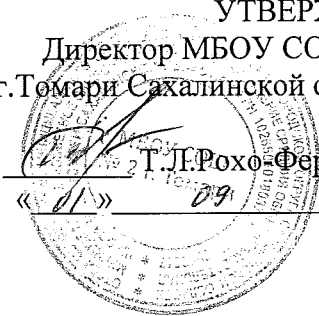


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 2
г. Томари Сахалинской области


Т.Л.Рохо-Фернандес
« 01 » 09 2022г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБОУ СОШ №2 г. Томари
Сахалинской области
(10 дней)
на 2022-2023 учебный год
(осенне-зимний период)**

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

№ тех. карты	Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет															
		масса порции	12-18л.	Б	Ж	У	энерг. т.	пищевые ценности	энерг. т.	пищевые ценности	Витаминны (мг)	Витаминны (мг)	Минеральные вещества(мг)	Минеральные вещества(мг)													
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)																											
ЗАВТРАК																											
	Молоко т/п	200	200	5,5	8	27	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5		0,15	8,5		23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44		
174	Каша рисовая молоч.	150	200	4,15	6,46	24,3	202,5	5,54	8,62	32,4	229,4	0,05	1,15	0,04	0,67	0,06	1,54	0,05	0,9	108	114	23,9	0,33	143	152	31,8	0,44
433	Какао с молоком	200	200	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	124	110	27	0,8
2	Бутерброд с повидлом	40/15	40/20	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	0,45	0,05	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
	Печенье в пакке	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :				11,19	10,12	78,78	487,5	13,34	12,36	91,8	537,9	0	12,5	0,06	1,32	0,18	12,8	0,07	1,6	256	260,8	65,5	3,83	293	305,3	74,8	3,94
ОБЕД																											
20	салат из свежих огурцов	80	100	0,6	6,12	2,1	66,8	1	10,1	3,4	109	0,03	25,5	0	3,06	0,05	42,6	0	5,1	13,8	13,2	9	0,48	23	22	15	0,8
102	Суп из овощей с фасолью	200	250	17,6	2,36	30	98,9	22	2,95	37,5	101	0,1	8,88	0	1,02	0,12	11,1	0	1,27	13	56,8	23,4	0,88	16,3	71	29,3	1,1
	картофелем																										
414	Каша гречневая	180	200	5,55	5,4	5,85	107,8	6,66	6,48	7,02	112	0,03	25,5	0,05	1,05	0,04	30,6	0,05	1,26	91,5	82,5	36	1,5	110	99	43,2	1,8
259	Гуляш из птицы	90	100	14,24	14	11,44	228,8	17,8	17,5	14,3	266	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
347	компот из плодов консервир.	200	200	0,5	0	27	110	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	28	19	7	1,5
	Хлеб пшениржаной	20/40	30/60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
Всего на обед:				42,3	28,3	101	730	52,5	37,5	119	839	0,29	60,4	0,08	6,03	0,37	84,8	0,09	8,73	188	352	103	7,1	228	435	129	8,6
Всего в день:				53,48	38,4	179,8	1217	65,86	49,87	210,5	1377	0,29	72,8	0,14	7,35	0,55	97,6	0,17	10,3	443	612,8	169	10,9	521	740,3	204	12,5
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																											
ЗАВТРАК																											
	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			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44	
204	Макаронны отварные	150	200	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113	0,04	0,28	0,01	0,7	0,07	0,4	0,02	1	24,5	112	16,1	0,42	35	160	23	0,6
307	птица отварная (голень)	90	100	3,54	6,04	32,4	198,1	4,14	7,25	38,8	221,7	0,03	0	0,04	0,27	0,03	0	0,15	0,32	4,8	68,5	21,8	0,51	5,76	82,3	26,1	0,61
377	Чай с лимоном	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4

Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	0,45	0,05	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
сок т/л	200	200																								
Всего на завтрак :			22,2	12,5	80,4	524	26,3	14,3	93,6	593	0,3	10,1	0,06	1,42	0,34	10,2	0,18	1,82	188	299,8	90,3	2,27	202	368	103	2,55
ОБЕД																										
салат из редьки	80	100	0,78	8,9	4,08	78	1,3	10,8	6,8	130	0	5	0	2,8	0	8,4	0	4,6	14	24	11	0,5	23	40	18	0,8
суп с бобовыми	200	250	2,04	4,46	11,12	88,8	2,55	5,85	13,9	101	0	0,6	0	1,9	0	0,8	0	2,4	6	33,2	12	0,3	7,5	41,5	15	0,4
юре картофельное	180	200	16	15,9	37,9	359	16,79	16,65	39,7	376	0,03	1,3	0,01	5,4	0,03	1,36	0,01	5,65	33	133	31	1,3	34,6	139	32,4	1,36
голубцы ленивые	90	100	18	13,8	4,3	213	18	13,8	4,3	213	0,31	9,27	8,77	5,89	0,31	9,27	8,77	5,89	25	345	19,6	7,3	25	345	19,6	7,3
Кисель из свежих ягод	200	200	0,2	0,1	21,5	87	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0	0,01	29,3	0	0	10	11	7	0,3	10	11	7	0,3
Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,5	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5	10	32,5	7	0,5
Всего на обед:			40,82	43,56	103,5	943,3	42,64	47,6	110,8	1025	0,5	45,5	8,78	16,4	0,47	49,1	8,78	19	97,8	578,4	87,6	10,2	110	609	99,3	10,6
Всего в день:			63,02	56,1	183,9	1467	68,98	61,83	204,4	1618	0,7	55,6	8,84	17,9	0,82	59,3	8,96	20,8	286	878,2	178	12,4	312	977,1	202	13,2
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)																										
ЗАВТРАК																										
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			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
запеканка с изюмом и сгущ.мол	150	200	4,68	0,06	1,02	7,8	0,8	0,1	1,7	13	0,01	3	0	0,06	0,02	5	0	0,1	13,8	14,4	8,4	0,36	23	24	14	0,6
Чай с сахаром	200	200	10,24	9,1	9,2	208	12,8	11,4	11,5	260	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
вафли	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :			0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
ОБЕД																										
свекольник	200	250	1,74	3,56	13,62	107,8	2,17	4,45	17,02	122	0,05	7,34	0,03	0,2	0,07	9,17	0,04	0,25	30,2	55,4	24,8	1,22	37,8	69,2	31	1,52
салат овощной	80	100	1,14	6,06	3,54	79,2	1,9	10,1	5,9	102	0,04	2,76	0	2,82	0,07	4,6	0	4,7	13,2	31,8	16,2	0,36	22	53	27	0,6
капустя гушеная	150	200	13,6	13,5	4,1	192	17	16,8	5,1	214	0,08	0,68	0,03	0,34	0,1	0,86	0,04	0,42	29,7	75,4	14,9	0,9	37,1	94,3	18,6	1,14
тефтели мясные с рисом	90	100	25,6	25,7	0,7	335	30,7	30,9	0,9	432	0,06	0	0	0,6	0,06	0	0	0,6	12	39	8,4	0,6	12	39	8,4	0,6
Компот с/фруктов	200	200	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173	0,06	0,02	0	0,79	0,07	0,02	0	0,95	0,57	35,7	8,1	0,78	0,68	42,8	9,72	0,93
Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,6	0,06	0	0	0,6	12	39	8,4	0,6	12	39	8,4	0,6
Всего на обед:			52,29	56	80,52	999,9	63,11	70,83	93,28	1184	0,35	10,8	0,06	5,35	0,42	14,6	0,08	7,52	97,7	276,3	80,8	4,46	122	337,3	103	5,39
Всего в день:			52,69	56,04	90,32	1047	63,51	70,87	103,1	1231	0,38	20,8	0,06	5,55	0,45	24,6	0,08	7,72	114	287,3	89,8	6,66	138	348,3	112	7,59
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)																										
ЗАВТРАК																										
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			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
каша пшениная молочная	150	200	11,7	12,5	25,4	261,8	15,6	16,7	33,8	341,7	0,13	0,1	0,1	0,3	0,17	0,13	0,13	0,4	65	157	30	1,2	86,6	209	40	1,6
сыр	15	20	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81								
масло	10	10	3,54	6,04	32,4	198,1	4,14	7,25	38,8	221,7	0,03	0	0,04	0,27	0,03	0	0,15	0,32	4,8	68,5	21,8	0,51	5,76	82,3	26,1	0,61
Батон нарезной	30	40	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,6	0,06	0	0	0,6	12	39	8,4	0,6	12	39	8,4	0,6
Чай с лимоном	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4
шоколадный батончик	50	50	8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226	0,2	0	0,08	0,61	0,24	0	0,09	0,73	14,3	203	135	4,54	17,1	243	162	5,45

Всего на завтрак				8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226	0,2	0	0,08	0,61	0,24	0	0,09	0,73	14,3	203	135	4,54	17,1	243	162	5,45
ОБЕД																											
67	Винегрет	80	100	1,14	6,06	3,54	79,2	1,9	10,1	5,9	102	0,04	2,76	0	2,82	0,07	4,6	0	4,7	13,2	31,8	16,2	0,36	22	53	27	0,6
82	с зеленым горошком																										
304	Борщ с капустой и картофелем	200	250	4,64	6,11	11,71	129,4	5,06	7,14	14,62	137	0,04	7,96	0	1,94	0,06	9,95	0	2,42	21	53,6	15,6	0,58	26,2	67	19,5	0,72
288	рис отварной	150	200	13,3	7,2	6,3	148	14,25	7,7	6,75	153,2	0,09	4,7	0,01	4,2	0,1	5,03	0,01	4,5	35	203	39	0,8	37,5	218	41,7	0,85
375	биточки мясные	90	110	11,7	12,2	13,3	209,1	12,2	13,4	14,4	212,6	0,01	3,3	0	0,1	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	11	7	5	1,2
	компот из смеси сухофруктов	200	200	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0	0	0,01	24	0	0	11	10	9	0,4	11	10	9	0,4
	Хлеб пшени/ржаной	20/40	30/60	4,56	0,48	29,52	141	5,32	0,56	34,44	164,5	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	фрукты	100	100	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	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
Всего на обед:				38,94	32,75	98,27	864,7	43,65	46,3	116,7	962,1	0,34	42,7	0,01	10,3	0,42	46,9	0,01	13,3	119	416,9	115	5,79	144	504,1	144	7,1
Всего в день:				38,94	32,75	98,27	864,7	43,65	46,3	116,7	962,1	0,34	42,7	0,01	10,3	0,42	46,9	0,01	13,3	119	416,9	115	5,79	144	504,1	144	7,1
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																											
ЗАВТРАК																											
	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										
204	макароньы отварные	150	250	0,54	3,06	2,16	38,4	0,9	5,1	3,6	64	0,02	8,46	0	1,56	0,04	14,1	0	2,6	10,2	19,2	9,6	0,42	17	32	16	0,7
272	котлета мясная	90	100	0,3	0,2	25,1	103	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	11	7	5	1,2
376	Чай с лимоном	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,45	0,04	0	0	0,45	8	26	5,6	0,5	8	26	5,6	0,5
	Фрукты	100	100	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	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
Всего на завтрак :				8,68	5,48	79,54	403,4	10,36	14,22	87,66	463,8	0,2	13	0	2,8	0,3	19	0	4,1	17,4	22,4	59	4,5	188	269	75	5,5
ОБЕД																											
76	Сельдь с луком	60	80	1,02	3,18	6,36	57,6	1,7	5,3	10,6	96	0,05	7,86	0	1,44	0,08	13,1	0	2,4	11,4	29,4	12,6	0,42	19	49	21	0,7
96	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	12,6	19,3	0,73	29	1,09			
259	жаркое по-домашнему	150	200	12,16	13,92	1,84	181,6	15,2	17,4	2,3	227	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
6/н	напиток каркаде	200	200	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	Хлеб пшени/ржаной	20/40	30/60	4,56	0,48	29,52	141	5,32	0,56	34,44	164,5	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на обед:				23,64	22,22	83,02	634,7	29,78	30,08	100,1	778,5	0,31	26,3	0,13	15,6	19,6	23,8	29	5,39	91,2	272,7	57,1	34,8	99,1	323	72,8	6,9
Всего в день:				32,32	27,7	162,6	1038	40,14	44,3	187,7	1242	0,51	39,3	0,14	18,5	19,9	42,5	29	9,52	265	496,9	116	39,3	287	591,6	147	12,4
Вторая неделя																											
6 ДЕНЬ (СОНЕДЕЛЬНИК)																											
ЗАВТРАК																											
	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										
189	каша овсяная "Геркулес" жидкая	150	200	20,9	16,3	33	342	26,2	35,3	42,5	448	0,09	0,3	0,1	0,6	0,1	0,36	0,12	0,72	183	284	32	1,4	227	341	38,4	1,68
14	сыр	15	20	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230	0,11	0	0	0,32	0,14	0	0	0,4	24,8	107	13,6	1,28	31	134	17	1,6
13	масло	10	10	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173,8	0,06	0,02	0	0,79	0,07	0,02	0	0,95	0,57	35,7	8,1	0,78	0,68	42,8	9,72	0,93

376	Чай с сахаром	200	200	10,24	9,1	9,2	208	12,8	11,4	11,5	260	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
	шоколадный батончик	50	50	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,3	10	0	0,2	0,3	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :				18,32	12,4	24,72	322,8	17	14,74	27,7	380	0,53	21,5	0,03	0,66	0,56	23,5	0,04	0,8	84,9	173,7	70	5,24	102	220,3	80,8	6,04
ОБЕД																											
88	Свекольник	200	250	1,46	4	8,52	76,8	1,82	5	10,65	90,5	0,04	8,24	0	1,92	0,05	10,3	0	2,4	27,6	42,4	21	0,96	34,5	53	26,2	1,2
139	капуста тушеная	180	200	13,3	7,2	6,3	148	14,25	7,7	6,75	153,2	0,09	4,7	0,01	4,2	0,1	5,03	0,01	4,5	35	203	39	0,8	37,5	218	41,7	0,85
256	тефтели рыбная	90	100	0,3	0	20,1	81	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6	10	6	3	0,6	0,6
350	кисель	200	200	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	60/30	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	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
Всего на обед:				22,16	12,2	76,22	510,3	25,55	20,48	90,4	587,5	0,27	13,7	0,01	7,32	0,32	16,1	0,01	8,48	100	362,9	93,5	4,81	119	426,1	112	5,98
Всего в день:				40,48	24,6	100,9	833,1	42,55	35,22	118,1	967,5	0,8	35,2	0,04	7,98	0,88	39,6	0,05	9,28	185	536,6	164	10,1	220	646,4	193	12
Вторая неделя				9 ДЕНЬ (четверг)																							
ЗАВТРАК																											
	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			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
259	жаркое по-домашнему	150	200	12,16	13,92	1,84	181,6	15,2	17,4	2,3	227	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
279	помидор свежий	60	100	11,7	12,2	13,3	209,1	12,2	13,4	14,4	212,6	0,01	3,3	0	0,1	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	11	7	5	1,2
495	Чай с сахаром	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4
108	хлеб	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,45	0,04	0	0	0,45	8	26	5,6	0,5	8	26	5,6	0,5
	фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :				28,8	27,78	60,52	612,7	32,34	32,46	62,08	661,6	0,19	14,6	0,04	1,15	0,21	14,6	0,05	1,25	193	285	55,4	6,54	201	322	60,6	7,1
ОБЕД																											
51	салат из кальмара	80	100	0,78	6,18	4,26	79,2	1,3	10,3	7,1	127	0,02	3	0	18,4	0,03	5	0	30,7	18	25,2	14,4	0,6	30	42	24	1
87	суп с морской капустой	200	250	7,38	5,78	12,84	133	9,23	7,22	16,05	166,3	0,08	6,32	0,02	0,3	0,1	7,9	0,03	0,75	51	133	38,6	1	63,7	166	48,2	1,25
229	рыба тушеная с овощами	90	120	4,2	8,08	14,6	80,01	4,2	8,08	14,6	80,01	0	0,8	0	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6	10	6	3	0,6	
304	рис отварной	150	200	13,3	7,2	6,3	148	14,25	7,7	6,75	153,2	0,09	4,7	0,01	4,2	0,1	5,03	0,01	4,5	35	203	39	0,8	37,5	218	41,7	0,85
375	компот из смеси сухофруктов	200	200	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0	0	0,01	24	0	0	11	10	9	0,4	11	10	9	0,4
108	Хлеб пшеничный/	40/20	60/30	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
Всего на обед :				29,76	27,74	79,8	628,7	33,84	33,88	91,22	948	0,25	38,8	0,03	23,4	0,3	42,7	0,04	36,6	135	409,3	111	3,9	164	480,2	134	4,7
Всего в день:				58,56	55,52	140,3	1241	66,18	66,34	153,3	1610	0,44	53,4	0,08	24,6	0,51	57,3	0,09	37,8	328	694,3	166	10,4	365	802,2	195	11,8
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																											
ЗАВТРАК																											
	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			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
416	каша манная молочная	200	250	0,48	0,06	1,5	8,4	0,8	0,1	2,5	14	0,04	15	0	0,42	0,06	25	0	0,7	13,8	25,2	8,4	0,36	23	42	14	0,6
14	сыр	15	20	13,1	10,4	4,48	170	16,4	13	5,6	212	0,05	0,16	0,02	0,4	0,07	0,2	0,02	0,5	46,4	150	19,2	1,9	58	188	24	2,4

13	масло	10	10	8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226	0,2	0	0,08	0,61	0,24	0	0,09	0,73	14,3	203	135	4,54	17,1	243	162	5,45
278	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	0,45	0,05	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
	фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :				27,07	19,96	88,41	589,4	33,16	24,24	102,9	697,5	0,08	1,3	0,01	0,45	0,09	1,3	0,01	0,5	135	119	20,6	0,9	137	125,5	22	0,9
ОБЕД																											
33	салат из свежкы	80	100	1,86	4,14	13,14	107,2	3,1	6,9	21,9	132	0,05	6,12	0	1,86	0,09	10,2	0	3,1	12	51,6	20,4	0,78	20	86	34	1,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	17,6	2,36	30	98,9	22	2,95	37,5	101	0,1	8,88	0	1,02	0,12	11,1	0	1,27	13	56,8	23,4	0,88	16,3	71	29,3	1,1
204	Макароны отварные	150	200	17,1	17,4	26,3	330,3	17,1	17,4	26,3	330,3	0	1,2	0,2	2,9	0	1,2	0,2	2,9	14,9	35,8	17,6	2,4	14,9	35,8	17,6	2,4
246	Гуляш из свинины	90	120	12,16	13,92	1,84	181,6	15,2	17,4	2,3	227	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
340	компот их свежих фруктов	200	200	16,6	9,27	23,64	244,8	18,7	10,4	26,4	274,1	0,18	9,16	0,05	1,04	0,2	10,2	0,06	0,16	45,8	392	52,1	1,66	51,3	439	58,3	1,86
108	Хлеб пшеничный/	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
109	ржаной	20	30	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	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
Всего на обед:				72,42	48,09	136,2	1167	85,28	62,83	167,3	1327	0,54	25,4	0,28	8,42	0,68	32,7	0,3	9,51	144	795,3	324	10,4	178	966	365	12,8
Всего в день:				99,49	68,05	224,6	1757	118,4	87,07	270,2	2025	0,62	26,7	0,29	8,87	0,77	34	0,31	10	279	914,3	344	11,3	315	1092	387	13,7
сред.показ.за 10дней				46,7	49,5	195	1407	55,8	58,6	225	1627	0,09	37,8	0,6	7,6	8	44,1	0,56	7,5	635	948	158	7,6	698	1033	171	9,8
сред.показ.за 10дней				46,7	49,5	195	1407	55,8	58,6	225	1627	0,09	37,8	0,6	7,6	8	44,1	0,56	7,5	635	948	158	7,6	698	1033	171	9,8