

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Роспотребнадзора
г. Буйнакск

Исаев А.Н.

«17» август 2020 г.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«БУЙНАКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №3»
(питание воспитанников возрастной категории 11 лет и старше (5-9-х классов) 2020-2021 года)**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минер. Вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1 ДЕНЬ													
	Завтрак												
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр порциями	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	ИТОГО:		23,62	36,42	95,54	780,79							
	2-й завтрак												
454	Пирожки (творожные) печеные из дрожжевого теста	50	5,58	2,56	19,49	123,00	29,60	14,00	55,30	0,58	0,05	0,01	12,00
847	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,00	20,0	0,0	151,6	4,40	0,06	20,0	0,00
	Сок (нектар) фруктовый пром.производства	200	1,0	0,03	24	94							
	ИТОГО:		7,38	3,39	63,09	311							
	Обед												
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,20	12,38	11,30	228,00	31,80	35,70	150,10	1,52	0,10	3,71	20,00
33	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,44	50,4	252	39,6	68,4	232,8	5,4	0,24	0,0	0,0
	ИТОГО:		38,05	28,77	143,07	989,89							
	Ужин												
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02

486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		32,77	16,83	118,11	711,71							
	2-й ужин												
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
	ИТОГО:		5,80	5,00	8,00	106,00							
	ИТОГО 1й ДЕНЬ					2899,39							
2 ДЕНЬ													
	Завтрак												
168	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	345,00
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		28,64	30,68	103,43	755,78							
	2-й завтрак												
454	Пирожки (с капустой) печеные из дрожжевого теста	50	3,06	1,50	20,30	106,91	17,65	14,84	38,52	0,70	0,07	2,92	0,00
847	Груши	200	0,8	0,6	20,60	94,00	16,00	0,0	192,2	4,60	0,04	10,0	0,00
	Сок (нектар) фруктовый пром.производства	200	1,0	0,03	24	94							
	ИТОГО:		4,86	2,13	64,9	294,91							
	Обед												
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой	250/15	6,18	3,30	14,65	113,00	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Пряник пром.производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,44	50,4	252	39,6	68,4	232,8	5,4	0,24	0,0	0,0
	ИТОГО:		20,25	25,54	149,42	899,1							
	Ужин												
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:	400	10,37	23,58	108,51	718,85							

	2-й ужин												
966	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08
	ИТОГО:		5,80	5,00	8,40	108,00							
	ИТОГО 2й ДЕНЬ					2776,64							
3 ДЕНЬ													
	Завтрак												
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
41	Масло сливочное	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		21,79	26,98	98,99	702,05							
	2-й завтрак												
454	Пирожки (картофельный с луком) печенье из дрожжевого теста	50	3,15	1,82	20,46	111,00	10,60	14,00	35,70	0,64	0,06	0,34	3,00
847	Апельсины	200	1,76	0,4	16	86	35	14	24	0,35	0,05	65	8
	Сок (нектар) фруктовый пром. производства	200	1,0	0,03	24	94							
	ИТОГО:		5,91	2,25	60,46	291							
	Обед												
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
679	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,80	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216,0	3,24	0,14	0,00	0,02
532	Мясо отварное	100	28,46	3,83	0,56	150,00	13,13	30,25	233,00	2,36	0,09	0,56	0,00
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,44	50,4	252	39,6	68,4	232,8	5,4	0,24	0,0	0,0
	ИТОГО:		50,13	21,19	137,48	949,49							
	Ужин												
694	Пюре картофельной	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
245	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	16,88	13,00	172,00	0,71	0,09	0,35	7,50
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Кексы пром. производства	50	2,65	8,05	25,5	185							
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		33,99	24,42	119,25	782,25							
	2-й ужин												
966	Йогурт	125	5,25	2,25	6	65	155	18,75	118,75	0,12	0,03	0,75	12,5
	ИТОГО:		5,25	2,25	6	65							
	ИТОГО 3й ДЕНЬ					2789,79							

4 ДЕНЬ

	Завтрак												
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,25
467	Пудинг из творога запечённый	160	22,24	15,36	32,16	179,20	104,00	32,42	291,57	0,72	0,05	0,2	65,26
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		37,23	26,34	117,1	674,15							
	2-й завтрак												
458	Ватрушки творожные	70	5,76	3,43	18,24	126,25	31,75	13,50	56,38	0,56	0,05	0,03	21,25
847	Бананы	100	1,5	0,1	21,8	89	8	42	28	0,60	0,04	10	0,12
	Сок (нектар) фруктовый пром. производства	200	1,0	0,03	24	94							
	ИТОГО:		8,26	3,56	64,04	309,25							
	Обед												
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	31,90	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	238,20	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
591	Гуляш из говядины	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
33	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,44	50,4	252	39,6	68,4	232,8	5,4	0,24	0,0	0,0
	ИТОГО:		45,95	36,16	149,71	957,44							
	Ужин												
679	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,80	7,62	50,50	306,00	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0,00	28,00
301	Птица тушёная с сметанным соусом	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00	54,50	20,30	132,90	1,62	0,05	0,02	43,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		35,41	23,7	119	781,45							
	2-й ужин												
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
	ИТОГО:		5,80	5,00	8,00	106,00							
	ИТОГО 4й ДЕНЬ					2828,29							

5 ДЕНЬ

	Завтрак												
168	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	6,21	5,28	32,79	203,00	12,20	98,10	147,7	3,32	0,15	0,00	20,00
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
41	Масло сливочное	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00

959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	ИТОГО:		25,91	30,35	108,53	786,55							
	2-й завтрак												
1064	Сосиски в тесте	100	3,48	1,22	23,97	120,70	10,54	14,53	40,64	0,72	0,09	0,00	0,00
847	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,00	20,0	0,0	151,6	4,40	0,06	20,0	0,00
	Сок (нектар) фруктовый пром.производства	200	1,0	0,03	24	94							
	ИТОГО:		5,28	2,05	67,57	308,7							
	Обед												
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	8,96 6,56	11,72 15,13	78,64 116,5	2,37 1,18	0,05 0,04	0,86 0,28	0,01
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Пряник пром.производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,44	50,4	252	39,6	68,4	232,8	5,4	0,24	0,0	0,0
	ИТОГО:		18,68	15,06	152,7	985,59							
	Ужин												
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,30	1,54	0,20	28,00	28,00
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		28,05	20,19	110,03	681,65							
	2-й ужин												
966	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08
	ИТОГО:		5,80	5,00	8,40	108,00							
	ИТОГО 5й ДЕНЬ					2869,79							
6 ДЕНЬ													
	Завтрак												
94	Суп молочный с пшеном	250	7,25	6,85	23,21	183,50	202,40	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25
41	Масло сливочное	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		18,53	23,6	87,16	586,85							
	2-й завтрак												
454	Пирожки (творожные) печеные из дрожжевого теста	50	5,58	2,56	19,49	123,00	29,60	14,00	55,30	0,58	0,05	0,01	12,00

208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
679	Каша перловая	200	9,94	7,48	47,78	238,20	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
591	Гуляш из говядины	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,44	50,4	252	39,6	68,4	232,8	5,4	0,24	0,0	0,0
	ИТОГО:		42,15	33,83	153,03	934,45							
	Ужин												
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
833	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,02	1,60	0,01
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		28,08	18,32	123,23	728,85							
	2-й ужин												
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
	ИТОГО:		5,80	5,00	8,00	106,00							
	ИТОГО 7й ДЕНЬ					2838,86							

8 ДЕНЬ

	Завтрак												
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
41	Масло сливочное	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		21,79	26,98	98,99	702,05							
	2-й завтрак												
454	Пирожки (картофельный с луком) печеные из дрожжевого теста	50	3,15	1,82	20,46	111,00	10,60	14,00	35,70	0,64	0,06	0,34	3,00
847	Апельсины	200	1,76	0,4	16	86	35	14	24	0,35	0,05	65	8
	Сок (нектар) фруктовый пром.производства	200	1,0	0,03	24	94							
	ИТОГО:		5,91	2,25	60,46	291							
	Обед												
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
679	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,80	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216,0	3,24	0,14	0,00	0,02

532	Мясо отварное	100	28,46	3,83	0,56	150,00	13,13	30,25	233,00	2,36	0,09	0,56	0,00
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,44	50,4	252	39,6	68,4	232,8	5,4	0,24	0,0	0,0
	ИТОГО:		50,13	21,19	137,48	949,49							
	Ужин												
694	Пюре картофельной	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
245	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	16,88	13,00	172,00	0,71	0,09	0,35	7,50
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Кексы пром. производства	50	2,65	8,05	25,5	185							
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		33,99	24,42	119,25	782,25							
	2-й ужин												
966	Йогурт	125	5,25	2,25	6	65	155	18,75	118,75	0,12	0,03	0,75	12,5
	ИТОГО:		5,25	2,25	6	65							
	ИТОГО 8й ДЕНЬ					2789,79							
9 ДЕНЬ													
	Завтрак												
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,25
467	Пудинг из творога запечённый	160	22,24	15,36	32,16	179,20	104,00	32,42	291,57	0,72	0,05	0,2	65,26
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		37,23	26,34	117,1	674,15							
	2-й завтрак												
458	Ватрушки творожные	70	5,76	3,43	18,24	126,25	31,75	13,50	56,38	0,56	0,05	0,03	21,25
847	Бананы	100	1,5	0,1	21,8	89	8	42	28	0,60	0,04	10	0,12
	Сок (нектар) фруктовый пром. производства	200	1,0	0,03	24	94							
	ИТОГО:		8,26	3,56	64,04	309,25							
	Обед												
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	31,90	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	238,20	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
591	Гуляш из говядины	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
33	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,44	50,4	252	39,6	68,4	232,8	5,4	0,24	0,0	0,0
	ИТОГО:		45,95	36,16	149,71	957,44							
	Ужин												
679	Каша рассыпчатая пшенная	200	8,80	7,62	50,50	306,00	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0,00	28,00

301	Птица тушёная с сметанным соусом	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00	54,50	20,30	132,90	1,62	0,05	0,02	43,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		35,41	23,7	119	781,45							
	2-й ужин												
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
	ИТОГО:		5,80	5,00	8,00	106,00							
	ИТОГО 9й ДЕНЬ					2828,29							
10 ДЕНЬ													
	Завтрак												
168	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	6,21	5,28	32,79	203,00	12,20	98,10	147,7	3,32	0,15	0,00	20,00
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
41	Масло сливочное	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	ИТОГО:		25,91	30,35	108,53	786,55							
	2-й завтрак												
1064	Сосиски в тесте	100	3,48	1,22	23,97	120,70	10,54	14,53	40,64	0,72	0,09	0,00	0,00
847	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,00	20,0	0,0	151,6	4,40	0,06	20,0	0,00
	Сок (нектар) фруктовый пром. производства	200	1,0	0,03	24	94							
	ИТОГО:		5,28	2,05	67,57	308,7							
	Обед												
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	8,96 6,56	11,72 15,13	78,64 116,5	2,37 1,18	0,05 0,04	0,86 0,28	0,01
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,44	50,4	252	39,6	68,4	232,8	5,4	0,24	0,0	0,0
	ИТОГО:		18,68	15,06	152,7	985,59							
	Ужин												
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,30	1,54	0,20	28,00	28,00
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00

	ИТОГО:		28,05	20,19	110,03	681,65							
	2-й ужин												
966	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08
	ИТОГО:		5,80	5,00	8,40	108,00							
	ИТОГО 10й ДЕНЬ					2869,79							
11 ДЕНЬ													
	Завтрак												
94	Суп молочный с пшеном	250	7,25	6,85	23,21	183,50	202,40	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25
41	Масло сливочное	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		18,53	23,6	87,16	586,85							
	2-й завтрак												
454	Пирожки (творожные) печеные из дрожжевого теста	50	5,58	2,56	19,49	123,00	29,60	14,00	55,30	0,58	0,05	0,01	12,00
847	Груши	200	0,8	0,6	20,60	94,00	16,00	0,0	192,2	4,60	0,04	10,0	0,00
	Сок (нектар) фруктовый пром.производства	200	1,0	0,03	24	94							
	ИТОГО:		7,38	3,19	64,09	311							
	Обед												
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
694	Пюре картофельной	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
833	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,02	1,60	0,01
608	Котлеты	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,44	50,4	252	39,6	68,4	232,8	5,4	0,24	0,0	0,0
	ИТОГО:		30,22	29,42	252,57	945,64							
	Ужин												
679	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,80	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216,0	3,24	0,14	0,00	0,02
637	Птица отварная	75	15,83	10,20	0,00	154,69	29,25	15,00	107,25	1,35	0,03	0,00	15,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Кексы пром.производства	50	2,65	8,05	25,5	185							
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		36,24	25,59	136,32	879,08							
	2-й ужин												
966	Йогурт	125	5,25	2,25	6	65	155	18,75	118,75	0,12	0,03	0,75	12,5
	ИТОГО:		5,25	2,25	6	65							
	ИТОГО 11й ДЕНЬ		10,5	4,5	12	2787,57							

12 ДЕНЬ

12 ДЕНЬ													
	Завтрак												
469	Запеканка из творога со сметаной	150/15	20,7	18,89	24,49	336	271,68	58,7	413,9	1,01	0,108	0,89	0,35
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	ИТОГО:		32,98	32,31	99,88	782,65							
	2-й завтрак												
454	Пирожки (с капустой) печеные из дрожжевого теста	50	3,06	1,50	20,30	106,91	17,65	14,84	38,52	0,70	0,07	2,92	0,00
847	Апельсины	200	1,76	0,4	16	86	35	14	24	0,35	0,05	65	8
	Сок (нектар) фруктовый пром.производства	200	1,0	0,03	24	94							
	ИТОГО:		5,82	1,93	60,3	286,91							
	Обед												
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
679	Каша перловая	200	9,94	7,48	47,78	238,20	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
591	Гуляш из говядины	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,44	50,4	252	39,6	68,4	232,8	5,4	0,24	0,0	0,0
	ИТОГО:		42,15	33,83	153,03	934,45							
	Ужин												
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
833	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,02	1,60	0,01
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		28,08	18,32	123,23	728,85							
	2-й ужин												
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
	ИТОГО:		5,80	5,00	8,00	106,00							
	ИТОГО 12й ДЕНЬ					2838,86							

13 ДЕНЬ

13 ДЕНЬ													
	Завтрак												
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10

	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр порциями	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	ИТОГО:		23,62	36,42	95,54	780,79							
	2-й завтрак												
454	Пирожки (творожные) печеные из дрожжевого теста	50	5,58	2,56	19,49	123,00	29,60	14,00	55,30	0,58	0,05	0,01	12,00
847	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,00	20,0	0,0	151,6	4,40	0,06	20,0	0,00
	Сок (нектар) фруктовый пром. производства	200	1,0	0,03	24	94							
	ИТОГО:		7,38	3,39	63,09	311							
	Обед												
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,20	12,38	11,30	228,00	31,80	35,70	150,10	1,52	0,10	3,71	20,00
33	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,44	50,4	252	39,6	68,4	232,8	5,4	0,24	0,0	0,0
	ИТОГО:		38,05	28,77	143,07	989,89							
	Ужин												
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		32,77	16,83	118,11	711,71							
	2-й ужин												
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
	ИТОГО:		5,80	5,00	8,00	106,00							
	ИТОГО 13й ДЕНЬ					2899,39							

14 ДЕНЬ

	Завтрак												
168	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	345,00
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00

	ИТОГО:		28,64	30,68	103,43	755,78							
	2-й завтрак												
454	Пирожки (с капустой) печеные из дрожжевого теста	50	3,06	1,50	20,30	106,91	17,65	14,84	38,52	0,70	0,07	2,92	0,00
847	Груши	200	0,8	0,6	20,60	94,00	16,00	0,0	192,2	4,60	0,04	10,0	0,00
	Сок (нектар) фруктовый пром.производства	200	1,0	0,03	24	94							
	ИТОГО:		4,86	2,13	64,9	294,91							
	Обед												
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой	250/15	6,18	3,30	14,65	113,00	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Пряник пром.производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,44	50,4	252	39,6	68,4	232,8	5,4	0,24	0,0	0,0
	ИТОГО:		20,25	25,54	149,42	899,1							
	Ужин												
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:	400	10,37	23,58	108,51	718,85							
	2-й ужин												
966	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08
	ИТОГО:		5,80	5,00	8,40	108,00							
	ИТОГО 14й ДЕНЬ					2776,64							