УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ с.Калинка
Хабаровского муниципального района
Хабаровского края

_____ О.Н.Екимова

"10" января 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Возраст 7 - 11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
День 1														
Завтрак														
Каша "Янтарная" молочная с маслом	160	4,01	7,69	38,74	225,58	0,12	0,45	58,74	1,26	129,17	66,18	12,37	0,53	№1
Сыр порциями	10	2,44	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10	№1
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,71	50,82	0,00	0,02	0,50	0,00	11,70	8,24	5,90	0,08	№24
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	15,40	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	№10
Хлеб ржаной	30	1,48	0,32	11,37	52,01	0,02	0,00	0,00	0,00	20,81	3,35	1,12	0,30	№11
Молоко	200	6,00	7,00	9,60	126,00	0,04	1,20	44,00	1,80	242,00	182,00	28,00	0,20	№1
Всего	**640,00**	**16,89**	**18,42**	**88,82**	**568,00**	**0,26**	**1,74**	**132,04**	**3,16**	**500,88**	**312,97**	**52,08**	**1,62**	
Обед														
Салат из свежих помидоров	60	0,33	5,99	2,07	56,00	0,02	8,19	45,32	0,00	8,05	19,98	0,22	0,30	РК01-3
Рассольник с говядиной тушеной, сметаной	200	4,03	4,09	12,41	105,84	0,05	0,72	48,00	0,01	30,63	90,32	26,58	1,86	№1
Рагу из овощей	180	2,02	10,55	15,19	146,08	0,07	3,44	97,86	0,09	39,31	66,60	24,97	1,24	№83
Курица в соусе	90	8,94	11,90	3,60	236,85	0,07	0,47	105,60	0,14	18,64	131,15	18,03	0,92	№29
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	0,05	10,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,34	№1
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	30	1,53	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	0,00	21,90	3,60	1,20	0,30	№11
Всего	**820,00**	**21,19**	**33,70**	**91,54**	**813,67**	**0,40**	**22,82**	**300,78**	**0,27**	**148,33**	**326,45**	**82,80**	**5,57**	

Полдник														
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	0,05	10,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,34	№1
Пирожок печеный из сдобного теста с курагой	75	6,19	7,73	43,89	267,93	0,07	0,20	11,23	0,19	47,42	62,91	9,23	1,16	№1
Яблоки свежие (целые)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,01	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90	№1
Всего	**425,00**	**6,99**	**8,53**	**81,79**	**432,43**	**0,13**	**25,20**	**22,73**	**0,22**	**87,42**	**89,41**	**32,73**	**2,40**	
Итого за день:	**1885,00**	**45,08**	**60,65**	**262,16**	**1814,11**	**0,79**	**49,76**	**455,54**	**3,64**	**736,62**	**728,82**	**167,62**	**9,58**	
День 2														
Завтрак														
Картофель отварной	150	2,57	3,97	22,04	127,63	0,15	1,50	24,04	0,10	14,07	79,20	29,34	1,16	РК66-312
Яйцо отварное	40	3,05	4,05	0,30	56,52	0,01	0,00	84,00	0,88	22,00	36,80	2,40	0,27	№42
Рыба жареная (минтай)	90	10,09	6,62	3,40	106,83	0,04	0,24	7,47	0,15	22,55	121,95	27,82	0,52	№74
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	3,04	16,13	124,15	0,00	0,07	6,88	1,08	91,65	44,87	3,68	0,01	№14
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	15,40	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	№10
Хлеб ржаной	30	1,48	0,32	11,37	52,01	0,02	0,00	0,00	0,00	20,81	3,35	1,12	0,30	№11
Всего	**550,00**	**21,83**	**18,40**	**68,64**	**544,33**	**0,31**	**1,82**	**122,39**	**2,22**	**180,27**	**289,37**	**65,56**	**2,66**	
Обед														
Салат из сырых овощей	90	1,21	3,21	3,69	44,28	0,03	6,84	65,87	0,02	34,78	38,21	10,84	0,43	№51
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной тушеной, сметаной	200	2,98	4,64	13,13	124,46	0,03	2,71	81,40	0,01	35,68	78,27	9,87	0,99	№1
Гороховое пюре	150	20,71	3,05	93,83	401,98	0,85	0,00	19,76	0,09	167,76	254,78	40,13	2,04	№1
Фрикадельки мясные п/ф тушеные в белом соусе	90	11,80	8,57	2,65	160,59	0,03	0,09	27,54	0,38	43,31	90,49	19,17	1,85	№1
Компот из кураги	200	1,30	0,08	18,14	71,91	0,03	0,12	27,50	0,00	37,80	18,13	6,02	0,78	№54-5хи-2020
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	30	1,53	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	0,00	21,90	3,60	1,20	0,30	№11
Всего	**820,00**	**43,68**	**20,50**	**166,51**	**978,13**	**1,11**	**9,77**	**222,06**	**0,50**	**355,03**	**488,26**	**89,03**	**6,98**	
Полдник														
Йогурт питьевой	100	5,00	3,20	3,50	88,00	0,04	0,18	22,00	0,05	122,00	96,00	15,00	0,10	№4
Макароны запеченные с яйцом	120	3,70	4,78	20,11	124,66	0,04	0,13	30,45	0,85	28,04	48,93	9,50	0,32	№1
Хлеб пшеничный	30	2,07	0,30	11,55	57,90	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	2,40	0,90	0,30	№10
Всего	**250,00**	**10,77**	**8,28**	**35,16**	**270,56**	**0,14**	**0,31**	**52,45**	**0,90**	**156,94**	**147,33**	**25,40**	**0,72**	

Итого за день:	**1620,00**	**76,28**	**47,18**	**270,32**	**1793,01**	**1,56**	**11,89**	**396,90**	**3,61**	**692,24**	**924,96**	**179,98**	**10,36**	
День 3														
Завтрак														
Пудинг из творога с соусом молочным и [illegible]	150	21,32	16,49	43,69	369,20	0,04	0,26	109,52	1,46	275,12	319,28	10,90	1,13	№1
Сыр порциями	10	2,44	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10	№1
Чай без сахара	200	0,20	0,05	0,04	1,23	0,00	0,02	0,50	0,00	13,95	8,24	6,40	0,08	54-1гн-2020
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	15,40	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	№10
Хлеб ржаной	30	1,48	0,32	11,37	52,01	0,02	0,00	0,00	0,00	20,81	3,35	1,12	0,30	№11
Всего	**430,00**	**28,21**	**20,21**	**70,50**	**536,03**	**0,14**	**0,35**	**138,82**	**1,56**	**407,07**	**384,07**	**23,12**	**2,01**	
Обед														
Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	13,07	1,80	168,39	0,02	0,71	14,20	21,30	63,62	204,60	31,48	0,96	ТК70-1
Суп гороховый с говядиной тушеной	200	6,37	6,07	13,33	132,85	0,13	1,26	72,04	0,08	32,01	32,11	37,78	1,79	№1
Картофельное пюре	160	2,93	3,24	21,14	125,62	0,08	1,38	25,88	0,33	42,58	77,26	22,79	0,84	№18
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	10,27	7,73	6,43	132,96	0,12	1,39	117,87	0,15	34,13	204,30	59,33	1,18	№1
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,36	113,80	0,01	30,00	40,85	0,00	22,35	3,40	5,70	0,60	№РК66-300
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	30	1,53	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	0,00	21,90	3,60	1,20	0,30	№11
Всего	**870,00**	**38,30**	**31,37**	**102,13**	**848,52**	**0,52**	**34,74**	**270,84**	**21,85**	**230,39**	**530,07**	**160,08**	**6,27**	
Полдник														
Пряники	20	1,50	1,00	13,60	68,80	0,02	0,03	28,00	0,04	3,60	14,00	2,00	0,20	№66
Яблоки свежие (целые)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,01	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90	№1
Молоко	200	6,00	7,00	9,60	126,00	0,04	1,20	44,00	1,80	242,00	182,00	28,00	0,20	№1
Всего	**370,00**	**8,10**	**8,60**	**37,90**	**265,30**	**0,07**	**16,23**	**79,50**	**1,84**	**269,60**	**212,50**	**43,50**	**1,30**	
Итого за день:	**1670,00**	**74,60**	**60,18**	**210,53**	**1649,85**	**0,73**	**51,33**	**489,16**	**25,25**	**907,06**	**1126,64**	**226,69**	**9,59**	
День 4														
Завтрак														
Омлет с зеленым горошком	180	11,15	14,90	6,58	210,44	0,09	0,63	183,13	2,38	134,60	124,19	19,06	1,08	№1
Сыр порциями	10	2,44	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10	№1
Какао с молоком	200	2,29	2,88	17,93	132,76	0,00	0,13	5,30	1,08	92,62	54,16	6,95	0,10	№30
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	15,40	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	№10

Хлеб ржаной	30	1,48	0,32	11,37	52,01	0,02	0,00	0,00	0,00	20,81	3,35	1,12	0,30	№11
Всего	**460,00**	**20,12**	**21,45**	**51,28**	**508,81**	**0,20**	**0,84**	**217,24**	**3,56**	**345,23**	**234,90**	**31,83**	**1,98**	
Обед														
Салат картофельный с зеленым горошком	90	2,76	10,32	9,89	137,48	0,08	6,62	28,64	0,20	15,64	52,16	16,69	0,79	№РК66-026
Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	200	2,55	2,56	11,92	81,35	0,07	1,73	33,25	0,02	14,03	32,63	7,86	1,00	№1
Рагу из овощей	200	2,24	11,72	16,87	162,31	0,08	3,82	108,73	0,10	43,68	74,00	27,74	1,38	№83
Рыба отварнаяя с соусом польским	90	14,60	5,84	1,16	122,50	0,07	0,33	64,43	0,45	35,67	191,29	40,34	0,68	№1
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	8,82	38,30	0,00	4,00	2,00	0,00	14,14	4,40	5,32	0,24	№610 5г сах
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	30	1,53	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	0,00	21,90	3,60	1,20	0,30	№11
Всего	**870,00**	**27,98**	**31,57**	**83,73**	**716,84**	**0,45**	**16,50**	**237,05**	**0,77**	**158,87**	**362,88**	**100,95**	**5,00**	
Полдник														
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	0,05	10,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,34	№1
Булочка "Домашняя"	50	3,70	6,26	28,26	183,51	0,04	0,00	0,58	0,02	8,17	26,68	4,68	0,37	ТК027-1Лг
Яблоки свежие (целые)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,01	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90	№1
Всего	**400,00**	**4,50**	**7,06**	**66,16**	**348,01**	**0,10**	**25,00**	**12,08**	**0,05**	**48,17**	**53,18**	**28,18**	**1,61**	
Итого за день:	**1730,00**	**52,60**	**60,08**	**201,17**	**1573,65**	**0,74**	**42,34**	**466,36**	**4,38**	**552,27**	**650,97**	**160,96**	**8,59**	
День 5														
Завтрак														
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150	5,56	8,17	36,59	241,97	0,07	0,43	61,51	0,79	97,52	110,74	22,71	1,19	РК67-174
Масло сливочное 82,5% (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	№53-19з-2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,71	50,82	0,00	0,02	0,50	0,00	11,70	8,24	5,90	0,08	№24
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	15,40	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	№10
Хлеб ржаной	30	1,53	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	0,00	21,90	3,60	1,20	0,30	№11
Яблоки печеные	75	0,28	0,28	26,54	110,33	0,00	6,90	3,45	0,00	11,24	7,59	6,21	0,44	№90с
Всего	**505,00**	**10,37**	**17,50**	**104,29**	**614,22**	**0,18**	**7,35**	**130,76**	**0,94**	**152,76**	**135,27**	**37,22**	**2,43**	
Обед														
Салат из свежих помидоров с перцем	90	0,70	9,03	3,82	89,02	0,04	18,05	52,38	0,00	14,35	28,83	2,35	0,44	№71
Щи с говядиной тущенной со сметаной	200/10	2,06	4,59	6,40	91,10	0,04	4,54	104,52	0,01	36,26	61,14	8,83	0,66	№1
Картофель запеченный в сметанном соусе	160	3,87	8,88	22,15	180,95	0,15	11,07	66,93	0,17	52,90	92,79	28,90	1,12	№1

Биточки куриные из п/ф	90	20,09	13,17	10,04	233,60	0,06	0,00	43,20	0,00	54,00	172,91	32,40	1,51	№1
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	0,05	10,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,34	№1
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	30	1,53	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	0,00	21,90	3,60	1,20	0,30	№11
Всего	**840,00**	**32,58**	**36,83**	**100,68**	**863,57**	**0,49**	**43,65**	**271,03**	**0,21**	**209,21**	**374,06**	**85,48**	**4,98**	
Полдник														
Чай с молоком и сахаром	200	1,95	2,57	13,66	108,11	0,00	0,09	5,43	1,08	93,74	48,62	4,84	0,14	№74
Бутерброд с маслом и сыром	50	5,75	8,85	11,59	149,90	0,07	0,10	75,85	0,23	139,50	78,35	6,15	0,46	№13-1
Яблоки свежие (целые)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,01	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90	№1
Всего	**400,00**	**8,30**	**12,02**	**39,95**	**328,51**	**0,08**	**15,19**	**88,78**	**1,30**	**257,24**	**143,47**	**24,49**	**1,50**	
Итого за день:	**1745,00**	**51,26**	**66,35**	**244,92**	**1806,30**	**0,74**	**66,20**	**490,57**	**2,45**	**619,20**	**652,80**	**147,18**	**8,90**	
День 6														
Завтрак														
Запеканка творожная	200	23,73	15,14	26,90	309,61	0,03	0,13	91,10	0,94	268,55	316,91	10,77	0,76	№РК89-13
Масло сливочное 82,5% (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	№53-19з-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,95	2,57	13,66	108,11	0,00	0,09	5,43	1,08	93,74	48,62	4,84	0,14	№74
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	15,40	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	№10
Всего	**450,00**	**28,49**	**26,35**	**56,04**	**569,72**	**0,12**	**0,22**	**161,83**	**2,17**	**372,68**	**370,64**	**16,81**	**1,31**	
Обед														
Салат Витаминный	90	1,02	9,16	9,48	116,60	0,03	24,57	122,76	0,00	29,99	26,86	16,51	0,51	№1
Суп картофельный с рыбными консервами	200	2,26	1,93	13,50	78,82	0,07	1,99	32,59	1,44	24,99	42,14	9,56	0,87	№1
Плов из отварной птицы	180	11,59	14,31	35,88	351,70	0,08	0,55	73,41	0,00	27,68	81,78	11,45	1,05	№1
Кисель из яблок	200	0,13	0,12	23,53	87,39	0,02	0,40	1,49	0,00	15,54	10,04	4,48	0,18	№476
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	15,96	78,80	0,04	0,00	0,00	0,00	29,20	4,80	1,60	0,40	№11
Всего	**770,00**	**21,18**	**26,59**	**121,45**	**829,10**	**0,36**	**27,51**	**230,24**	**1,44**	**141,20**	**170,42**	**45,40**	**3,61**	
Полдник														
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	0,05	10,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,34	№1
Пирожок с картошкой	60	5,64	4,49	35,90	204,09	0,12	3,70	11,27	0,06	43,25	78,71	18,60	0,85	№РК66-160
Яблоки свежие (целые)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,01	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90	№1
Всего	**410,00**	**6,44**	**5,29**	**73,80**	**368,59**	**0,17**	**28,70**	**22,77**	**0,09**	**83,25**	**105,21**	**42,10**	**2,09**	

Итого за день:	**1630,00**	**56,11**	**58,24**	**251,29**	**1767,42**	**0,65**	**56,42**	**414,85**	**3,70**	**597,13**	**646,27**	**104,31**	**7,01**	
День 7														
Завтрак														
Икра свекольная	60	1,68	4,99	8,72	83,01	0,04	5,80	1,40	0,00	24,09	37,28	19,86	1,11	№54-15з-2020
Пельмени из п/ф промпроизводства	200	27,41	9,25	61,42	431,46	0,16	0,37	59,85	0,10	38,56	226,62	31,15	1,04	ТК66-1
Масло сливочное 82,5% (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	№53-19з-2020
Какао с молоком	200	2,29	2,88	17,93	132,76	0,00	0,13	5,30	1,08	92,62	54,16	6,95	0,10	№30
Хлеб пшеничный	80	5,52	0,80	30,80	154,40	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	6,40	2,40	0,80	№10
Хлеб ржаной	30	1,48	0,32	11,37	52,01	0,02	0,00	0,00	0,00	20,81	3,35	1,12	0,30	№11
Всего	**580,00**	**38,43**	**26,50**	**130,33**	**928,44**	**0,38**	**6,30**	**131,86**	**1,33**	**195,68**	**329,72**	**61,47**	**3,37**	
Обед														
Винегрет овощной с растительным маслом	90	1,19	9,16	6,68	105,79	0,04	5,81	35,51	0,00	23,11	37,40	16,81	0,73	№25
Суп картофельный гречневый с говядиной тушеной	200	3,92	3,78	14,85	109,30	0,11	6,48	40,41	0,05	19,44	81,84	35,53	1,37	№1
Каша рисовая рассыпчатая	150	2,29	3,26	33,70	187,35	0,03	0,00	30,58	0,16	1,18	29,80	9,46	0,83	№1
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	10,27	7,73	6,43	132,96	0,12	1,39	117,87	0,15	34,13	204,30	59,33	1,18	№1
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	0,05	10,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,34	№1
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	15,96	78,80	0,04	0,00	0,00	0,00	29,20	4,80	1,60	0,40	№11
Всего	**860,00**	**24,05**	**25,21**	**123,93**	**824,00**	**0,51**	**23,67**	**228,37**	**0,38**	**136,86**	**372,95**	**134,53**	**5,45**	
Полдник														
Варенец	200	5,80	5,00	8,20	106,00	0,06	0,48	10,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20	№1
Булочка "Дорожная"	60	3,97	7,61	31,03	206,78	0,05	0,00	0,31	0,00	8,66	27,52	4,98	0,39	ТК80-1
Яблоки печеные	75	0,28	0,28	26,54	110,33	0,00	6,90	3,45	0,00	11,24	7,59	6,21	0,44	№90с
Всего	**335,00**	**10,05**	**12,89**	**65,77**	**423,11**	**0,11**	**7,38**	**13,76**	**0,00**	**255,90**	**227,11**	**43,19**	**1,04**	
Итого за день:	**1775,00**	**72,52**	**64,60**	**320,03**	**2175,54**	**1,00**	**37,35**	**373,99**	**1,71**	**588,44**	**929,77**	**239,19**	**9,86**	
День 8														
Завтрак														
Салат из горошка зеленого консервированного б/м	60	1,80	0,30	4,38	34,80	0,04	4,68	45,60	0,00	12,00	37,80	11,40	0,77	№1
Рыба запеченная с картофелем	200	10,45	6,17	20,22	189,95	0,17	2,02	49,47	0,32	46,03	229,25	28,52	1,55	№1
Пирожок печеный с яйцом и рисом	75	7,53	4,33	49,06	266,67	0,08	0,00	3,09	0,13	16,49	53,76	10,39	0,75	№1

Чай с вареньем	200	0,15	0,03	9,62	34,63	0,00	0,21	0,67	0,00	12,44	4,41	5,16	0,04	№РК56-701
Хлеб пшеничный	80	5,52	0,80	30,80	154,40	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	6,40	2,40	0,80	№10
Всего	**615,00**	**25,45**	**11,63**	**114,08**	**680,45**	**0,46**	**6,91**	**98,83**	**0,44**	**105,35**	**331,62**	**57,86**	**3,91**	
Обед														
Салат из свеклы с чесноком	100	1,47	10,17	8,07	120,04	0,02	2,72	1,80	0,00	37,88	40,15	20,17	1,30	№58
Суп картофельный с горохом, птицей,	200	6,09	5,25	26,21	174,61	0,18	1,33	69,48	0,10	46,46	64,06	12,70	2,14	№1
Макаронные изделия отварные	180	4,06	4,03	38,89	174,68	0,07	0,00	18,48	0,20	9,93	43,09	9,56	0,51	№54-1г-2020
Оладьи из печени п/ф с соусом	120	6,88	4,82	5,49	125,80	0,00	0,01	21,36	0,03	11,49	7,92	1,32	0,04	№1
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,36	113,80	0,01	30,00	40,85	0,00	22,35	3,40	5,70	0,60	№РК66-300
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	15,96	78,80	0,04	0,00	0,00	0,00	29,20	4,80	1,60	0,40	№11
Всего	**900,00**	**25,37**	**25,64**	**142,08**	**903,53**	**0,44**	**34,06**	**151,97**	**0,32**	**171,11**	**168,22**	**52,85**	**5,58**	
Полдник														
Кефир	200	5,80	6,00	8,00	118,00	0,08	0,42	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	№1
Бисквит "Чоко-Пай" (инд. упак. 1/30)	30	1,50	6,30	18,60	138,00	0,06	0,06	3,00	0,00	45,00	37,50	4,50	0,60	№1
Молоко	200	6,00	7,00	9,60	126,00	0,04	1,20	44,00	1,80	242,00	182,00	28,00	0,20	№1
Всего	**430,00**	**13,30**	**19,30**	**36,20**	**382,00**	**0,18**	**1,68**	**91,00**	**1,86**	**527,00**	**399,50**	**60,50**	**1,00**	
Итого за день:	**1945,00**	**64,11**	**56,57**	**292,35**	**1965,98**	**1,08**	**42,65**	**341,80**	**2,63**	**803,45**	**899,34**	**171,21**	**10,50**	
День 9														
Завтрак														
Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200	4,51	5,99	31,66	191,10	0,12	0,10	18,45	1,27	118,74	78,58	27,18	1,08	№29
Яйцо отварное	40	3,05	4,05	0,30	56,52	0,01	0,00	84,00	0,88	22,00	36,80	2,40	0,27	№42
Масло сливочное 82,5% (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	№53-19з-
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,71	50,82	0,00	0,02	0,50	0,00	11,70	8,24	5,90	0,08	№24
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	15,40	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	№10
Хлеб ржаной	30	1,53	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	0,00	21,90	3,60	1,20	0,30	№11
Молоко	200	6,00	7,00	9,60	126,00	0,04	1,20	44,00	1,80	242,00	182,00	28,00	0,20	№1
Всего	**720,00**	**18,10**	**26,10**	**82,72**	**635,53**	**0,27**	**1,32**	**212,25**	**4,10**	**426,74**	**314,32**	**65,88**	**2,35**	
Обед														
Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	13,07	1,80	168,39	0,02	0,71	14,20	21,30	63,62	204,60	31,48	0,96	ТК70-1
Рассольник с говядиной тушеной,	200	4,03	4,09	12,41	105,84	0,05	0,72	48,00	0,01	30,63	90,32	26,58	1,86	№1

Рагу овощное	180	3,95	13,37	20,23	205,59	0,14	42,41	210,98	0,05	72,68	103,55	42,48	1,41	№1
Котлета мясная из п/ф	90	7,73	14,84	2,97	178,05	0,15	0,11	63,00	0,09	22,11	94,41	12,75	0,81	№1
Кисель из апельсинов	200	0,46	0,10	11,70	52,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	54-9хи-2020
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	15,96	78,80	0,04	0,00	0,00	0,00	29,20	4,80	1,60	0,40	№11
Всего	**870,00**	**34,72**	**46,55**	**88,18**	**904,52**	**0,52**	**43,96**	**336,18**	**21,46**	**232,57**	**502,48**	**116,69**	**6,04**	
Полдник														
Яблоки свежие (целые)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,01	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90	№1
Кефир	200	5,80	6,00	8,00	118,00	0,08	0,42	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	№1
Всего	**350,00**	**6,40**	**6,60**	**22,70**	**188,50**	**0,09**	**15,42**	**51,50**	**0,06**	**264,00**	**196,50**	**41,50**	**1,10**	
Итого за день:	**1940,00**	**59,23**	**79,26**	**193,59**	**1728,55**	**0,88**	**60,70**	**599,93**	**25,62**	**923,31**	**1013,30**	**224,07**	**9,49**	
День 10														
Завтрак														
Омлет с морковью	200	14,68	18,19	7,61	255,38	0,12	0,60	399,35	3,10	154,80	151,47	31,51	1,25	№1
Бутерброд с джемом и маслом	55	1,51	6,01	14,60	117,47	0,04	2,45	53,41	0,22	6,80	3,70	1,21	0,39	№1
Чай без сахара	200	0,20	0,05	0,04	1,23	0,00	0,02	0,50	0,00	13,95	8,24	6,40	0,08	54-1гн-2020
Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	15,96	78,80	0,04	0,00	0,00	0,00	29,20	4,80	1,60	0,40	№11
Яблоки свежие (целые)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	5,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,60	№1
Всего	**595,00**	**18,83**	**25,14**	**48,01**	**499,88**	**0,20**	**13,07**	**458,26**	**3,31**	**220,75**	**179,21**	**49,71**	**2,72**	
Обед														
Салат с морской капустой	90	2,44	2,27	5,73	48,00	0,03	3,94	25,73	0,00	37,50	37,65	77,70	1,05	№1
Щи с говядиной тущенной со сметаной	200	1,96	4,37	6,10	86,76	0,03	4,32	99,54	0,01	34,53	58,23	8,41	0,63	№1
Картофельное пюре	150	2,74	3,04	19,82	117,77	0,08	1,30	24,26	0,31	39,91	72,43	21,37	0,79	№18
Оладьи из печени п/ф по строгановски	120	8,51	10,47	8,75	180,72	0,02	0,27	85,29	0,07	16,12	20,30	7,96	0,19	№771
Компот из изюма	200	0,46	0,10	15,82	63,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	№54-6хи-2020
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	15,96	78,80	0,04	0,00	0,00	0,00	29,20	4,80	1,60	0,40	№11
Всего	**860,00**	**22,30**	**21,33**	**95,28**	**691,83**	**0,32**	**9,82**	**234,83**	**0,39**	**171,54**	**198,21**	**118,85**	**3,66**	
Полдник														
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	3,04	16,13	124,15	0,00	0,07	6,88	1,08	91,65	44,87	3,68	0,01	№14

Суфле из моркови с творогом	100	7,85	3,63	17,12	139,39	0,08	0,66	166,78	0,45	85,59	110,42	24,45	0,77	54-3т-2020
Кефир	200	5,80	6,00	8,00	118,00	0,08	0,42	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	№1
Всего	**500,00**	**15,52**	**12,67**	**41,25**	**381,54**	**0,16**	**1,16**	**217,66**	**1,59**	**417,24**	**335,29**	**56,13**	**0,99**	
Итого за день:	**1955,00**	**56,65**	**59,15**	**184,53**	**1573,25**	**0,69**	**24,05**	**910,74**	**5,29**	**809,53**	**712,70**	**224,69**	**7,36**	
День 11														
Завтрак														
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,64	10,17	9,54	126,87	0,03	15,27	119,32	0,00	43,02	31,74	17,24	0,57	№РК66-82
Вареники с картофелем из п/ф	200	7,04	14,76	59,13	389,30	0,13	2,99	71,43	0,39	36,53	114,90	28,33	1,90	№70
Яйцо отварное	40	3,05	4,05	0,30	56,52	0,01	0,00	84,00	0,88	22,00	36,80	2,40	0,27	№42
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	13,90	52,89	0,00	0,70	0,64	0,00	15,85	9,78	7,04	0,09	№4
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	15,40	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	№10
Хлеб ржаной	30	1,53	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	0,00	21,90	3,60	1,20	0,30	№11
Всего	**610,00**	**16,28**	**29,79**	**110,24**	**761,88**	**0,28**	**18,95**	**275,39**	**1,27**	**148,50**	**200,02**	**57,41**	**3,53**	
Обед														
Икра кабачковая	90	1,71	8,01	6,93	107,10	0,05	13,50	137,70	0,00	36,90	33,30	13,50	0,81	№1
Свекольник (с тушеной говядиной)	200	3,76	5,96	11,50	138,44	0,05	1,44	44,54	0,01	34,09	102,78	12,72	1,38	№1
Капуста тушеная	180	3,48	3,81	19,40	121,15	0,04	12,48	97,73	0,13	103,84	73,08	20,69	1,50	№8/180
Тефтели п/ф	80	5,68	11,55	8,51	172,67	0,02	1,44	85,14	0,09	20,51	95,88	16,46	1,14	№80
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	0,05	10,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,34	№1
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	15,96	78,80	0,04	0,00	0,00	0,00	29,20	4,80	1,60	0,40	№11
Всего	**850,00**	**21,01**	**30,61**	**108,60**	**827,96**	**0,36**	**38,85**	**369,10**	**0,26**	**254,34**	**324,63**	**76,76**	**6,16**	
Полдник														
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	0,05	10,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,34	№1
Яблоки свежие (целые)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,01	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90	№1
Молоко	200	6,00	7,00	9,60	126,00	0,04	1,20	44,00	1,80	242,00	182,00	28,00	0,20	№1
Всего	**550,00**	**6,80**	**7,80**	**47,50**	**290,50**	**0,09**	**26,20**	**55,50**	**1,83**	**282,00**	**208,50**	**51,50**	**1,44**	
Итого за день:	**2010,00**	**44,09**	**68,20**	**266,34**	**1880,34**	**0,73**	**84,00**	**700,00**	**3,35**	**684,84**	**733,15**	**185,68**	**11,12**	
День 12														
Завтрак														

Огурцы соленые с маслом	70	0,70	2,40	1,40	27,91	0,01	3,50	3,50	0,00	16,10	16,85	9,80	0,42	№1
Макароны отварные с сыром	200	7,72	6,60	43,18	229,76	0,08	0,15	43,01	0,38	138,77	132,69	17,86	0,66	ТК89-48
Тефтели п/ф на пару	80	4,80	5,04	7,20	102,40	0,02	1,22	72,00	0,08	17,35	80,96	13,92	0,96	№1
Соус томатный	20	0,26	0,75	1,63	14,37	0,01	0,14	4,62	0,02	1,35	3,09	1,76	0,08	№1
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	3,04	16,13	124,15	0,00	0,07	6,88	1,08	91,65	44,87	3,68	0,01	№14
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	15,40	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	№10
Хлеб ржаной	30	1,53	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	0,00	21,90	3,60	1,20	0,30	№11
Всего	**640,00**	**19,65**	**18,60**	**96,91**	**634,88**	**0,23**	**5,08**	**130,01**	**1,57**	**296,32**	**285,25**	**49,42**	**2,84**	
Обед														
Салат с консервированной кукурузой	70	1,86	6,21	7,19	84,23	0,01	1,28	1,28	0,00	26,95	26,42	8,34	0,23	№1
Суп картофельный с рыбными консервами	200	2,26	1,93	13,50	78,82	0,07	1,99	32,59	1,44	24,99	42,14	9,56	0,87	№1
Каша гречневая	100	3,61	2,46	34,01	144,25	0,15	0,00	12,61	0,08	12,15	57,21	28,61	1,61	№35
Овощная заливка	80	0,98	4,12	5,59	60,32	0,04	3,60	88,80	0,00	21,54	41,12	15,88	0,55	290
Сосиски отварные	80	9,76	16,24	0,40	208,80	0,18	0,00	0,00	0,00	28,00	127,20	1,60	1,44	№РК66-21
Кисель из плодов или ягод	200	0,17	0,08	28,14	113,17	0,02	8,34	1,00	0,00	20,22	19,12	4,86	0,20	№36
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	15,96	78,80	0,04	0,00	0,00	0,00	29,20	4,80	1,60	0,40	№11
Всего	**830,00**	**24,82**	**32,12**	**127,88**	**884,20**	**0,64**	**15,22**	**136,27**	**1,52**	**176,84**	**322,81**	**72,25**	**5,90**	
Полдник														
Молоко	200	6,00	7,00	9,60	126,00	0,04	1,20	44,00	1,80	242,00	182,00	28,00	0,20	№1
Печенье (готовое изделие)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	9,00	0,42	№604
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,25	4,00	4,38	110,00	0,05	0,23	27,50	0,06	152,50	120,00	18,75	0,13	№1
Всего	**355,00**	**14,47**	**13,82**	**35,91**	**358,10**	**0,13**	**1,43**	**71,50**	**1,86**	**402,30**	**327,20**	**55,75**	**0,75**	
Итого за день:	**1825,00**	**58,94**	**64,54**	**260,70**	**1877,18**	**1,00**	**21,72**	**337,78**	**4,96**	**875,46**	**935,26**	**177,42**	**9,48**	
День 13														
Завтрак														
Каша рисовая молочная	180	3,16	4,49	29,10	163,21	0,03	0,09	16,63	1,15	97,74	47,45	11,95	0,35	№1
Сыр порциями	10	2,44	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10	№1
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,71	50,82	0,00	0,02	0,50	0,00	11,70	8,24	5,90	0,08	№24
Кефир	200	5,80	6,00	8,00	118,00	0,08	0,42	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	№1

Хлеб ржаной	30	1,53	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	0,00	21,90	3,60	1,20	0,30	№11
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	15,40	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	№10
Всего	**660,00**	**15,89**	**14,25**	**78,17**	**504,72**	**0,22**	**0,60**	**89,93**	**1,31**	**468,54**	**292,49**	**51,75**	**1,43**	
Обед														
Сельдь с луком и растительным маслом	80	9,90	10,46	1,44	134,71	0,02	0,57	11,36	17,04	50,90	163,68	25,18	0,77	ТК70-1
Суп картофельный с клецками	200	1,18	1,75	11,35	64,90	0,04	0,96	45,02	0,12	16,07	21,37	5,06	0,55	№РК66-108
Капуста тушеная	180	3,89	6,34	20,12	149,11	0,06	16,16	161,67	0,16	117,71	79,82	31,32	1,63	№54-8г-2020
Птица отварная	90	11,82	14,91	0,21	180,68	0,03	0,41	77,76	0,00	24,71	72,43	15,15	0,45	№РК66-130л
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	0,05	10,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,34	№1
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	15,96	78,80	0,04	0,00	0,00	0,00	29,20	4,80	1,60	0,40	№11
Всего	**850,00**	**33,17**	**34,73**	**95,39**	**818,00**	**0,36**	**28,11**	**299,81**	**17,36**	**268,38**	**356,89**	**90,12**	**4,74**	
Полдник														
Варенец	200	5,80	5,00	8,20	106,00	0,06	0,48	10,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20	№1
Суфле из моркови с творогом	80	6,28	2,90	13,70	111,51	0,06	0,53	133,42	0,36	68,47	88,33	19,56	0,62	54-3т-2020
Апельсины свежие	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	32,40	14,40	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	№1
Всего	**460,00**	**13,70**	**8,26**	**36,48**	**294,91**	**0,20**	**33,41**	**157,82**	**0,36**	**365,67**	**321,73**	**74,96**	**1,36**	
Итого за день:	**1970,00**	**62,76**	**57,25**	**210,04**	**1617,63**	**0,78**	**62,12**	**547,56**	**19,02**	**1102,59**	**971,11**	**216,83**	**7,52**	
День 14														
Завтрак														
Запеканка творожная	200	23,73	15,14	26,90	309,61	0,03	0,13	91,10	0,94	268,55	316,91	10,77	0,76	№РК89-13
Сыр порциями	20	4,88	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	57,60	0,20	176,00	100,00	7,00	0,20	№1
Чай с молоком и сахаром	200	1,95	2,57	13,66	108,11	0,00	0,09	5,43	1,08	93,74	48,62	4,84	0,14	№74
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	15,40	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	№10
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,25	4,00	4,38	110,00	0,05	0,23	27,50	0,06	152,50	120,00	18,75	0,13	№1
Всего	**585,00**	**39,57**	**28,00**	**60,33**	**677,72**	**0,18**	**0,58**	**181,63**	**2,28**	**699,98**	**588,74**	**42,56**	**1,62**	
Обед														
Икра кабачковая	80	1,52	7,12	6,16	95,20	0,04	12,00	122,40	0,00	32,80	29,60	12,00	0,72	№РК66-50
Суп картофельный с рыбными консервами	200	3,69	2,85	15,88	102,38	0,12	9,93	33,90	0,96	34,74	79,68	30,74	1,00	№1
Картофельное пюре с морковью	180	2,98	4,49	19,90	137,37	0,09	1,39	309,70	0,31	48,83	90,73	39,10	0,99	ТК027-104
Оладьи из печени п/ф по строгановски	120	8,51	10,47	8,75	180,72	0,02	0,27	85,29	0,07	16,12	20,30	7,96	0,19	№771

Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,19	86,58	0,02	9,83	1,20	0,00	19,20	14,88	5,40	0,24	№249
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	23,10	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	№10
Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	15,96	78,80	0,04	0,00	0,00	0,00	29,20	4,80	1,60	0,40	№11
Всего	**880,00**	**23,08**	**26,11**	**110,93**	**796,85**	**0,44**	**33,42**	**552,49**	**1,34**	**194,69**	**244,79**	**98,61**	**4,15**	
Полдник														
Бутерброд с маслом и сыром	50	5,75	8,85	11,59	149,90	0,07	0,10	75,85	0,23	139,50	78,35	6,15	0,46	№13-1
Яблоки свежие (целые)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,01	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90	№1
Какао со сгущенным молоком	200	3,71	3,83	24,44	147,60	0,03	0,98	17,98	0,02	126,73	109,42	31,06	0,96	№128
Всего	**400,00**	**10,06**	**13,28**	**50,73**	**368,00**	**0,10**	**16,09**	**101,33**	**0,24**	**290,23**	**204,27**	**50,71**	**2,32**	
Итого за день:	**1865,00**	**72,71**	**67,39**	**222,00**	**1842,58**	**0,72**	**50,09**	**835,45**	**3,86**	**1184,90**	**1037,80**	**191,88**	**8,09**	
Среднее значение за день:	**1826,07**	**60,50**	**62,12**	**242,14**	**1790,39**	**0,86**	**47,19**	**525,76**	**7,82**	**791,22**	**854,49**	**186,98**	**9,10**	
Среднее значение за Завтрак	**574,29**	**22,72**	**21,60**	**82,88**	**618,90**	**0,24**	**4,65**	**177,23**	**2,09**	**322,91**	**303,47**	**47,33**	**2,41**	
Среднее значение за Обед	**849,29**	**28,10**	**30,21**	**111,31**	**835,77**	**0,49**	**27,29**	**274,36**	**4,86**	**203,52**	**338,79**	**94,60**	**5,29**	
Среднее значение за Полдник	**402,50**	**9,67**	**10,31**	**47,95**	**335,72**	**0,12**	**15,24**	**74,17**	**0,87**	**264,78**	**212,23**	**45,05**	**1,40**	