Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кесовогорская средняя общеобразовательная школа

имени дважды Героя Советского Союза А.В.Алелюхина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Кесовогорская СОШ

О.В.Ляшова

Приказ №201 от 13.10.2023г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА 10 ДНЕЙ

МБОУ Кесовогорская СОШ

(7-11 лет ; 12 лет и старше)

пгт Кесова Гора, 2023г

Категория: **Учащиеся с 7 до 11 лет**

Сезон : осенне-зимний

1 НЕДЕЛЯ

№ рец. № тех. карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	1 день										
	ЗАВТРАК										
174	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	180/5	7,3	8,9	32	238	0,18	0,16	0,46	123,6	1,5
2/8	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01
2,40	Бутерброд с сыром	30/20	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0
16,0	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,5	-	2,06	158,70	0,67
17/399	Сок	200	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
						638,56					
	ОБЕД										
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	7,10	9,0	17,50	174,30	0	0	2,6	36,5	1,2
302	Греча отварная	150	0,68	115,49	1,12	872,07	-	0,13	-	164,0	1,44
290	Курица отварная с овощами	80	15,56	7,32	7,2	158,13	0,05	0,01	0,88	17,6	0,88
7	Хлеб ржаной	60	2,6	0,48	1,05	144,8	0,1	-	-	14	0,31
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
						1407,3					
	ИТОГО					1968,46					
	2 ДЕНЬ										

	ЗАВТРАК										
47	Капуста квашеная	60	1,04	3,02	5,12	51,73	0,02	-	11,96	31,53	0,41
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,05	0,26	1,52	168,89	0,38
37/248	Котлета рыбная	80	10,59	6,47	4,17	117	0,08	0,1	5,46	112,8	0,85
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4	0,1	0	0	15,2	1,05
17/399	Сок	200	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
174/139	Выпечка(пирожок с яблокоми)	80	10,40	10,69	4,47	153,59	0,06	0,25	0	40,16	1,66
368	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44	0,04	-	25	34	0,3
						643,73					
	ОБЕД										
197	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	10,8	11,2	20,0	230,9	0,1	0,2	7,7	39,8	2,3
309	Макароны отварные	150	15,79	16,83	104,27	504,77	0,29	0,05	-	2,79	2,79
34/437	Гуляш из говядины	80	7,54	13,87	6,24	156,9	0,09	-	0,72	9,78	2,08
7	Хлеб ржаной	100	2,6	0,48	1,05	144,8	0,1	-	-	14	0,31
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	30,6	26	58,00	0	0	6,0	11,6	0,34
						1095,37					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1739,10					
	3 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
469	Запеканка Творожная со сгущ.молоком	150/20	18,00	27,84	32,40	279,00	0,09	0,39	0,74	226,4	0,85
42/368	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
2\8	Бутерброд с сыром	30/20	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0
1014	Отвар шиповника	200	0,27	0,11	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
	Молоко порционное	200	6,4	7,2	9,6	128,0	20,0	19,2	8,0	72,0	0,8
						824,37					
	ОБЕД										

169	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	200/.9,6	10,3	6,9	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
18/204	Макароны с сыром	130/22	8,50	12,41	53,04	326,69	18,6	0,23	0,47	193,64	1,45
7	Хлеб ржаной	100	2,6	0,48	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,0	-	-	6,0	11,6	0,34
						620,59					
	ИТОГО					1444,96					
	4 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	447,71	0,59	0,16	-	187,68	4,78
609	Котлета особая мясная	80	19,8	14,6	15,0	261,1	0,1	0,2	0,5	31,9	2,1
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
867	Компот из изюма	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,00	4,88	0,25
454	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,60	0,06	0,03	0,02	11,64	0,81
368	Йогурт	95	5,8	5	8	106	0,1	-	1,4	240	0,2
						996,59					
	ОБЕД										
206	Суп картофельный с горохом на мясном бульон	200	14,5	10,7	21,1	158,37	0,3	0,1	5,7	47,6	3,2
438	Омлет натуральный	150	22,60	32,10	3,12	280,00	-	-	0,28	123,16	2,98
7	Хлеб ржаной	100	2,6	0,48	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18
9/1	Бутерброд маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	-	-	52,2	0,05
						60497					

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					**1601,26**					
	5 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
3/4	**Каша манная на молоке с маслом и сахаром**	**150/5/5**	**2,27**	**1,23**	**16,23**	**197,11**	**0,04**	**-**	**0,16**	**57,8**	**0,24**
9/1	**Бутерброд маслом**	**40/10**	**2,03**	**8,6**	**0,44**	**129,1**	**0,05**	**-**	**-**	**52,2**	**0,05**
17/399	**Сок**	**200**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**38,76**	**0,04**	**-**	**25,0**	**34,0**	**0,3**
386	**ЙОГУРТ**	**95**	**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,00**	**0,1**	**-**	**1,4**	**240,0**	**0,2**
						677,36					
	ОБЕД										
187	**Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне**	**200**	**9,9**	**11,0**	**10,0**	**186,2**	**-**	**0,1**	**16,0**	**59,7**	**1,9**
7	**Хлеб ржаной**	**100**	**2,6**	**0,48**	**1,05**	**72,4**	**0,1**	**-**	**-**	**14**	**0,13**
17/399	**Сок**	**200**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**38,76**	**0,04**	**-**	**25,0**	**34,0**	**0,3**
37/492	**Плов из птицы**	**150**	**14,5**	**13,86**	**25,09**	**285,00**					
						582,36					
	ИТОГО В ДЕНЬ:					**1259,75**					
	6 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
4/297	**Каша «Дружба»**	**150**	**6,2**	**8,6**	**42,7**	**284,3**	**0,1**	**-**	**0,19**	**122,98**	**0,1**
8	**Хлеб пшеничный**	**40**	**2,4**	**0,8**	**16,7**	**85,7**	**0,13**	**-**	**-**	**0,01**	**1,01**
1014	**Отвар шиповника**	**200**	**0,27**	**0,11**	**7,86**	**37,88**	**0,006**	**0,02**	**80,0**	**4,88**	**0,25**
2/8	**Бутерброд с сыром**	**30/20**	**16,0**	**1**	**70,**	**335,49**	**0,2**	**0,5**	**0**	**250,0**	**2,0**
209	**Яйцо варёное**	**40**	**5,10**	**4,6**	**0,30**	**63,00**	**0,03**	**-**	**-**	**22,0**	**1,0**
368	**Фрукты**	**100**	**0,4**	**0,4**	**10,3**	**44**	**0,04**	**-**	**25**	**34**	**0,3ц3**
						806,29					
	ОБЕД										
217	**Суп вермишелевый на курином**	**200**	**7,1**	**9**	**17,5**	**139,44**	**-**	**-**	**2,6**	**36,5**	**1,2**

	бульоне										
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	447,71	0,59	0,16	-	187,68	4,78
637	Курица отварная с овощами	80	15,56	7,32	7,2	126,51	0,05	0,01	0,88	17,6	0,88
7	Хлеб ржаной	100	2,6	0,48	1,05	144,8	0,1	-	-	14	0,13
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	30,8	26	58,00	0	0	6,0	11,6	0,34
						817,68					
	ИТОГО					1623,97					
	7 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
90/379	Жаркое по- Домашнему	150	15,17	15,56	11,71	247,54	0,13	0,13	15,8	21,99	2,33
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18
47	Овощи порционные	60	1,04	3,02	5,12	51,73	0,02	-	11,96	31,53	0,41
368	Йогурт	95	5,8	5	8	106,0	0,1	-	1,4ё	240	0,2
						531,88					
	ОБЕД										
206	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	14,5	10,7	21,1	194,96	0,3	0,1	5,7	47,6	3,2
331	Рагу овощное с мясом	150	1,89	5,97	15,77	124,44	0,07	0,08	26,79	41,1	1,07
7	Хлеб ржаной	100	2,6	0,48	1,05	144,8	0,1	-	-	14	0,13
12/685	Чай с сахаром	200	8,9		26	58,00	0	0	6,0	11,6	0,34
						628,58					
	ИТОГО					1160,46					
	8 ДЕНЬ										

	ЗАВТРАК										
33\489	Рагу из птицы	150	6,81	12,36	17,1	272,01	0,09	-	9,69	24,44	1,21
70	Солёный огурец	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	-	1,75	11,50	0,30
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
16/693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,5	0,05	-	2,06	158,70	0,67
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	16,0	1	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0
42/368	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
						658,36					
	ОБЕД										
169	Борщ с капустой на мясном бульоне	200	10,3	6,9	12,3	130,80	-	0,1	12,9	71,1	2,5
209	Яйцо варёное	40	5,10	4,6	0,30	63,00	0,03	-	-	22,00	1,00
7	Хлеб ржаной	100	2,6	0,48	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,0	-	-	6,0	11,6	0,34
						324,20					
	ИТОГО					982,56					
	9 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
265	Плов из говядины	150	14,14	11,7	13,97	214,34	0,43	0,09	0,77	23,3	1,68
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
867	Компот из изюма	200	0,27	0,11	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
	Молоко порционное	200	6,4	7,2	9,6	128,0	20,0	19,2	8,0	72,0	0,8
454	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,1	33,33	159,40	0,06	0,3	0,2	11,64	0,81

368	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44	0,04	-	25	34	0,3
	ОБЕД										
197	Рассольник на мясном бульоне	200	10,8		20,0	184,72	0,1	0,2	7,7	39,8	2,3
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,05	0,26	1,52	168,89	0,38
64	Ёжики мясные	80	10,8	11,12	13,84	197,36	0	0	1,2	23,04	1,6
1014	Отвар шиповника	200	0,27	0,11	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
7	Хлеб ржаной	100	2,6	0,48	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
47	Капуста квашенная	60	1,04	3,02	5,12	5173	0,02	-	11,96	31,53	0,41
						381,21					
	ИТОГО					993,23					
	10 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
309	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,03	-	1,55	1,55
35/413	Сосиска отварная	80	5,23	6,48	11,05	139,21	0,07	-	0,99	12,44	0,93
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
9/1	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	-	-	52,2	0,05
17/399	Сок	200	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
386	Йогурт	95	5,8	5	8,0	106,00	0,1	-	1,4	240,0	0,2
						821,98					
	ОБЕД										
187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	10,3	6,9	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
7	Хлеб ржаной	100	2,6	0,48	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
21/71	Винегрет овощной	150	2,48	18,81	22,65	171,92	-	-	14,46	42,4	0,78

										5	
17/399	**Сок**	**200**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**38,76**	**0,04**	**-**	**25,0**	**34,0**	**0,3**
						343,42					
	ИТОГО					**1265,40**					
	СРЕДНЯЯ ЗА 1 ДЕНЬ					**1508,92**					

Категория: Учащиеся С 12 И СТАРШЕ

Сезон : осенне-зимний

1 НЕДЕЛЯ

№ рец. № тех. карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	1 день										
	ЗАВТРАК										
174	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	250	12,3	10,5	44,5	330	0,25	0,22	0,63	171,67	2,08
8	Хлеб пшеничный	40	0,80	2,40	16,70	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0
16\693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,56	0,5	-	2,06	158,70	0,67
						775,75					
	ОБЕД										
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,0	7,10	17,50	174,30	0	0	2,6	36,5	1,2
302	Греча отварная	180	115,49	0,68	1,12	1046,48	-	0,13	-	164,0	1,44
290	Курица отварная с овощами	100	22,45	12,75	1,40	258,34	0,05	0,16	1,43	45,24	2,14
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	144,8	0,1	-	-	14	0,31
12/685	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
	Выпечка										
						1681,92					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2457,67					
	2 день										
	ЗАВТРАК										
47	Овощи порционные	100	3,02	1,04	5,12	51,73	0,02	-	11,96	31,53	0,41
312	Пюре картофельное	180	17,53	10,48	90,0	537,25	0,7	0,14	-	168,91	4,3
37/248	Котлета рыбная	100	10,59	6,47	4,17	117	0,08	0,1	5,46	112,8	0,85

7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	0	0	15,2	1,05
12/685	Чай с сахаром	200	30,6	8,9	26	58	0	0	6,0	11,6	0,34
						728,16					
	ОБЕД										
197	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	11,2	10,8	20,0	230,9	0,1	0,2	7,7	39,8	2,3
309	Макароны отварные	180	16,83	15,79	104,27	504,77	0,29	0,05	-	2,79	2,79
34/437	Гуляш из говядины	100	13,87	7,54	6,24	156,9	0,09	-	0,72	9,78	2,08
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,31
16\693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,56	0,5	-	2,06	158,70	0,67
9/1	Бутерброд с маслом	40/10	8,6	2,03	0,44	129,1	0,05	0	0	52,2	0,65
						1271,63					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1999,79					
	3 день										
	ЗАВТРАК										
469	Запеканка Творожная со сгущ.молоком	180/20	27,84	18,00	32,40	279,00	0,09	0,39	0,74	226,4	0,85
42/368	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1.05	72.4	0,1	-	-	14	0,31
2\8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0
13/648	Кисель	200	0,0	0,0	15,30	49,60	0,02	-	5,6	3,2	0,0
	Молоко порционное	200	7,2	6,4	9,6	128,0	20,0	19,2	8,0	72,0	0,8
	ОБЕД					908,49					
169	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	250/12	6,9	10,3	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
312	Пюре картофельное	180	17,53	10,48	90,0	537,25	0,7	0,14	-	168,91	4,3
37/248	Котлета рыбная	100	10,59	6,47	4,17	167,14	0,08	0,1	5,46	112,8	0,85
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
12/685	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,0	-	-	6,0	11,6	0,34
174/139	Выпечка (пирожок с яблоками)	80	10.69	10.4	4.47	153,59	0,06	0,25	-	40,16	1,66
						1067,52					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1976,01					
	4 день ЗАВТРАК										

304	Рис отварной	180	17,53	10,5	90,0	537,25	0,70	0,14	-	168,91	4,3
609	Котлета особая	100	24,33	33,0	25	435,17	0,17	0,33	0,83	53,17	3,5
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
9/1	Бутерброд маслом	40/10	8,6	2,03	0,44	129,1	0,05	-	-	52,2	0,05
12/685	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,0	-	-	6,0	11,6	0,34
						1231,52					
	ОБЕД										
206	Суп картофельный с горохом на мясном бульон	250	10,7	14,5	21,1	243,7	0,3	0,1	5,7	47,6	3,2
37/492	Плов из птицы	200	18,48	17,8	33,46	380,0	0,2	-	0,52	80,9	1,82
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0	0,04	24,76	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18
9/1	Бутерброд маслом	30/10	8,6	2,03	0,44	129,1	0,05	-	-	52,2	0,05
						1013,60					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2245,12					
	5 день										
	ЗАВТРАК										
3/4	Каша манная на молоке с маслом и сахаром	200/5/5	1,87	2,65	20,5	267,85	0,06	-	0,22	59,2	0,45
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	1,00	16,00	70,00	335,49	0,2	0,5	-	250	2,0
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
386	ЙОГУРТ	95	5,0	5,8	8,0	106,00	0,1	-	1,4	240	0,2
						748,1					
	ОБЕД										
187	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	11,0	9,9	10,0	186,2	-	0,1	16,0	59,7	1,9
304	Рис	180	17,53	10,5	90,0	537,25	0,70	0,14	-	168,91	4,3
609	Котлета особая	100	24,33	33,0	25	435,17	0,17	0,33	0,83	53,17	3,5
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
454	Пирожок с повидлом	60	1,4	3,45	33,33	159,60	0,06	0,03	0,02	11,64	0,81
						1426,38					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2174,48					
	6 день										

	2 неделя										
	ЗАВТРАК										
4/297	Каша «Дружба»	200	8,6	6,2	42,7	284,3	0,1	-	0,19	122,98	0,1
8	Хлеб пшеничный	40	0,8	2,4	16,7	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01
1014	Отвар шиповника	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,	335,49	0,2	0,5	0	250	2,0
209	Яйцо варёное	40	4,6	5,10	0,30	63,00	0,03	-	-	22,0	1,0
						806,37					
	ОБЕД										
217	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	9,0	7,1	17,5	174,3	-	-	2,6	36,5	1,2
302	Греча отварная	180	115,49	0,68	1,12	1046,48	-	0,13	-	164,0	1,44
637	Курица отварная с овощами	100	9,15	19,45	9,0	158,13	-	-	0,6	44,00	2,3
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
17\399	Сок фруктовый	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
						1490,07					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2296,44					
	7 день										
	ЗАВТРАК										
90/379	Жаркое по- Домашнему	200	19,71	19,22	14,83	313,55	0,3	0,3	5,54	32,4	3,0
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0	0,04	24,76	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18
47	Овощи порционные	60	3,02	1,04	5,12	51,73	0,02	-	11,96	31,53	0,41
454	Пирожок с повидлом	60	1,4	3,45	33,33	159,60	0,06	0,03	0,02	11,64	0,81
						691,48					
	ОБЕД										
206	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	10,7	14,5	21,1	243,7	0,3	0,1	5,7	47,6	3,2
331	Рагу овощное с мясом	220	5,97	1,89	15,77	124,44	0,07	0,08	26,79	41,2	1,07
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
14/692	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,24	25,03	118,80	0,02	-	0,45	69,2	0,35
						899,66					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1591,14					

	8 день										
	ЗАВТРАК										
33\489	Рагу из птицы	200	14,56	9,08	20,3	296,5	-	-	12,35	32,59	1,68
70	Солёный огурец	60	0,05	0,4	0,85	5,45	0,01	-	1,75	11,50	0,30
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
16/693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,5	0,05	-	2,06	158,70	0,67
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0
42/368	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
						931,34					
	ОБЕД										
169	Борщ с капустой на мясном бульоне	250	6,9	10,3	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
90/379	Жаркое по- Домашнему	200	19,1	25,0	25,1	313,55	0,3	0,3	13,9	32,4	3,0
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
12/685	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,0	-	-	6,0	11,6	0,34
60/410	Булка творожная	70	5,05	10,0	40,49	238.46	0,33	0,41	0,24	70,61	0,95
						845,91					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1777,25					
	9 день										
	ЗАВТРАК										
	Пюре картофельное	180	17,53	10,48	90,0	537,25	0,7	0,14	-	168,91	4,3
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
867	Компот из изюма	200	011	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
	Молоко порционное	200	7,2	6,4	9,6	128,0	20,0	19,2	8,0	72,0	0,8
42/440	Булка творожная	70	5,05	10,0	40,49	238.46	0,33	0,41	0,24	70,61	0,95
						1013,99					
	ОБЕД										
197	Рассольник на мясном бульоне	250	11,2	10,8	20,0	230,9	0,1	0,2	7,7	39,8	2,3
64	Ёжики мясные	80	10,8	11,12	13,84	197,36	0	0	1,2	23,04	1,6
1014	Отвар шиповника	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
47	Овощи порционные	100	5,0	1,73	8,53	86,21	0,03	-	19,93	52,55	0,68

						646,72					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1660,71					
	10 день										
	ЗАВТРАК										
21/71	Винегрет овощной	60	10,68	1,2	12,6	68,76	0,01	-	8,83	25,6	0,21
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
9/1	Бутерброд с маслом	40/10	8,6	2,03	0,44	129,1	0,05	-	-	52,2	0,05
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
386	Йогурт	95	5	5,8	8,0	106,00	0,1	-	1,4	240,0	0,2
						415,02					
	ОБЕД										
187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	6,9	10,3	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
309	Макароны отварные	180	16,83	15,79	104,27	504,77	0,29	0,05	-	2,79	2,79
35/413	Сосиска отварная	100	8,11	6,54	12,4	174,02	0,09	-	1,24	15,55	1,41
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
454	Пирожок с повидлом	60	1,4	3,45	33,33	159,60	0,06	0,03	0,02	11,64	0,81
						1113,05					
	ИТОГО СРЕДНЕЕ 1 ДЕНЬ:					1929,20					