419,25	1,1	1,13	54,78	5,23	4,94	443,71	568,39	244,58	13,66
	Завтрак		2 День		/ четверг /		неделя первая								

	Мясо говядина -79 г		21,93	3,10	-	115,56	0,08	0,22	-	-	10,7	218,28	27,82	2,14	
	Соль - 2 г		-	-	-	-	-	-	-	-	7,72	-	0,44	0,06	
867	Компот из изюма	200	0,36	-	28,17	109,25	0,03	0,02	-	-	16,3	25,8	8,4	0,65	
	Изюм - 20 г		0,36	-	13,2	52,4	0,03	0,02	-	-	16,0	25,8	8,4	0,6	
	Сахар - 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	5,8	40,0	6,6	0,4	
	Итого		40,96	39,81	162,94	733,57	0,66	0,69	13,28	3,18	108,81	510,78	135,88	7,75	
	Итого за день		60,16	59,90	240,81	1421,17	1,06	1,36	15,33	6,99	384,35	519,24	199,79	11,24	
	3 день / пятница / неделя первая														
	Завтрак														
384	Каша рисовая с маслом	205	5,63	9,34	40,94	253,34	1,63	0,16	1,0	0,04	-	134,59	130,75	25,65	0,68
	Молоко - 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	0,02	-	121,0	91,0	14,0	0,1
	Рис - 40 г		2,8	0,2	29,8	135,2	1,6	0,02	-	-	9,6	38,8	10,4	0,4	
	Масло сливочное - 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Сахар - 6 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02	
	Соль -1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03	
959	Какао с молоком	200	3,28	3,55	20,23	124,21	0,03	0,14	1,0	0,04	0,13	121,66	106,42	15,8	0,38
	Какао - 2 г		0,48	0,35	0,56	9,36	-	0,01	-	-	0,36	15,42	1,8	0,23	
	Молоко - 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	0,04	0,13	121,0	91,0	214,0	0,1
	Сахар -15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05	
1	Бутерброд с маслом	40	2,34	8,53	15,81	140,8	0,05	0,04	-	0,04	-	13,3	26,8	10,8	0,5
	Масло сливочное - 10 г		0,06	8,28	0,9	74,8	-	0,04	-	0,04	-	5,5	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный - 30 г		2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	5,8	40,0	6,6	0,4	
	Итого		15,15	15,62	60,76	632,35	1,77	0,42	2,0	0,13	0,93	281,15	241,97	65,45	2,36
	Обед														
202	Суп из овощей	260	2,22	4,68	9,67	89,98	0,07	0,09	8,33	0,01	0,01	44,92	65,95	23,43	1,06

	Картофель - 30 г		0,56	0,11	4,84	22,96	0,03	0,02	5,6	-	-	2,8	7,28	5,04	0,28
	Капуста - 38 г		0,68	0,04	1,78	10,26	0,01	0,01	-	-	-	18,24	11,78	6,08	0,23
	Горошек зеленый - 12 г		0,37	0,02	0,78	4,8	0,01	0,01	1,2	-	-	2,4	7,44	3,29	0,04
	Лук - 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Морковь - 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	-	-	5,1	5,5	3,8	0,12
	Масло растительное - 2,5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана - 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
592	Печень тушёная в соусе	90	13,88	9,76	80,44	149,17	0,28	0,58	3,5	9,03	0,01	21,65	165,63	18,53	3,66
	Печень говяжья - 109 г		12,71	2,63	74,83	68,87	0,26	0,53	2,84	9,01	-	6,18	149,1	14,91	3,41
	Мука - 3 г		0,32	0,04	2,03	10,02	0,01	0,02	-	-	-	0,72	3,45	1,32	0,03
	Лук - 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Паста томатная - 3 г		0,09	-	0,41	2,1	-	-	0,52	-	-	0,4	1,4	0,6	0,04
	Масло растительное - 5 г		-	5,0	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана - 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,02	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Соль - 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
378	Гречка отварная	180	10,54	6,91	55,05	291,48	0,56	0,18	-	0,02	-	50,98	251,25	66,77	5,7
	Гречка - 80 г		10,51	2,77	54,6	242,9	0,56	0,17	-	-	-	46,2	250,3	65,62	5,54
	Масло сливочное - 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,25	0,15	0,01
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
867	Напиток из шиповника	200	0,88	-	24,97	101,05	0,03	0,17	4,0	-	-	13,5	4,0	4,0	5,65
	Шиповник - 20 г		0,88	-	10,0	44,2	0,03	0,17	4,0	-	-	13,2	4,0	4,0	5,6
	Сахар - 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	-	5,8	40,0	6,6	0,4
	Фрукты	100	0,6	-	14,7	57,0	0,05	0,04	24,0	-	-	24,0	16,5	13,5	0,9
	Итого		32,35	30,29	121,83	811,68	1,28	1,1	39,83	9,06	0,42	168,65	378,86	143,23	10,42
	Итого за День		48,5	53,96	192,98	1444,03	3,05	1,52	41,83	9,19	0,49	449,8	620,83	259,89	12,78

		4	День / суббота / неделя первая																	
Завтрак																				
216	Суп молочный	200	5,84	7,87	12,92	143,34	0,06	0,26	2,0	0,06	0,13	246,56	184,14	28,6	0,25					
	Молоко - 200 г		5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,26	2,0	0,04	-	242,0	182,0	28,0	0,2					
	Сахар - 2 г		-	-	2,0	7,48	-	-	-	-	-	0,04	-	-	-					
	Масло сливочное - 4 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01					
	Лапша - 16 г		0,21	0,02	1,50	6,64	-	0,01	-	-	0,13	0,36	1,74	0,32	0,02					
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03					
958	Кофейный напиток	200	3,1	3,27	19,81	135,18	0,03	0,13	1,0	-	0,18	123,3	96,0	14,0	0,18					
	Кофейный напиток - 3 г		0,3	0,07	0,14	2,38	-	-	-	-	0,05	2,0	5,0	-	0,12					
	Молоко - 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	-	0,13	121,0	91,0	14,0	0,1					
	Сахар - 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05					
	Булочка с повидлом	50	1,8	3,0	36,84	260,4	-	-	7,0	0,03	-	78,0	108,0	36,0	4,4					
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48					
	Итого		13,82	14,06	56,01	544,92	0,14	0,41	10,0	0,09	0,31	358,13	215,45	89,1	5,31					
	Обед																			
	Помидоры свежие /нарезка/	60	0,66	-	2,28	12,0	0,03	0,04	15,0	-	-	8,4	15,6	12,0	0,54					
195	Рассольник	260	4,01	5,87	27,35	171,84	0,16	0,11	3,33	0,92	0,01	38,2	107,61	39,15	1,71					
	Картофель - 105 г		2,5	0,5	21,63	102,5	0,15	0,09	3,06	-	-	12,5	72,5	28,75	1,25					
	Крупа перловая - 7 г		0,47	0,06	3,69	16,2	-	-	-	-	-	1,9	16,15	4,6	0,09					
	Лук - 7 г		0,12	-	0,64	2,87	-	-	0,7	-	-	2,17	4,06	0,98	0,05					
	Морковь - 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,07					
	Масло растительное - 2,5 г		-	3,0	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
	Сметана - 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,02	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02					
	Огурцы консервированные -17 г		0,48	-	0,22	3,23	-	-	-	-	-	4,25	3,4	-	0,2					
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03					
488	Рыба жареная	90	20,15	6,18	5,05	150,76	0,15	0,15	2,23	0,01	-	34,12	193,75	65,23	1,06					
	Рыба - 107 г		19,62	1,12	1,61	89,1	0,14	0,14	2,23	0,01	-	19,8	188,0	62,7	0,91					

	Мука – 5 г		0,53	0,06	3,44	16,7	0,01	0,01	-	-	-	-	8,8	5,75	2,2	0,11
	Масло растительное – 5 г		-	5,0	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
299	Картофельное пюре	180	5,71	5,54	47,63	264,6	0,33	0,16	3,21	0,03	0,01	0,01	43,88	166,06	64,75	2,6
	Картофель - 200 г		5,4	1,08	46,71	221,4	0,32	0,15	3,2	-	0,02	-	27,0	156,6	62,1	2,43
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	-	-	0,01	0,01	0,01	1,1	0,95	0,15	0,01
	Молоко - 10 г		0,28	0,32	0,47	5,8	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	12,1	9,1	1,4	0,01
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
867	Компот из кураги	200	1,0	-	25,57	102,25	0,02	0,04	0,8	-	0,2	0,2	33,3	30,4	21,8	2,57
	Курага - 20 г		1,0	-	10,6	45,4	0,02	0,04	0,8	-	0,2	0,2	33,0	30,4	21,8	2,52
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	Итого		35,76	34,43	131,11	844,89	0,77	0,6	24,87	4,94	0,62	0,62	164,16	426,33	208,35	6,21
	Итого за День		47,09	45,39	196,62	1463,81	1,01	1,34	34,89	7,85	0,93	0,93	493,92	559,09	294,12	11,77
	5 День / понедельник/ неделя втора															
	Завтрак															
469	Запеканка из творога	150	26,09	14,91	21,2	326,24	0,06	0,25	0,72	0,11	0,18	0,18	232,86	340,2	41,43	6,21
	Творог – 141 г		23,55	12,69	1,83	219,96	0,05	0,16	0,71	0,07	0,16	0,16	217,14	310,2	32,43	5,64
	Манка – 10 г		1,13	0,07	7,16	34,4	0,01	0,04	-	-	-	-	2,0	8,5	1,8	0,1
	Сахар – 10 г		-	-	11,98	45,88	-	-	-	-	-	-	0,24	-	-	0,04
	Яйцо -10 г		1,27	1,15	0,07	15,7	-	0,04	-	0,04	0,02	0,02	5,5	18,5	5,4	0,27
	Сметана -10 г		0,14	1,0	0,16	10,3	-	0,01	0,01	-	-	-	4,3	3,0	0,4	0,01
	Соль -1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,76	-	0,22	0,03
943	Чай	200	0,2	-	15,04	57,94	-	0,01	0,1	-	-	-	5,25	8,25	4,4	1,27
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	-	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,45
3	Бутерброд с сыром	45	6,3	4,37	14,91	120,0	0,05	0,08	0,42	-	0,17	0,17	164,6	106,5	18,9	0,65

	Хлеб пшеничный 30 - г		2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Сыр - 15 г		4,02	4,1	-	54,0	-	0,06	0,42	-	0,17	156,8	0,17	8,4	0,17
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	Фрукты	100	0,8	-	8,6	38,0	0,03	0,02	10,0	0,12	2,1	8,72	30,01	45,19	0,58
	Итого		35,34	34,56	140,78	599,18	0,17	0,28	11,24	0,23	0,96	305,63	348,45	71,33	9,11
	Обед														
169	Борщ	260	2,92	4,76	19,08	130,4	0,08	0,11	7,78	0,92	0,21	51,03	72,11	38,93	1,54
	Картофель - 55 г		1,1	0,22	9,51	45,1	0,06	0,04	2,88	-	-	5,5	31,9	12,65	0,5
	Капуста - 30 г		0,54	0,03	1,41	8,1	-	0,01	13,5	-	-	14,4	9,3	4,8	0,18
	Морковь - 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	0,2	0,51	0,55	0,38	0,12
	Лук - 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло растительное - 2,5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана - 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,02	0,03	0,02	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Паста томатная - 2 г		0,07	-	0,25	1,36	-	0,02	0,9	-	-	0,4	1,36	0,6	0,05
	Свекла - 40 г		0,6	-	3,64	16,4	-	0,01	4,0	-	-	14,8	17,2	17,2	0,56
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
601	Плов	230	20,56	11,33	55,01	386,07	0,16	0,26	3,3	0,9	1,1	30,82	79,95	41,53	3,49
	Мясо - 79 г		15,33	2,92	-	87,69	0,09	0,19	-	-	-	1,82	-	19,75	1,82
	Рис - 68 г		4,76	0,41	52,56	219,64	0,05	0,05	-	-	1,1	16,32	65,96	14,28	1,22
	Масло растительное - 8 г		-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лук - 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Морковь - 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	0,51	0,55	0,38	0,12
	Паста томатная - 4 г		0,14	-	0,5	2,72	-	0,03	1,8	-	-	0,8	2,72	1,2	0,1
	Соль - 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
859	Компот из яблок	200	0,12	-	18,36	70,65	-	0,01	3,9	0,01	0,6	5,2	3,3	2,7	0,71
	Яблоки свежие - 30 г		0,12	-	3,39	13,8	-	0,01	3,9	0,01	0,6	4,8	3,3	2,7	0,66
	Сахар - 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный - 30 г	30	2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48

	Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
591	Гуляш	90	27,24	6,29	11,17	180,44	0,08	0,20	2,4	1,0	-	-	19,93	169,99	29,31	1,89
	Мясо говядина – 96 г		26,64	3,76	-	140,43	0,06	0,15	-	-	-	-	8,64	156,48	24,96	1,05
	Масло растительное - 5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лук – 13 г		0,21	-	1,37	6,15	0,01	-	1,5	-	-	-	4,65	8,7	2,1	0,12
	Паста томатная – 2 г		0,07	-	0,25	1,36	-	0,03	0,9	1,0	-	-	0,4	1,36	0,6	0,05
	Мука – 2 г		0,32	0,03	2,06	10,02	0,01	0,02	-	-	-	-	0,72	3,45	1,32	0,63
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
413	Рожки отварные	180	7,04	4,96	40,51	217,49	0,10	0,14	-	0,02	0,05	0,05	18,5	48,87	20,64	1,34
	Рожки - 63 г		7,01	0,82	40,06	180,09	0,10	0,13	-	-	-	-	10,04	46,97	20,05	1,0
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Соль - 2 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,36	-	0,44	0,06
868	Компот из сухофруктов	200	0,64	-	28,57	111,45	-	0,06	0,4	4,0	0,18	0,18	10,5	15,4	12,0	3,05
	Сухофрукты – 20 г		0,64	-	13,6	54,6	-	0,06	0,4	4,0	0,18	0,18	10,2	15,4	12,0	3,0
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	Итого		42,7	42,89	175,25	843,94	0,67	0,28	13,33	3,03	0,20	0,20	169,38	407,22	132,65	14,33
	Итого за День		46,5	45,51	197,3	1529,92	2,5	2,9	13,45	6,15	0,56	0,56	462,27	617,76	241,2	16,66
	7 День	/среда /	неделя вторая													
	Завтрак															
384	Каша пшеничная с маслом	205	3,31	8,46	37,74	256,54	0,2	0,1	1,0	0,04	-	-	135,82	185,15	48,45	3,08
	Молоко – 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	0,02	-	-	121,0	91,0	14,0	0,1
	Пшено – 40 г		0,48	1,12	26,6	138,4	0,17	0,08	-	-	-	-	10,8	93,2	33,2	2,8
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	--	-	-	-	3,76	-	0,22	0,03

883	Кисель плодово-ягодный	200	2,54	-	10,29	54,92	0,06	-	-	-	-	1,56	5,96	15,6	10,56	0,53
	Кисель – 24 г		2,54	-	0,31	17,52	0,06	-	-	-	-	1,56	5,76	15,6	10,56	0,5
	Сахар – 10 г		-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	2,8	62,8	0,03	0,04	-	-	0,14	0,08	22,0	74,0	5,6	1,0
	Хлеб ржаной пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	Итого		19,2	19,11	76,81	496,46	0,55	0,67	2,01	0,28	2,04	175,54	280,45	54,71	3,09	
	Обед															
195	Рассольник	260	4,01	5,87	27,35	171,84	0,16	0,11	3,33	0,92	0,01	38,2	107,62	39,15	1,71	
	Картофель – 105 г		2,5	0,5	21,63	102,5	0,15	0,09	25,0	-	-	12,5	72,5	28,75	1,25	
	Крупа перловая - 7 г		0,47	0,06	3,69	16,2	-	-	-	-	-	1,9	16,15	4,6	0,09	
	Лук – 7 г		0,12	-	0,64	2,87	-	-	0,7	-	-	2,17	4,06	0,98	0,05	
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,07	
	Масло растительное – 2,5 г		-	3,0	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,02	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02	
	Огурцы консервиров - 17 г		0,48	-	0,22	3,23	-	-	-	-	-	4,25	3,4	-	0,2	
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03	
590	Жаркое по домашнему	230	27,24	11,06	37,15	316,39	0,24	0,36	6,9	0,9	0,6	45,71	311,18	66,88	3,84	
	Картофель – 230 г		4,8	0,96	34,32	124,64	0,15	0,17	4,02	-	-	15,2	82,16	34,96	1,4	
	Лук – 13 г		0,21	-	1,37	6,15	-	-	1,5	-	-	4,65	8,7	2,1	0,12	
	Паста томатная – 3 г		0,14	-	0,61	3,15	-	0,03	1,35	-	0,6	2,34	2,04	0,9	0,07	
	Масло растительное 6 г		-	6,99	-	62,93	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Мясо говядина – 79 г		21,93	3,10	-	115,56	0,08	0,22	-	-	-	10,7	218,28	27,82	2,14	
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,03	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,07	
	Соль – 2 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,72	-	0,44	0,06	
867	Напиток из шиповника	200	0,88	-	24,97	101,05	0,03	0,17	4,0	-	-	13,5	4,0	4,0	5,65	
	Шиповник – 20 г		0,88	-	10,0	44,2	0,03	0,17	4,0	-	-	13,2	4,0	4,0	5,6	
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05	

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	Итого		36,36	35,15	135,48	746,86	0,65	0,75	10,48	5,91	0,61	111,01	447,69	143,28	8,0
	Итого за День		49,11	49,96	200,81	1361,92	0,88	1,11	15,74	7,09	5,64	386,55	519,24	232,99	11,00
	8 День /четверг / неделя вторая														
	Завтрак														
384	Каша рисовая с маслом	200/5	5,63	9,34	40,94	253,34	1,63	0,16	1,0	0,04	-	134,59	130,75	24,65	0,68
	Молоко – 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	0,02	-	121,0	91,0	14,0	0,1
	Рис – 40 г		2,8	0,2	29,8	135,2	1,6	0,02	-	-	-	9,6	38,8	2,4	0,4
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Соль -1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
944	Чай с лимоном	207	0,26	-	15,04	60,01	-	0,01	2,9	-	0,14	8,05	9,79	5,24	0,91
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,04	0,99	-	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Лимон – 7 г		0,06	-	0,25	2,17	-	-	2,8	-	0,14	2,8	1,54	0,84	0,04
	Сахар -15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
3	Бутерброд с сыром	45	6,3	4,37	14,91	120,0	0,05	0,08	0,42	4,85	0,17	164,6	106,5	18,9	0,65
	Хлеб пшеничный 30 - г		2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Сыр- 15 г		4,02	4,1	-	54,0	-	0,06	0,42	4,85	0,17	156,8	0,17	8,4	0,17
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	Итого		15,48	15,38	61,69	508,35	1,71	0,25	4,46	0,04	0,76	365,31	314,24	58,19	2,7
	Обед														
186	Щи из свеж. капусты	260	2,74	4,53	13,94	110,21	0,14	0,09	4,86	0,92	0,01	54,48	65,58	28,5	1,07
	Картофель – 50 г		1,0	0,02	8,65	41,0	0,06	0,35	10,0	-	-	5,0	29,0	11,5	0,45
	Капуста – 60 г		1,08	-	2,82	16,2	0,06	0,02	27,0	-	-	28,8	18,6	9,6	0,36
	Масло растительное – 2,5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	-
	Морковь -10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,03	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,01
	Сметана -10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,02	0,01	8,6	6,0	0,8	0,01

	Паста томатная - 1 г		0,05	-	0,20	1,05	-	0,02	0,1	-	-	0,2	0,68	0,3	0,02	
	Соль - 1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03	
608	Биточки мясные	90	19,69	10,35	13,28	215,05	0,07	0,22	0,9	-	0,39	21,61	205,48	39,23	2,88	
	Мясо говядина - 70 г		16,4	2,32	-	86,4	0,05	0,2	-	-	-	7,2	146,7	20,8	0,88	
	Масло растительное - 6 г		-	5,99	-	53,94	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб - 14 г		1,06	0,13	6,96	30,8	0,03	0,01	-	-	0,39	4,48	17,92	7,42	0,34	
	Мука - 9 г		0,85	0,9	6,68	26,72	0,02	0,01	-	-	-	1,62	7,74	1,44	0,11	
	Лук - 9 г		0,11	-	0,76	3,28	-	-	0,9	-	-	2,48	4,64	1,12	0,06	
	Соль - 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04	
402	Гороховое пюре	180	20,04	5,53	44,65	273,18	0,73	0,17	-	0,02	-	75,69	196,62	76,81	6,25	
	Горох - 81 г		20,01	1,39	44,2	235,78	0,73	0,16	-	-	-	70,91	195,7	75,66	6,09	
	Масло сливочное - 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01	
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03	
867	Компот из изюма	200	0,36	-	28,17	109,25	0,03	0,02	-	-	-	16,3	25,8	8,4	0,65	
	Изюм - 20 г		0,36	-	13,2	52,4	0,03	0,02	-	-	-	16,0	25,8	8,4	0,6	
	Сахар - 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4	
	Итого		38,28	33,07	147,05	830,69	1,02	0,51	12,86	4,04	1,05	181,68	333,73	170,04	8,98	
	Итого за День		43,84	44,37	175,89	1392,14	1,16	1,24	14,50	6,12	2,81	547,09	535,3	238,24	11,6	
	9 День / пятница / неделя втора															
	Завтрак															
469	Запеканка из творога	150	26,09	14,91	21,2	326,24	0,06	0,25	0,72	0,11	0,18	232,86	340,2	41,43	6,2	
	Творог - 141 г		23,55	12,69	1,83	219,96	0,05	0,16	0,71	0,07	0,16	217,14	310,2	32,43	5,6	
	Манка - 10 г		1,13	0,07	7,16	34,4	0,01	0,04	-	-	-	2,0	8,5	1,8	0,1	
	Сахар - 12 г		-	-	11,98	45,88	-	-	-	-	-	0,24	-	-	0,0	
	Яйцо - 10 г		1,27	1,15	0,07	15,7	-	0,04	-	0,04	0,02	5,5	18,5	5,4	0,2	

	Сметана – 5 г		0,14	1,0	0,16	10,3	-	0,01	0,01	-	-	4,3	3,0	0,4	0,01
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
958	Кофейный напиток	200	3,1	3,27	19,81	135,18	0,03	0,13	1,0	-	0,18	123,3	96,0	14,0	0,18
	Кофейный напиток - 3 г		0,3	0,07	0,14	2,38	-	-	-	-	0,05	2,0	5,0	-	0,12
	Молоко – 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	-	0,13	121,0	91,0	14,0	0,1
	Сахар- 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
1	Бутерброд с маслом	40	2,34	8,53	15,81	140,8	0,05	0,04	-	0,04	-	13,3	26,8	10,8	0,5
	Масло сливочное - 10 г		0,06	8,28	0,9	74,8	-	0,02	-	0,04	-	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный - 30 г		2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	Итого		34,20	34,42	135,98	742,02	0,22	0,40	30,52	0,15	0,76	356,15	436,2	89,03	7,29
	Обед														
	Огурец свежий /нарезка/	60	1,68	-	0,36	9,6	0,01	0,01	3,0	-	-	15,0	1,2	6,0	0,72
169	Борщ	260	2,92	4,76	19,08	130,4	0,08	0,11	7,78	0,92	0,21	51,03	72,11	38,93	1,54
	Картофель – 55 г		1,1	0,22	9,51	45,1	0,04	0,04	11,0	-	-	5,5	31,9	12,65	0,5
	Капуста – 30 г		0,54	0,03	1,41	8,1	-	0,01	13,5	-	-	14,4	9,3	4,8	0,18
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	0,51	0,55	0,38	0,12
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло растительное – 2,5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,02	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Паста томатная – 2 г		0,07	-	0,25	1,36	-	0,02	0,9	-	-	0,4	1,36	0,6	0,05
	Свекла – 40 г		0,6	-	3,64	16,4	-	0,02	4,0	-	-	14,8	17,2	17,2	0,56
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
488	Рыба жареная	90	20,15	6,18	5,05	150,76	0,15	0,15	2,23	0,01	-	34,12	193,75	65,23	1,06
	Рыба – 107 г		19,62	1,12	1,61	89,1	0,14	0,14	2,23	0,01	-	19,8	188,0	62,7	0,91
	Мука – 5 г		0,53	0,06	3,44	16,7	0,01	0,01	-	-	-	8,8	5,75	2,2	0,11
	Масло растительное – 5 г		-	5,0	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04

299	Картофельное пюре	180	5,71	5,54	47,63	264,6	0,33	0,16	3,21	0,03	0,01	43,88	166,06	64,75	2,6	
	Картофель - 200 г		5,4	1,08	46,71	221,4	0,32	0,15	3,2		-	27,0	156,6	62,1	2,43	
	Масло сливочное - 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	-	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01	
	Молоко - 10 г		0,28	0,32	0,47	5,8	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	12,1	9,1	1,4	0,01	
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03	
943	Чай	200	0,2	-	15,04	57,94	-	0,01	0,1	-	-	5,25	8,25	4,4	1,27	
	Заварка - 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82	
	Сахар - 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,45	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4	
	Итого		29,97	27,99	126,54	770,92	0,58	0,45	13,0	4,94	0,02	162,44	448,76	226,88	7,84	
	Итого за День		63,15	62,41	256,25	1473,24	0,76	0,89	16,72	6,02	0,2	266,81	745,81	317,48	14,99	
	10 День / суббота / неделя вторая															
	Завтрак															
384	Каша манная с маслом	205	7,35	7,62	39,78	255,74	0,09	0,19	1,0	0,04	-	133,98	125,95	22,45	0,68	
	Молоко - 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,1	
	Манка - 40 г		4,52	0,28	28,64	137,6	0,06	0,05	-	-	-	8,0	34,0	7,2	0,4	
	Масло сливочное - 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01	
	Сахар - 6 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02	
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,76	-	0,22	0,03	
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,8	22,0	172,0	0,06	0,12	1,8	0,04	0,4	242,0	140,0	30,0	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,01	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4	
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	2,8	62,8	0,03	0,04	-	0,14	0,08	22,0	74,0	5,6	1,0	
	Итого		20,52	21,02	83,03	739,74	0,36	0,41	2,62	1,22	1,32	377,49	320,33	105,93	5,48	
	Обед															
200	Суп картофельный с рыбной консервой	250	3,36	5,61	9,1	97,9	0,07	0,05	4,1	1,0	-	15,68	33,34	13,94	0,54	
	Картофель - 38 г		0,76	0,04	7,49	31,16	0,05	0,03	2,6	-	-	3,8	22,04	8,74	0,34	

	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,7	3,3	0,01	-	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,12
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло растительное – 2,5 г		-	3,0	-	26,97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Консерва – 20 г		2,33	2,56	-	32,37	-	0,02	-	0,01	-	-	-	-	-
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
601	Плов	230	20,56	11,33	55,01	386,07	0,16	0,26	3,3	0,9	1,1	30,82	79,95	41,53	3,47
	Мясо – 79 г		15,33	2,92	-	87,69	0,09	0,19	-	-	-	1,82	-	19,75	1,82
	Рис – 68 г		4,76	0,41	52,56	219,64	0,05	0,05	-	-	1,1	16,32	65,96	14,28	1,22
	Масло растительное – 8 г		-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	0,51	0,55	0,38	0,12
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Паста томатная – 4 г		0,14	-	0,5	2,72	-	0,03	1,8	-	-	0,8	2,72	1,2	0,1
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
859	Компот из яблок	200	0,12	-	18,36	70,65	-	0,01	3,9	0,01	0,6	5,2	3,3	2,7	0,71
	Яблоки свежие – 30 г		0,12	-	3,39	13,8	-	0,01	3,9	0,01	0,6	4,8	3,3	2,7	0,66
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,01	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,95	0,3	12,03	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	Итого		33,18	32,88	128,28	637,04	0,5	0,35	15,8	5,01	1,7	65,3	220,08	91,93	5,6
	Итого за день		46,77	46,94	186,9	1340,0	1,21	1,34	18,42	7,09	4,21	362,84	442,79	255,43	11,08