

Средняя стоимость примерного 10-дневного меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидов в общеобразовательных организациях Динского района

Возрастная категория: 7-11 лет (лето/осень)



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 1</b>									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	27,31	
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	16,90	
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,66	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	3,05	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>530</b>	<b>15,32</b>	<b>22,10</b>	<b>73,21</b>		<b>556,98</b>	
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58	
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	107,41	
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	22,14	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28	
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>860</b>	<b>29,68</b>	<b>28,80</b>	<b>115,88</b>		<b>796,19</b>
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	48,09	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>350</b>	<b>10,55</b>	<b>16,65</b>	<b>36,68</b>		<b>344,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1740</b>	<b>55,55</b>	<b>59,55</b>	<b>225,77</b>		<b>1697,28</b>	
<b>День 2</b>									
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	3,71	
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79	
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,88	5,11	22,41	152,77	203	13,07	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>500</b>	<b>18,96</b>	<b>15,33</b>	<b>75,03</b>		<b>535,21</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,64	82	10,49	
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	12,26	
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	53,40	
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	22,98	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28	
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>830</b>	<b>25,18</b>	<b>20,38</b>	<b>121,56</b>		<b>772,11</b>
	ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) 90/20	110	10,64	7,37	21,11	200,06	218	52,73
Кофейный напиток с молоком		200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21	
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	3,57	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>330</b>	<b>15,24</b>	<b>10,29</b>	<b>45,25</b>		<b>341,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1640</b>	<b>59,38</b>	<b>56,00</b>	<b>241,84</b>		<b>1648,4</b>	
<b>День 3</b>									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	223	76,05	
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	3,25	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>520</b>	<b>21,80</b>	<b>18,65</b>	<b>85,46</b>		<b>557,87</b>	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,73	
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	6,55	
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 90/150	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	86,99	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>785</b>	<b>25,40</b>	<b>20,58</b>	<b>99,69</b>		<b>792,43</b>	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	52,74	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,90	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>420</b>	<b>11,11</b>	<b>11,47</b>	<b>42,89</b>		<b>339,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1725</b>	<b>58,31</b>	<b>56,70</b>	<b>228,04</b>		<b>1689,99</b>	

День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229	88,34
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	12,79
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81		132,56
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88	11,72
	Салат из свежих огурцов**	60	0,62	3,64	1,28	40,32	18	6,55
	Биточки паровые (говяжь)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,89
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,36
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,90
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28	
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27,59	25,27	114,72	788,61		172,18
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,81
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,81	11,49	30,85	332,27		72,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,95	52,80	233,15	1685,69		
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,69	47	2,48
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,09
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312	10,85
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,25	18,83	80,19	563,6		119,23
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	9,93
	Котлеты домашние (свин/говяжь)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	87,00
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	22,14
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	4,59
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,90
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,52	32,94	102,64	800,54		130,21
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	H	31,20
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82		49,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	52,83	56,97	231,87	1689,96		
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173	32,57
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	16,90
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,90
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	24,37
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03	
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	11,61
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	79,99
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	34,02
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,00
Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	24,37	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		165,57
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	26,09
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		54,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	8,17
	Плов из свинины 40/80	120	20,64	7,44	25,56	252	265	46,27
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8		78,70
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Котлеты, биточки (особые свин/говядь) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	19,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	13,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,90
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28	
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		153,88
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	26,80
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		43,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	61,22	53,79	248,95	1690,18		

<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	63,20
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	14,39
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>26,57</b>	<b>18,36</b>	<b>74,79</b>	<b>564,94</b>		<b>98,94</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	49,38
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,96
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,58
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	4,65
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>25,04</b>	<b>22,25</b>	<b>114,74</b>	<b>728,72</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	23,40
	Кисломолочный продукт	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	61,55
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>9,49</b>	<b>10,87</b>	<b>40,94</b>	<b>341,6</b>		<b>97,52</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>61,10</b>	<b>52,48</b>	<b>230,47</b>	<b>1635,26</b>		
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая промыш. производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	7,88
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	79,10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81
	Фрукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>19,66</b>	<b>21,39</b>	<b>73,55</b>	<b>577,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	78,86	81	10,33
	Салат из св. моркови с сахаром	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	5,51
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,36
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>24,92</b>	<b>18,20</b>	<b>130,32</b>	<b>785,92</b>		<b>103,06</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,61
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,55
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>13,75</b>	<b>11,49</b>	<b>34,01</b>	<b>344,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1650</b>	<b>58,33</b>	<b>52,08</b>	<b>237,88</b>	<b>1708,55</b>		
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	4,37
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	87,00
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,36
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,55
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>24,62</b>	<b>21,63</b>	<b>83,23</b>	<b>574,4</b>		<b>118,09</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	7,08
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	3,72
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,09
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	16,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	13,53
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>25,36</b>	<b>27,00</b>	<b>113,45</b>	<b>736,6</b>		<b>131,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	11,64
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	11,50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,48
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>415</b>	<b>8,70</b>	<b>8,64</b>	<b>60,89</b>	<b>348,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1795</b>	<b>58,68</b>	<b>57,27</b>	<b>257,57</b>	<b>1659,15</b>	<b>завтрак</b>	<b>1035,79</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16995</b>	<b>582,08</b>	<b>554,19</b>	<b>2360,03</b>	<b>16782,84</b>	<b>обед</b>	<b>1451,20</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1699,5</b>	<b>58,21</b>	<b>55,42</b>	<b>236,00</b>	<b>1678,28</b>	<b>полдник</b>	<b>621,82</b>

103,58  
145,12  
62,18



Средняя стоимость примерного 10-дневного меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидов в общеобразовательных организациях Динского района

Возрастная категория: от 12 лет и старше (лето/осень)



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурной карты	Калорийность
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	34,14
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	25,35
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,66
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,26</b>	<b>21,14</b>	<b>86,13</b>	<b>675,11</b>		<b>102,04</b>
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	12,87
	Котлеты, биточки, шницели (говядина) 100/20	120	18,52	11,88	16,82	244,43	268	107,41
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	33,22
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>975</b>	<b>31,94</b>	<b>32,87</b>	<b>133,12</b>	<b>901,1</b>		<b>183,99</b>
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	57,71
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>12,61</b>	<b>19,98</b>	<b>42,57</b>	<b>406,77</b>		<b>63,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1945</b>	<b>63,81</b>	<b>65,99</b>	<b>264,82</b>	<b>1982,98</b>		
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	5,56
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,67	33,61	229,16	203	19,60
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>22,16</b>	<b>18,84</b>	<b>95,50</b>	<b>660,2</b>		<b>100,14</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	15,74
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	53,40
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	22,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>945</b>	<b>27,85</b>	<b>23,27</b>	<b>139,98</b>	<b>878,44</b>		<b>143,91</b>
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) 100/25	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	62,31
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>355</b>	<b>17,21</b>	<b>11,21</b>	<b>52,42</b>	<b>384,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>67,22</b>	<b>58,27</b>	<b>287,90</b>	<b>1923,31</b>		
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	88,73
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	6,50
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>25,32</b>	<b>21,50</b>	<b>101,24</b>	<b>654,78</b>	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22	71	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 100/180	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	108,73
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,85</b>	<b>24,24</b>	<b>105,85</b>	<b>885,92</b>		<b>140,32</b>
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	79,10
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>15,97</b>	<b>17,00</b>	<b>49,34</b>	<b>394,16</b>		<b>111,63</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1950</b>	<b>68,14</b>	<b>62,74</b>	<b>266,43</b>	<b>1934,86</b>		

День 4									
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229		100,96
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304		14,21
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382		13,53
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H		5,10
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H		3,05
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338		12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>22,33</b>	<b>18,27</b>	<b>107,46</b>	<b>676,71</b>			<b>149,41</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88		17,59
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20		10,92
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281		106,89
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171		16,04
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389		16,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H		4,76
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H		3,05	
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338		12,57	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>31,29</b>	<b>28,96</b>	<b>138,83</b>	<b>922,4</b>			<b>188,71</b>
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 130/20	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222		85,86
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376		11,50
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,53</b>	<b>13,79</b>	<b>35,62</b>	<b>403,84</b>			<b>97,36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>70,15</b>	<b>61,02</b>	<b>281,91</b>	<b>2002,95</b>			
День 5									
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47		4,96
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249		71,09
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,76	4,38	17,85	122,36	312		16,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389		16,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H		4,76
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H		3,05
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338		12,57	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>21,63</b>	<b>21,47</b>	<b>97,29</b>	<b>662,5</b>			<b>129,61</b>
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103		14,89
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271		87,00
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143		33,22
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349		4,65
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H		3,06
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H		3,05
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>27,26</b>	<b>36,33</b>	<b>109,41</b>	<b>863,89</b>			<b>145,86</b>
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	H		39,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376		5,55
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338		12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>8,66</b>	<b>11,40</b>	<b>57,04</b>	<b>396,24</b>			<b>57,11</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1940</b>	<b>57,55</b>	<b>64,22</b>	<b>263,74</b>	<b>1922,63</b>			
День 6									
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173		37,01
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15		25,35
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376		5,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H		3,06
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H		24,37
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,81</b>	<b>22,63</b>	<b>88,13</b>	<b>659,47</b>		
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97		17,41
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251		79,99
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321		48,60
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359		8,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H		3,06
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H		3,05
Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H		24,37	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>26,52</b>	<b>28,47</b>	<b>111,52</b>	<b>825,53</b>			<b>185,01</b>
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210		39,13
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376		11,50
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H		3,06
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338		12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>15,11</b>	<b>17,00</b>	<b>39,14</b>	<b>398,61</b>			<b>66,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>65,44</b>	<b>68,10</b>	<b>268,79</b>	<b>1883,61</b>			
День 7									
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52		12,26
	Плов из свинины 50/100	150	25,80	9,30	31,95	315	265		77,12
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349		4,65
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H		4,76
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H		3,05
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338		12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>33,17</b>	<b>13,32</b>	<b>130,55</b>	<b>763,11</b>			<b>114,24</b>
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94		12,87
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100	0,70	0,10	1,90	12	71		16,38
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269		88,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203		23,52
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389		16,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H		4,76
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H		3,05	
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338		12,57	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>33,24</b>	<b>27,61</b>	<b>147,02</b>	<b>912,21</b>			<b>178,92</b>
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173		39,90
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382		13,53
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H		4,76
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>13,00</b>	<b>11,29</b>	<b>74,44</b>	<b>407,32</b>			<b>58,19</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1970</b>	<b>68,41</b>	<b>59,66</b>	<b>291,00</b>	<b>1993,46</b>			

День 8									
ЗАВТРАК	Птица тушенная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290		63,20
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143		19,93
	Какао с молоком	200	3,98	3,10	25,06	147,36	382		13,53
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H		4,59
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H		3,05
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>27,81</b>	<b>19,77</b>	<b>81,85</b>	<b>622,23</b>			<b>104,30</b>
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104		74,06
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	200	10,83	13,12	11,34	207,12	229		129,35
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304		25,58
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349		4,65
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H		4,76
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H		4,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>28,65</b>	<b>26,56</b>	<b>139,75</b>	<b>877,5</b>			<b>242,40</b>
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H		23,40
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1		16,00
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338		12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>8,54</b>	<b>12,12</b>	<b>39,94</b>	<b>387,6</b>			<b>51,97</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>65,00</b>	<b>58,45</b>	<b>261,54</b>	<b>1887,38</b>			
День 9									
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1		11,82
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	283,36	211		105,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379		13,21
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H		4,59
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H		6,81
	Фрукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338		12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>645</b>	<b>22,44</b>	<b>25,17</b>	<b>68,55</b>	<b>622,48</b>			<b>154,47</b>
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81		15,49
	Салат из св. моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	81,7	62		13,78
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279		61,79
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171		16,04
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342		3,32
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H		4,76
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H		3,05	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>26,82</b>	<b>20,23</b>	<b>144,06</b>	<b>863,3</b>			<b>118,21</b>
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222		85,86
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377		5,55
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,47</b>	<b>13,79</b>	<b>38,78</b>	<b>405,5</b>			<b>91,41</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1865</b>	<b>65,73</b>	<b>59,19</b>	<b>263,39</b>	<b>1891,28</b>			
День 10									
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1		6,55
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271		87,00
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171		13,36
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376		5,55
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H		4,59
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H		4,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>27,78</b>	<b>23,04</b>	<b>100,54</b>	<b>650,38</b>			<b>121,06</b>
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113		10,63
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47		6,20
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249		71,09
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312		19,53
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389		16,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H		4,76
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H		4,00
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338		12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1010</b>	<b>28,30</b>	<b>31,44</b>	<b>134,94</b>	<b>858,45</b>			<b>145,68</b>
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120		23,27
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376		11,50
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H		3,06
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H		3,48
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>505</b>	<b>10,26</b>	<b>12,07</b>	<b>64,62</b>	<b>406,25</b>			<b>41,31</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2110</b>	<b>66,34</b>	<b>66,56</b>	<b>291,50</b>	<b>1915,08</b>		завтрак	<b>1194,66</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>19145</b>	<b>667,59</b>	<b>624,19</b>	<b>2741,03</b>	<b>19337,55</b>		обед	<b>1673,01</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1914,5</b>	<b>66,76</b>	<b>62,42</b>	<b>274,10</b>	<b>1933,76</b>		полдник	<b>717,09</b>

119,47  
167,30  
71,71