



**СОГЛАСОВАНО**  
Ведущий специалист-эксперт  
УО Управления Роспотребнадзора по  
Сахалинской области в Углегорском и  
Томаринском районах

А.В. Бовкунов  
*А.В. Бовкунов* 2020г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ СОШ № 2 г.Томари  
Сахалинской области

*Т.Л. Рохо-Фернандес*  
Т.Л.Рохо-Фернандес  
«19» *августа* 2020г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
на 2020 -2021 учебный год  
МБОУ СОШ № 2 г.Томари Сахалинской области  
(10 дней)

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд образовательных учреждений (осенне-зимний сезон)**

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции		7-11 лет				12-18 лет				7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет			
				пищевые ценности			энерг. ценность	пищевые ценности			энерг. ценность	Витамины (мг)		Витамины (мг)		минер.в-ва		минер.в-ва			
		7-11л.	12-18л.	Б	Ж	У		Б	Ж	У		В1	С	В1	С	Mg	Fe	Mg	Fe		
<b>Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5					23,9	0,33	31,8	0,44
209	Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	0,07		0,07				12	2,5	12	2,5
178	Каша пшеничная молоч.	200	250	6,9	8,9	25,4	209	7,6	9,4	28,3	254	0,048	1,15	0,064	1,54	23,9	0,33	31,8	0,44		
378	Чай с молоком	200	200	1,6	1,8	12,4	69	1,6	1,8	12,4	69	0,04	1,3	0,04	1,3	27	0,8	27	0,8		
1	Бутерброд с маслом	35/10	35/10	2,4	8,6	14,6	146	4	9,7	23,8	164	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	7	0,5		
	Вафли	100	100	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98		
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>22,3</b>	<b>27,7</b>	<b>74,1</b>	<b>634,9</b>	<b>25,92</b>	<b>36</b>	<b>92,88</b>	<b>731</b>	<b>0,438</b>	<b>10,95</b>	<b>0,224</b>	<b>3,54</b>	<b>92,4</b>	<b>4,46</b>	<b>110</b>	<b>5,66</b>		
<b>ОБЕД</b>																					
22	Салат из св. помидоров	60	100	0,6	6,12	2,1	66,8	1	10,1	3,4	109	0,03	25,5	0,05	42,6	9	0,48	15	0,8		
54	Борщ с капустой и картофелем	200	250	2,1	6,6	10,9	110	2,8	7,9	16,3	135	0,096	8,88	0,12	11,1	23,4	0,88	29,3	1,1		
165	Гречка отварная	150	200	12,2	6,3	41,7	268	13	7,7	47,9	290	0,032	15,5	0,038	30,6	36	1,5	43,2	1,8		
102	Колбаса отварная с соусом	50/50	100/50	12,1	11,4	14	213	13,9	12,2	12,9	239	0,072	0	0,09	0	20,8	2,24	26	2,8		
278	Компот из смеси сухофр.	200	200	1	0,005	27,5	110	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5	0,01	0,5	7	1,5	7	1,5		
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	119	0,05	0	0,06	0	7	0,5	8,4	0,6		
87	Булочка с сах.пудрой	50	50	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98		
109	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2		
<b>Всего на обед:</b>				<b>35,5</b>	<b>31,5</b>	<b>147</b>	<b>1020</b>	<b>41,3</b>	<b>45,8</b>	<b>171</b>	<b>1170</b>	<b>0,41</b>	<b>60,38</b>	<b>0,398</b>	<b>95,5</b>	<b>112</b>	<b>9,3</b>	<b>138</b>	<b>11,8</b>		
<b>Всего в день:</b>				<b>57,8</b>	<b>59,17</b>	<b>221,4</b>	<b>1655</b>	<b>67,2</b>	<b>81,77</b>	<b>263,6</b>	<b>1901</b>	<b>0,848</b>	<b>71,33</b>	<b>0,622</b>	<b>99,04</b>	<b>205</b>	<b>13,8</b>	<b>247</b>	<b>17,4</b>		
<b>Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5	0,15	8,5						
226	Омлет паровой с кукурузой	150/50	200/50	13	15,6	3,2	196	15,8	17	4	223	0,1	2,06	0,13	2,5	18	1,8	22	2,3		

3	Бутерброд с сыром/маслом	35/15/10	35/20/10	5	3	14,5	106	7,6	4,3	23,7	168	0,05	0,07	0,07	0,09	15,4	0,67	23,2	1,04
433	Какао со сгущ.молоком	200	200	3,3	2,5	13,7	88	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,03	0,52	51,1	109	51,1	109
	Йогурт фруктовый	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5	0,15	8,5				
	Шоколадный батончик	50	50	2	8,2	35,2	224	2	8,2	35,2	224	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>29,3</b>	<b>35,7</b>	<b>76</b>	<b>734</b>	<b>34,7</b>	<b>38,4</b>	<b>86</b>	<b>823</b>	<b>0,48</b>	<b>19,65</b>	<b>0,53</b>	<b>20,11</b>	<b>84,5</b>	<b>111</b>	<b>96,3</b>	<b>112</b>
<b>ОБЕД</b>																			
6	Салат с редьки	80	100	1,8	3,6	8,4	73	2,2	4,5	10,5	91	0,03	19,1	0,03	22	17	0,6	21	0,8
66	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	250	2,3	3,5	10,5	83	3,4	5,2	15,8	124	0,03	0,48	0,04	0,72	6,2	0,4	9,3	0,5
131	Картофельное пюре	150	200	4	11	27,2	227	5	14	34,7	244	0,16	14,8	0,21	19	44,4	1,7	56,7	2,2
372	Голубцы ленивые	80	100	6,8	6,64	3,2	108,4	8,5	8,3	4	123	0,032	9,92	0,016	0,24	0,04	12,4	0,02	0,3
291	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	20	76	0	0	20	76	0	0	0	0	0	0,06	0	0,06
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0,12	0	23,5	1,95	32,9	2,73
406	Пирожок с повидлом	75	75	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98
	Фрукты	100	100	4,2	0,8	31,5	144	6,2	0,8	31,5	144	0,06	15	0,06	15	63	0,9	63	0,9
<b>Всего на обед:</b>				<b>25,7</b>	<b>26,74</b>	<b>134,2</b>	<b>885,4</b>	<b>34,54</b>	<b>47,4</b>	<b>163,3</b>	<b>1046</b>	<b>0,492</b>	<b>59,3</b>	<b>0,476</b>	<b>57,66</b>	<b>154</b>	<b>18</b>	<b>183</b>	<b>8,51</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>55</b>	<b>62,44</b>	<b>210,2</b>	<b>1619</b>	<b>69,24</b>	<b>85,8</b>	<b>249,3</b>	<b>1869</b>	<b>0,972</b>	<b>78,95</b>	<b>1,006</b>	<b>77,77</b>	<b>239</b>	<b>129</b>	<b>280</b>	<b>121</b>
<b>Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44
209	Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	0,07		0,07		12	2,5	12	2,5
182	Каша манная молочная	200/5	250/10	7,3	9,2	20,5	234	10,2	12,8	32,3	254	0,08	0,83	0,12	1,15	25,8	0,44	35,8	0,62
3	Бутерброд сыр/масло	35/15/10	35/20/10	2,4	7,5	36,9	222	4,1	12,6	55,6	349	0,04	0,08	0,08	0,25	11,1	0,9	19,6	1,65
270	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,2	0,04	10,2	41	0,2	0,04	10,2	41	0	2,8	0	2,8	0,84	0,07	0,84	0,07
	Печенье кондитер.	100	100	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>21,3</b>	<b>25,14</b>	<b>89,3</b>	<b>707,9</b>	<b>27,22</b>	<b>40,54</b>	<b>126,5</b>	<b>888</b>	<b>0,43</b>	<b>12,21</b>	<b>0,27</b>	<b>4,9</b>	<b>73,7</b>	<b>4,24</b>	<b>100</b>	<b>6,26</b>
<b>ОБЕД</b>																			
16	Салат из моркови	80	100	0,8	2,6	11,6	60	1	3,5	14,5	80	0,02	1,39	0,03	1,73	22,8	0,44	28,5	0,55
131	Свекольник	200	250	1,74	3,56	13,62	107,8	2,17	4,45	17,02	122	0,052	7,34	0,065	9,17	24,8	1,22	31	1,52
404	Птица отварная	80	100	13,6	13,5	4,1	192	17	16,8	5,1	214	0,08	0,68	0,1	0,86	14,9	0,9	18,6	1,14
169	Рис отварной	50	50																
507	Компот свежих фруктов	200	200	0,5	0,2	23,1	96	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,02	4,3	14	1,1	14	1,1
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0,12	0	23,5	1,95	32,9	2,73
428	булочка с изюмом	50	50	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98
	Фрукты	100	100	4,2	0,8	31,5	144	6,2	0,8	31,5	144	0,06	15	0,06	15	63	0,9	63	0,9

<b>Всего на обед:</b>				27,44	21,86	117,3	774,7	36,11	40,35	138	898,8	0,412	28,71	0,395	31,76	163	6,51	188	8,92	
<b>Всего в день:</b>				48,74	47	206,6	1483	63,33	80,89	264,5	1787	0,842	40,92	0,665	36,66	237	10,8	288	15,2	
<b>Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	
213	Запеканка из творога	50/20	75/20	11,7	12,5	25,4	261,8	15,6	16,7	33,8	341,1	0,08	0,55	0,1	0,66	40,3	0,94	48,4	1,13	
	с молоком сгущ.	20	20																	
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	9,9	35	0,1	0	9,9	35	0	0	0	0	0	0,03	0	0,03	
1	Бутерброд с маслом	35/10	35/10	2,4	7,5	36,9	222	4,1	12,6	55,6	349	0,04	0,08	0,08	0,25	11,1	0,9	19,6	1,65	
	Йогурт фруктовый	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5	0,15	8,5					
	Вафли	100	100	5	6,4	17	144	5	6,4	17	144	0,06	1,2	0,06	1,2	28	182	28	182	
<b>Всего на завтрак :</b>				25,2	32,8	98,6	782,8	30,8	42,1	125,7	989,1	0,48	18,83	0,39	10,61	103	184	128	185	
<b>ОБЕД</b>																				
32	Винегрет овощной	80	100	1,38	4,38	3,6	59,7	2,3	7,3	6	78,9	0,036	7,26	0,06	12,1	10,8	0,48	18	0,8	
62	Суп гречневый	200	250	1,7	4,5	10	88	2,6	6,8	15	111	0,03	6,4	0,04	9,6	11	0,39	16,5	0,58	
345	Макаронны отварные	150	200	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113	0,04	0,28	0,07	0,4	16,1	0,42	23	0,6	
131	Тефтеля мясная с соусом	80	100	3,7	6,3	23,4	168	4,7	8,1	29,9	215	0,14	6,22	0,17	7,96	35,3	1,28	45,5	1,64	
511	Компот натуральный	200	200	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0,01	24	9	0,4	9	0,4	
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0,12	0	23,5	1,95	32,9	2,73	
701	Сосиска в тесте	50/50	50/50	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0,12	0	23,5	1,95	32,9	2,73	
	Фрукты	100	100	4,2	0,8	31,5	144	6,2	0,8	31,5	144	0,06	15	0,06	15	63	0,9	63	0,9	
<b>Всего на обед:</b>				29	18,96	126,8	795,1	39,24	39,8	156	976,5	0,496	59,16	0,65	69,06	192	7,77	241	10,4	
<b>Всего в день:</b>				54,2	51,76	225,4	1578	70,04	81,9	281,7	1966	0,976	77,99	1,04	79,67	295	192	369	196	
<b>Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	
209	Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	0,07		0,07	12	2,5	12	2,5		
112	Суп молочный с макаронами	200	250	12,9	20	3,46	244,6	17,2	26,7	4,61	293,5	0,092	0,46	0,12	0,61	18,5	2,3	24,6	3,07	
	изделиями																			
3	Бутерброд сыр/масло	35/15/10	35/20/10	2,4	7,5	36,9	222	4,1	12,6	55,6	349	0,04	0,08	0,08	0,25	11,1	0,9	19,6	1,65	
433	Какао со сгущ.молоком	200	200	3,3	2,5	13,7	88	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,03	0,52	51,1	109	51,1	109	
	Сок т/пакете	200	200																	
<b>Всего на завтрак :</b>				26,7	37,8	59,06	677,6	32,7	49,6	78,91	853,5	0,382	9,56	0,3	1,38	117	115	139	117	
<b>ОБЕД</b>																				
494	Кукуруза консервированная	60	100	0,1	0	15,2	61	0,1	0	15,2	61	0,04	1,3	0,04	1,3	15	0,4	15	0,4	

57	Рассольник ленинградский	200	250	1,7	4,2	10,9	90	2,6	6,3	13,4	103	0,06	8,4	0,1	12,6	19,3	0,73	29	1,09	
258	Жаркое по -домашнему	150	200	26	23,2	16,6	361	29,5	26,3	18,86	390,6	0,03	1,3	0,031	1,36	31	1,3	32,4	1,36	
268	Напиток каркадэ	200	200	0,1	0,03	9,9	35	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0	0,03	0	0,03	
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/3,5	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,05	0	7	0,5	7	0,5	
406	Пирожок с повидлом	75	75	3	1,2	20,5	103,7	3	1,2	20,5	103,7	0,09	0	0,12	0	23,5	1,95	32,9	2,73	
	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	
<b>Всего на обед:</b>				<b>35,1</b>	<b>29,07</b>	<b>107,5</b>	<b>815,2</b>	<b>39,5</b>	<b>34,27</b>	<b>112,3</b>	<b>857,8</b>	<b>0,3</b>	<b>21</b>	<b>0,371</b>	<b>25,26</b>	<b>105</b>	<b>7,11</b>	<b>125</b>	<b>8,31</b>	
<b>Всего в день:</b>				<b>61,8</b>	<b>66,87</b>	<b>166,6</b>	<b>1493</b>	<b>72,2</b>	<b>83,87</b>	<b>191,2</b>	<b>1711</b>	<b>0,682</b>	<b>30,56</b>	<b>0,671</b>	<b>26,64</b>	<b>221</b>	<b>122</b>	<b>264</b>	<b>125</b>	
<b>Вторая неделя</b>				<b>6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5							
174	Каша рисовая молочная	200	250	5,8	8	32,4	226	7,8	10,7	43,6	302	0,048	1,15	0,064	1,54	23,9	0,33	31,8	0,44	
1	Бутерброд с маслом	35\10	35/20	2,4	8,6	14,6	146	4	10,7	23,8	164	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	7	0,5	
378	Чай с молоком	200	200	1,6	1,8	12,4	69	1,6	1,8	12,4	69	0,04	1,3	0,04	1,3	27	0,8	27	0,8	
	Вафли	100	100	5,5	6	57	101	5,5	6	57	101	0,37	0	0,37	0	0	4,2	0	4,2	
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>18,3</b>	<b>27,6</b>	<b>121,1</b>	<b>602</b>	<b>21,9</b>	<b>32,4</b>	<b>141,5</b>	<b>696</b>	<b>0,648</b>	<b>10,95</b>	<b>0,524</b>	<b>2,84</b>	<b>80,3</b>	<b>6,16</b>	<b>97,6</b>	<b>6,38</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
46	Салат с капустой	60	100	1,2	5,1	8,2	84	1,2	5,1	8,2	84	0,042	2,76	0,07	4,6	16,2	0,36	27	0,6	
87	Суп рыбный	200	250	5,3	4,7	34,2	200	9,2	10	17,2	196	0,082	6,32	0,1	7,9	38,6	1	48,2	1,25	
291	Макаронны отварные	150	200	5,3	4,7	34,2	200	7,1	6,2	45,7	267	0,057	0,02	0,068	0,018	8,1	0,78	9,72	0,93	
	Сарделька отварная	80	120	10	16,7	1,5	196	12	20	1,7	235	0,01	3,3	0,01	3,3	5	1,2	5	1,2	
507	Компот свежих ягод	200	200	0,5	0,2	23,1	96	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,02	4,3	14	1,1	14	1,1	
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,05	0	7	0,5	7	0,5	
87	Булочка с сах.пудрой	50	50	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98	
	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	
<b>Всего на обед:</b>				<b>29,8</b>	<b>32,44</b>	<b>152,3</b>	<b>1028</b>	<b>38,82</b>	<b>49,24</b>	<b>153,7</b>	<b>1164</b>	<b>0,381</b>	<b>26,7</b>	<b>0,348</b>	<b>30,818</b>	<b>98</b>	<b>7,14</b>	<b>120</b>	<b>8,76</b>	
<b>Всего в день:</b>				<b>48,1</b>	<b>60,04</b>	<b>273,4</b>	<b>1630</b>	<b>60,72</b>	<b>81,64</b>	<b>295,2</b>	<b>1860</b>	<b>1,029</b>	<b>37,65</b>	<b>0,872</b>	<b>33,658</b>	<b>178</b>	<b>13,3</b>	<b>218</b>	<b>15,1</b>	
<b>Вторая неделя</b>				<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5							
209	Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	0,07		0,07		12	2,5	12	2,5	
453	Икра кабачковая	60	100	4,68	0,06	1,02	7,8	0,8	0,1	1,7	13	0,01	3	0,02	5	8,4	0,36	14	0,6	
270	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,2	0,04	10,2	41	0,2	0,04	10,2	41	0	2,8	0	2,8	0,84	0,07	0,84	0,07	

3	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	35/10/20	6,7	9,6	13,2	167	9,9	16,5	33,96	328	0,04	0,05	0,09	0,05	17	0,6	30	1,5
	Йогурт фруктовый	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5	0,15	8,5				
0	Шоколадный батончик	50	50	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>23,08</b>	<b>20,74</b>	<b>43,92</b>	<b>445,8</b>	<b>22,4</b>	<b>27,68</b>	<b>65,36</b>	<b>612</b>	<b>0,45</b>	<b>32,85</b>	<b>0,36</b>	<b>26,35</b>	<b>71,1</b>	<b>6,06</b>	<b>97,6</b>	<b>7,31</b>
<b>ОБЕД</b>																			
99	Суп картофельный	200	250	6,4	3,5	25,5	161	8,6	5,3	38,2	199	0,11	3,46	0,17	5,19	29,6	1,72	44,5	2,58
	с бобовыми																		
345	Котлета мясная	80	120	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113	0,04	0,28	0,07	0,4	16,1	0,42	23	0,6
131	Картофельное пюре	150	200	3,7	6,3	23,4	168	4,7	8,1	29,9	215	0,14	6,22	0,17	7,96	35,3	1,28	45,5	1,64
156	Капуста тушеная	150	200	3,7	6,3	23,4	168	4,7	8,1	29,9	215	0,14	6,22	0,17	7,96	35,3	1,28	45,5	1,64
278	Компот из смеси сухофр.	200	200	1	0,005	27,5	110	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5	0,01	0,5	7	1,5	7	1,5
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,05	0	7	0,5	7	0,5
109	пирожок рис с печенью	75	75	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0,12	0	23,5	1,95	32,9	2,73
112	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
<b>Всего на обед:</b>				<b>33,42</b>	<b>18,83</b>	<b>158,6</b>	<b>948,9</b>	<b>41,72</b>	<b>31,39</b>	<b>192,9</b>	<b>1138</b>	<b>0,61</b>	<b>26,68</b>	<b>0,79</b>	<b>32,01</b>	<b>163</b>	<b>10,9</b>	<b>214</b>	<b>13,4</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>56,5</b>	<b>39,57</b>	<b>202,5</b>	<b>1395</b>	<b>64,12</b>	<b>59,07</b>	<b>258,2</b>	<b>1750</b>	<b>1,06</b>	<b>59,53</b>	<b>1,15</b>	<b>58,36</b>	<b>234</b>	<b>16,9</b>	<b>312</b>	<b>20,7</b>
<b>Вторая неделя</b>				<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44
184	Каша пшеничная молочная.	200/10	250/10	5,47	3,22	1,02	155	7,3	4,3	38,27	220,9	0,012	3	0,02	5	8,4	0,36	14	0,6
430	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	9,9	35	0,1	0	9,9	35	0	0	0	0	0	0,03	0	0,03
	Хлеб пшеничный	35	35	6,7	9,6	13,2	167	9,9	16,5	33,96	328	0,04	0,05	0,09	0,05	17	0,6	30	1,5
	Масло (порциями)	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,1	0	0	0,05	1
	Печенье кондитер.	100	100	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>18,62</b>	<b>24,87</b>	<b>45,6</b>	<b>579,7</b>	<b>24,97</b>	<b>39,55</b>	<b>110,3</b>	<b>839,7</b>	<b>0,292</b>	<b>11,55</b>	<b>0,16</b>	<b>5,85</b>	<b>49,4</b>	<b>1,32</b>	<b>75,9</b>	<b>4,55</b>
<b>ОБЕД</b>																			
32	Салат овощной	60	100	1,38	4,38	3,6	59,7	2,3	7,3	6	78,9	0,036	7,26	0,06	12,1	10,8	0,48	18	0,8
88	Щи из свежей капусты и карт.	200	250	1,4	4,7	6,8	55	2,1	7	10,1	69	0,04	9,67	0,06	14,37	15,4	0,57	22,8	0,85
304	Рис отварной	150	200	12,2	6,3	41,7	203	13	7,7	53,2	233	0,032	25,5	0,038	30,6	36	1,5	43,2	1,8
254	Сосиска молочная	50	100	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230	0,11	0	0,14	0	13,6	1,28	17	1,6
411	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	20	76	0	0	20	76	0	0	0	0	0	0,06	0	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,05	0	7	0,5	7	0,5

109	пирожок с картошкой	75	75	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0,12	0	23,5	1,95	32,9	2,73
	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,3	10	0,3	10	9	2,2	9	2,2
<b>Всего на обед:</b>				<b>30,8</b>	<b>33,14</b>	<b>123,2</b>	<b>829,2</b>	<b>36,62</b>	<b>50,64</b>	<b>147,1</b>	<b>973,2</b>	<b>0,658</b>	<b>52,43</b>	<b>0,768</b>	<b>67,07</b>	<b>115</b>	<b>8,54</b>	<b>150</b>	<b>10,5</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>49,42</b>	<b>58,01</b>	<b>168,8</b>	<b>1409</b>	<b>61,59</b>	<b>90,19</b>	<b>257,4</b>	<b>1813</b>	<b>0,95</b>	<b>63,98</b>	<b>0,928</b>	<b>72,92</b>	<b>165</b>	<b>9,86</b>	<b>226</b>	<b>15,1</b>
<b>Вторая неделя</b>				<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44
213	Запеканка творожная со сгущ.молоком	50	75	15,8	16,2	38,2	395	21	19,4	40,8	404	0,08	0,76	0,1	0,91	32	0,94	38,4	1,41
433	Какао сгущенное	200	200	2,9	2,8	14,9	94	3,2	2,8	14,9	109	0,03	0,52	12,2	0,11	0,03	0,52	12,2	0,11
	Йогурт фруктовый	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5	0,15	8,5				
	Вафли	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>25,1</b>	<b>25,44</b>	<b>72,3</b>	<b>656</b>	<b>30,6</b>	<b>28,64</b>	<b>74,9</b>	<b>680</b>	<b>0,44</b>	<b>28,28</b>	<b>12,48</b>	<b>19,52</b>	<b>64,9</b>	<b>3,99</b>	<b>91,4</b>	<b>4,16</b>
<b>ОБЕД</b>																			
9	Салат из капусты	80	100	3,1	6,9	4,3	91	4,2	9,2	4,9	99	0,05	10,9	0,07	0,12	14,5	0,73	19,3	0,97
142	Суп дальневосточный	200	250	1,4	3,98	6,82	66,4	1,75	4,95	8,52	80,3	0,33	14,8	0,41	36,9	17,2	0,64	21,5	0,8
169	Гречка отварная	150	200	3,66	3,58	37,66	200,8	4,4	4,3	45,2	221	0,09	8,3	0,07	10,17	69,5	1,12	72,5	1,46
264	Тефтеля мясная с соусом	60/50	115/50	13,8	11,1	11,1	200	15,5	16	17,4	255	0,07	0,81	0,1	1,34	20,9	1	32,3	1,55
279	Компот свежих фруктов	200	200	0,2	0,1	17,2	68	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	3,13	6,03	0,01	1,6	3,13	6,03
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,05	0	7	0,5	7	0,5
112	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
<b>Всего на обед :</b>				<b>26,36</b>	<b>26,1</b>	<b>111,5</b>	<b>790,7</b>	<b>30,25</b>	<b>34,99</b>	<b>127,6</b>	<b>948</b>	<b>0,63</b>	<b>46,37</b>	<b>3,86</b>	<b>64,56</b>	<b>138</b>	<b>7,79</b>	<b>165</b>	<b>13,5</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>51,46</b>	<b>51,54</b>	<b>183,8</b>	<b>1447</b>	<b>60,85</b>	<b>63,63</b>	<b>202,5</b>	<b>1628</b>	<b>1,07</b>	<b>74,65</b>	<b>16,34</b>	<b>84,08</b>	<b>203</b>	<b>11,8</b>	<b>256</b>	<b>17,7</b>
<b>Вторая неделя</b>				<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44
209	Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	0,07		0,07		12	2,5	12	2,5
204	Макаронь отв. с сыром	150/15	200/20	7,2	15,2	26,4	283	9,5	11,7	29,1	290	0,06	0,13	0,07	0,18	15,6	0,75	21,8	1,01
378	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,04	1,3	15	0,4	15	0,4
2	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	35/10/20	6,7	9,6	13,2	167	9,9	16,5	33,96	328	0,04	0,05	0,09	0,05	17	0,6	30	1,5

	Шоколадный батончик	50	50	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>23,9</b>	<b>33,94</b>	<b>70,3</b>	<b>701</b>	<b>29,4</b>	<b>37,34</b>	<b>93,76</b>	<b>869</b>	<b>0,08</b>	<b>1,35</b>	<b>0,13</b>	<b>1,35</b>	<b>32</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>1,9</b>
<b>ОБЕД</b>																			
6	Салат из редьки	80	100	1,8	3,6	8,4	73	2,2	4,5	10,5	91	0,03	19,1	0,03	22	17	0,6	21	0,8
62	Суп гречневый	200	250	0,96	2,08	7,02	55,6	1,2	2,6	8,77	63,25	0,05	4,6	0,062	5,75	13,4	0,48	16,8	0,6
131	Картофельное пюре	150	200	3,7	6,3	23,4	168	4,7	8,1	29,9	215	0,14	6,22	0,17	7,96	35,3	1,28	45,5	1,64
77	Рыба припущенная	80/40	120/50	15,2	12,8	2	155	20	17,4	2	211	0,14	0,21	0,21	0,31	21,5	0,48	32,3	0,71
278	Компот из смеси с/фр.	200	200	0,5	0	27	110	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0,01	0,5	7	1,5	7	1,5
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,05	0	7	0,5	7	0,5
112	Фрукты	100	100	0,48	0,048	11,76	56,4	0,4	0,04	9,8	47	0,36	12	0,3	10	10,8	2,64	9	2,2
<b>Всего на обед:</b>				<b>26,44</b>	<b>25,23</b>	<b>104,2</b>	<b>735,5</b>	<b>32,8</b>	<b>33,04</b>	<b>112,6</b>	<b>854,8</b>	<b>0,78</b>	<b>42,63</b>	<b>0,832</b>	<b>46,52</b>	<b>112</b>	<b>7,51</b>	<b>139</b>	<b>7,95</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>50,34</b>	<b>59,17</b>	<b>174,5</b>	<b>1437</b>	<b>62,2</b>	<b>70,38</b>	<b>206,3</b>	<b>1724</b>	<b>0,86</b>	<b>43,98</b>	<b>0,962</b>	<b>47,87</b>	<b>144</b>	<b>8,51</b>	<b>184</b>	<b>9,85</b>
сред.показ.за 10дней				46,3	47,4	201	1411	46,3	47,5	200	1410	1627	37,8	8	44,1	158	7,6	171	9,8