## Утверждаю: Директор МАОУ СОШ №22 имени П.Ф. Головко села Соленого Т.И. Костыркина

## Меню питания для обучающихся 1-4 классов (OB3)

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №22 имени Павла Федотовича Головко села Соленого муниципального образования Мостовский район на осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование	Bec	п		Энергетич	№ рецеп-	
<b>F</b>	блюда	блюда	Белки	цевые вещес Жиры	Угле- воды	еская ценность	туры
Неделя1							
День1							
	Омлет натуральный	160	13,67	21,41	3,69	260,92	307
20 DEPOM	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Фрукты свежие ( груша)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого		600	23,91	25,63	83,77	641,52	
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Рыба запеченная (горбуша)	100	16,15	8,7	7,65	197,9	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
обед	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		838	28,54	21,41	102,76	746,70	
Итого за день		1438	52,45	47,04	186,53	1388,22	
Прием пищи	Наименование	Bec	Пищевые вещества			Энергетич	№ рецеп-
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	еская ценность	туры
Неделя1							
<u>День2</u>							
	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		670	10,49	16,67	95,34	617,4	<b>7.</b> 1
	Салат из свёклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51

	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
обед	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	427
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,23	14,74	70,5	114
	Кисломолочный напиток( кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Сок с трубочкой( апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		988	34,51	38,74	106,07	916,25	
ИТОГО ЗА		1658	45	55,41	201,41	1533,65	
ДЕНЬ				,	,		
Прием пищи	Наименование	Bec	Пип	цевые вещес	тра	Энергетич	№ рецеп-
прием пищи	блюда	блюда	Белки	жиры Жиры	Угле-	-	-
	олюда	олюда	Белки	жиры	воды	еская ценность	туры
Неделя1					, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Ì	
День 3							
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	214,1	368
	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	314
завтрак	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (груша)	180	1,62	0,36	14,58	74,7	118
Итого		660	23,04	28,4	93,43	645,9	
111010	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Птица отварная с соусом	200	1,20	3,64	4,50	00,0	143
		120	17,04	13,26	3,87	202,8	409
	томатным						
обед	Макаронные изделия	150	2	7.0	22.02	174	200
	отварные с овощами	150	3	7,8	23,03	174	300
	припущенными	20	1.0	0.4	0.2	40.7	115
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный Молоко с трубочкой	50 200	3,8 5,8	0,39 5	24,58 9,6	117,5 106	114 515
11	толоко с груоочкой				,		515
Итого		808	33,30	30,81	76,86	718,00	
итого за день		1468	56,34	59,21	170,29	1363,9	70
Прием пищи	Наименование	Bec		цевые вещес		Энергетич	№ рецеп-
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле-	еская	туры
Иотот-1					воды	ценность	
Неделя1 День 4							
	Рыба запеченная (горбуша)	90	14,5	7,8	6,9	178,0	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
завтрак	Напиток из плодов	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	шиповника			·	·		
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		550	23,26	17,18	75,91	574,6	
	Икра кабачковая	60	1,2	2,2	5,1	73,2	50
1			- ,	_,_	- , -	,	

					1		
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Печень говяжья в соусе	105	14,3	13,4	4,1	234	406
	Рагу из овощей	150	2,9	6,8	15,9	136,5	201
обед	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
оосд	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кисломолочный						
	напиток(йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
	Сок с трубочкой(	200	1	0,2	20,2	92	537
	апельсиновый)						331
Итого		973	35,89	32,50	98,48	945,90	
итого за день		1523	59,2	49,7	174,4	1520,5	3.0
Прием пищи	Наименование	Bec		цевые вещес		Энергетич	№ рецеп-
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле-	еская	туры
Неделя1					воды	ценность	
День 5							
день 3		• • • •	45.5	27.2	27.6	<b>71</b> 5 0	22.1
	Пудинг из творога с рисом	200	17,7	27,3	37,6	516,0	324
	Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11	65,6	490
завтрак	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 40	0,1 3,04	0,1 0,32	15 19,68	60 94	943
_	Хлеб ржаной	20	1,3	0,32	6,7	34,8	115
	Фрукты свежие ( яблоко)	200	1,8	0,3	16,2	83	118
Итого	Фрукты свежне (лелеке)	690	25,38	30,2	106,18	853,4	110
HIOIO		020	25,50	30,2	100,10	055,4	
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	5,17	7,0	23,25	152,3	133
обед	Мясо духовое (с картофелем	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	и овощами)		·	·		·	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		718	31,21	27,58	75,60	653,35	
итого за день			-	-			
		1408	56,59	57,73	181,78	1506,75	
Прием пищи	Наименование	1408 Bec	56,59	-		1506,75 Энергетич	№ рецеп-
Прием пищи	Наименование блюда	1408	<b>56,59</b> Пип	57,73 цевые вещес		ŕ	№ рецеп- туры
Прием пищи		1408 Bec	56,59	57,73	тва	Энергетич	-
•		1408 Bec	<b>56,59</b> Пип	57,73 цевые вещес	тва Угле-	Энергетич еская	-
Неделя2		1408 Bec	<b>56,59</b> Пип	57,73 цевые вещес	тва Угле-	Энергетич еская	-
•		1408 Вес блюда	56,59 Пип Белки	57,73 цевые вещес Жиры	тва Угле- воды	Энергетич еская ценность	туры
Неделя2	блюда  Кондитерское изделие (вафли)	1408 Bec	<b>56,59</b> Пип	57,73 цевые вещес	тва Угле-	Энергетич еская	-
Неделя2	блюда  Кондитерское изделие (вафли)  Каша жидкая молочная из	1408 Вес блюда 30	<b>56,59</b> Пип <b>Белки</b> 2,25	57,73 цевые вещес Жиры 2,94	тва Углеводы  22,32	Энергетич еская ценность	<b>туры</b> 609
Неделя2	блюда  Кондитерское изделие (вафли)  Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом	1408 Вес блюда	56,59 Пип Белки	57,73 цевые вещес Жиры	тва Угле- воды	Энергетич еская ценность	туры
Неделя2 День 6	блюда  Кондитерское изделие (вафли)  Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	1408       Вес блюда       30       200	<b>56,59</b> Пип <b>Белки</b> 2,25  6,2	57,73 цевые вещес Жиры 2,94 7,46	тва Углеводы 22,32 30,86	Энергетич еская ценность 125,1 215,4	<b>туры</b> 609 268
Неделя2	блюда  Кондитерское изделие (вафли) Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным) Сыр порционно	1408       Вес блюда       30       200       20	<b>56,59</b> Пип <b>Белки</b> 2,25  6,2  5,12	<b>57,73</b> цевые вещес Жиры 2,94 7,46 5,22	<b>ТВа</b> Углеводы  22,32  30,86	Энергетич еская ценность 125,1 215,4 68,6	609 268 106
Неделя2 День 6	блюда  Кондитерское изделие (вафли)  Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)  Сыр порционно  Кофейный напиток с	1408       Вес блюда       30       200	<b>56,59</b> Пип <b>Белки</b> 2,25  6,2	57,73 цевые вещес Жиры 2,94 7,46	тва Углеводы 22,32 30,86	Энергетич еская ценность 125,1 215,4	<b>туры</b> 609 268
Неделя2 День 6	блюда  Кондитерское изделие (вафли)  Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)  Сыр порционно  Кофейный напиток с молоком	1408       Вес блюда       30       200       20	<b>56,59</b> Пип <b>Белки</b> 2,25  6,2  5,12  3,2	<b>57,73</b> цевые вещес жиры  2,94  7,46  5,22  2,7	<b>ТВа</b> Углеводы  22,32  30,86	<b>Энергетич</b> еская ценность  125,1  215,4  68,6  79	609 268 106
Неделя2 День 6	блюда  Кондитерское изделие (вафли)  Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)  Сыр порционно  Кофейный напиток с молоком  Хлеб ржаной	1408       Вес блюда       30       200       20       200       20       200       20	<b>56,59</b> Пип <b>Белки</b> 2,25  6,2  5,12  3,2  1,3	<b>57,73</b> девые вещес Жиры  2,94  7,46  5,22  2,7  0,3	тва Углеводы 22,32 30,86 0 15,9 6,7	Энергетич еская ценность  125,1  215,4  68,6  79  34,8	609 268 106 961 115
Неделя2 День 6	блюда  Кондитерское изделие (вафли)  Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)  Сыр порционно  Кофейный напиток с молоком  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный	1408       Вес блюда       30       200       20       200       20       40	<b>56,59</b> Пип <b>Белки</b> 2,25  6,2  5,12  3,2  1,3  3,04	57,73 девые вещес Жиры  2,94  7,46  5,22  2,7  0,3  0,32	ТВа Углеводы  22,32  30,86  0  15,9  6,7  19,68	Энергетич еская ценность  125,1  215,4  68,6  79  34,8  94	609 268 106 961 115 114
Неделя2 День 6	блюда  Кондитерское изделие (вафли)  Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)  Сыр порционно  Кофейный напиток с молоком  Хлеб ржаной	1408       Вес блюда       30       200       20       200       20       200       20	<b>56,59</b> Пип <b>Белки</b> 2,25  6,2  5,12  3,2  1,3	<b>57,73</b> девые вещес Жиры  2,94  7,46  5,22  2,7  0,3	тва Углеводы 22,32 30,86 0 15,9 6,7	Энергетич еская ценность  125,1  215,4  68,6  79  34,8	609 268 106 961 115
Неделя2 День 6	блюда  Кондитерское изделие (вафли)  Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)  Сыр порционно  Кофейный напиток с молоком  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный	1408       Вес блюда       30       200       20       200       20       40	<b>56,59</b> Пип <b>Белки</b> 2,25  6,2  5,12  3,2  1,3  3,04	57,73 девые вещес Жиры  2,94  7,46  5,22  2,7  0,3  0,32	ТВа Углеводы  22,32  30,86  0  15,9  6,7  19,68	Энергетич еская ценность  125,1  215,4  68,6  79  34,8  94	609 268 106 961 115 114
Неделя2 День 6	блюда  Кондитерское изделие (вафли)  Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)  Сыр порционно  Кофейный напиток с молоком  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  Фрукты свежие ( груша)	1408       Вес блюда       30       200       20       200       20       40       180       690	56,59       Пип       Белки       2,25       6,2       5,12       3,2       1,3       3,04       0,72       21,83	57,73       девые вещес       Жиры       2,94       7,46       5,22       2,7       0,3       0,32       0,72       19,66	тва Углеводы  22,32  30,86  0  15,9  6,7  19,68  47,6  143,06	Энергетич еская ценность  125,1  215,4  68,6  79  34,8  94  84,6  701,5	609 268 106 961 115 114 118
Неделя2 День 6	блюда  Кондитерское изделие (вафли)  Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)  Сыр порционно  Кофейный напиток с молоком  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный	1408       Вес блюда       30       200       20       200       20       40       180	56,59  Пип Белки  2,25  6,2  5,12  3,2  1,3  3,04  0,72	57,73  девые вещес  Жиры  2,94  7,46  5,22  2,7  0,3  0,32  0,72	тва Углеводы  22,32  30,86  0  15,9  6,7  19,68  47,6	Энергетич еская ценность  125,1  215,4  68,6  79  34,8  94  84,6	609 268 106 961 115 114
Неделя2 День 6 Завтрак	блюда  Кондитерское изделие (вафли)  Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)  Сыр порционно  Кофейный напиток с молоком  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  Фрукты свежие ( груша)	1408       Вес блюда       30       200       20       200       20       40       180       690	56,59       Пип       Белки       2,25       6,2       5,12       3,2       1,3       3,04       0,72       21,83	57,73       девые вещес       Жиры       2,94       7,46       5,22       2,7       0,3       0,32       0,72       19,66	тва Углеводы  22,32  30,86  0  15,9  6,7  19,68  47,6  143,06	Энергетич еская ценность  125,1  215,4  68,6  79  34,8  94  84,6  701,5	609 268 106 961 115 114 118

I	Макаронные изделия						
	отварные с овощами	150	3	7,8	23,03	174	300
обед	припущенными	150	J	7,0	23,03	17.1	200
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток	100					
	(ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Кисель из яблок густой	180	0,4	0,21	21,1	86	886
Итого		878	31,93	32,08	118,42	827,90	
итого за день		1568	53,76	51,74	261,48	1529,4	
Прием пищи	Наименование	Bec		цевые вещес		Энергетич	№ рецеп-
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле-	еская	туры
					воды	ценность	
Неделя2							
День 7		100	17.7	2405	4.1.7	2.50.71	205
	Омлет натуральный	180	15,5	24,96	4,15	269,54	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
Итого	numitor(not ypt)	620	28,94	31,34	52,93	615,94	
111010	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,06	5,46	79,2	18
				-		· ·	
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
обед	Мясо духовое (с картофелем	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	и овощами) Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	113
	Сок натуральный (						
	кизиловый)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого	,	688	22,42	25,6	69,09	603,25	
итого за день		1308	51,36	56,94	122,02	1219,19	
Прием пищи	Наименование	Bec	Пип	цевые вещес	тва	Энергетич	№ рецеп-
	_			COBBIO BOIL		O O D . C	
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле-	еская	туры
	олюда	блюда				-	туры
Неделя 2	олюда	блюда			Угле-	еская	туры
Неделя 2 День 8		блюда			Угле-	еская	туры
	олюда  Шницель мясной рубленый	<b>блюда</b> 90			Угле-	еская	<b>туры</b> 386
			Белки	Жиры	Угле- воды	еская ценность	
	Шницель мясной рубленый	90	<b>Белки</b> 16,02	<b>Жиры</b> 15,8 4,0	<b>Угле- воды</b> 12,87 4,33	еская ценность 257,4 58,05	386
	Шницель мясной рубленый Соус молочный с морковью	90 50	<b>Белки</b> 16,02 1,26	<b>Жиры</b> 15,8	Угле- воды 12,87	еская ценность 257,4	386 448
	Шницель мясной рубленый Соус молочный с морковью Каша пшеничная	90 50 150	<b>Белки</b> 16,02  1,26  4	Жиры 15,8 4,0 4,25	Угле- воды 12,87 4,33 24,56	еская ценность 257,4 58,05 152,4	386 448 314
	Шницель мясной рубленый Соус молочный с морковью Каша пшеничная Какао с молоком	90 50 150 200	Белки  16,02  1,26  4  3,60	Жиры 15,8 4,0 4,25 3,30	Угле- воды 12,87 4,33 24,56 25,00	257,4 58,05 152,4 144,00	386 448 314 959
	Шницель мясной рубленый Соус молочный с морковью Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	90 50 150 200 20 40 550	16,02 1,26 4 3,60 1,3 3,04 29,22	Жиры  15,8  4,0  4,25  3,30  0,3  0,32  27,9	Угле- воды 12,87 4,33 24,56 25,00 6,7 19,68 93,14	257,4 58,05 152,4 144,00 34,8 94 740,65	386 448 314 959 115 114
<b>День 8</b>	Шницель мясной рубленый Соус молочный с морковью Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	90 50 150 200 20 40 <b>550</b> 60	16,02       1,26       4       3,60       1,3       3,04       29,22       0,66	Жиры  15,8  4,0  4,25  3,30  0,3  0,32  27,9  0,06	Угле- воды 12,87 4,33 24,56 25,00 6,7 19,68 <b>93,14</b> 2,28	257,4 58,05 152,4 144,00 34,8 94 740,65 14,4	386 448 314 959 115 114
<b>День 8</b>	Шницель мясной рубленый Соус молочный с морковью Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Овощи свежие (помидоры) Суп с крупой ячневой	90 50 150 200 20 40 <b>550</b> 60 200	16,02       1,26       4       3,60       1,3       3,04       29,22       0,66       1,28	Жиры  15,8  4,0  4,25  3,30  0,3  0,32  27,9  0,06  4,06	Угле- воды 12,87 4,33 24,56 25,00 6,7 19,68 <b>93,14</b> 2,28 13,64	257,4 58,05 152,4 144,00 34,8 94 740,65 14,4 96,2	386 448 314 959 115 114 112 161
<b>День 8</b>	Шницель мясной рубленый Соус молочный с морковью Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Овощи свежие (помидоры) Суп с крупой ячневой Рыба запеченная (горбуша)	90 50 150 200 20 40 <b>550</b> 60 200 90	16,02       1,26       4       3,60       1,3       3,04       29,22       0,66       1,28       14,5	Жиры  15,8  4,0  4,25  3,30  0,3  0,32  27,9  0,06  4,06  7,8	Угле- воды 12,87 4,33 24,56 25,00 6,7 19,68 <b>93,14</b> 2,28 13,64 6,9	257,4 58,05 152,4 144,00 34,8 94 740,65 14,4 96,2 178,0	386 448 314 959 115 114 112 161 339
День 8 Итого	Шницель мясной рубленый Соус молочный с морковью Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Овощи свежие (помидоры) Суп с крупой ячневой Рыба запеченная (горбуша) Соус томатный	90 50 150 200 20 40 <b>550</b> 60 200 90 50	Белки       16,02       1,26       4       3,60       1,3       3,04       29,22       0,66       1,28       14,5       0,54	Жиры  15,8  4,0  4,25  3,30  0,3  0,32  27,9  0,06  4,06  7,8  1,86	Угле- воды 12,87 4,33 24,56 25,00 6,7 19,68 <b>93,14</b> 2,28 13,64 6,9 3,5	257,4 58,05 152,4 144,00 34,8 94 740,65 14,4 96,2 178,0 32,8	386 448 314 959 115 114 112 161 339 462
<b>День 8</b>	Шницель мясной рубленый Соус молочный с морковью Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Овощи свежие (помидоры) Суп с крупой ячневой Рыба запеченная (горбуша) Соус томатный Капуста тушеная	90 50 150 200 20 40 <b>550</b> 60 200 90 50 150	Белки       16,02       1,26       4       3,60       1,3       3,04       29,22       0,66       1,28       14,5       0,54       5,5	жиры  15,8  4,0  4,25  3,30  0,3  0,32  27,9  0,06  4,06  7,8  1,86  5,4	Угле- воды 12,87 4,33 24,56 25,00 6,7 19,68 <b>93,14</b> 2,28 13,64 6,9 3,5 5,9	257,4 58,05 152,4 144,00 34,8 94 740,65 14,4 96,2 178,0 32,8 94,5	386 448 314 959 115 114 112 161 339 462 428
День 8 Итого	Шницель мясной рубленый Соус молочный с морковью Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Овощи свежие (помидоры) Суп с крупой ячневой Рыба запеченная (горбуша) Соус томатный Капуста тушеная Хлеб ржаной	90 50 150 200 20 40 <b>550</b> 60 200 90 50 150 28	Белки       16,02       1,26       4       3,60       1,3       3,04       29,22       0,66       1,28       14,5       0,54       5,5       1,9	Жиры  15,8  4,0  4,25  3,30  0,3  0,32  27,9  0,06  4,06  7,8  1,86  5,4  0,4	Угле- воды 12,87 4,33 24,56 25,00 6,7 19,68 <b>93,14</b> 2,28 13,64 6,9 3,5 5,9 9,3	257,4  58,05  152,4  144,00  34,8  94  740,65  14,4  96,2  178,0  32,8  94,5  48,7	386 448 314 959 115 114 112 161 339 462 428 115
День 8 Итого	Шницель мясной рубленый Соус молочный с морковью Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Овощи свежие (помидоры) Суп с крупой ячневой Рыба запеченная (горбуша) Соус томатный Капуста тушеная	90 50 150 200 20 40 <b>550</b> 60 200 90 50 150	Белки       16,02       1,26       4       3,60       1,3       3,04       29,22       0,66       1,28       14,5       0,54       5,5	жиры  15,8  4,0  4,25  3,30  0,3  0,32  27,9  0,06  4,06  7,8  1,86  5,4	Угле- воды 12,87 4,33 24,56 25,00 6,7 19,68 <b>93,14</b> 2,28 13,64 6,9 3,5 5,9	257,4 58,05 152,4 144,00 34,8 94 740,65 14,4 96,2 178,0 32,8 94,5	386 448 314 959 115 114 112 161 339 462 428
День 8 Итого	Шницель мясной рубленый Соус молочный с морковью Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Овощи свежие (помидоры) Суп с крупой ячневой Рыба запеченная (горбуша) Соус томатный Капуста тушеная Хлеб ржаной	90 50 150 200 20 40 <b>550</b> 60 200 90 50 150 28	Белки       16,02       1,26       4       3,60       1,3       3,04       29,22       0,66       1,28       14,5       0,54       5,5       1,9	Жиры  15,8  4,0  4,25  3,30  0,3  0,32  27,9  0,06  4,06  7,8  1,86  5,4  0,4	Угле- воды 12,87 4,33 24,56 25,00 6,7 19,68 <b>93,14</b> 2,28 13,64 6,9 3,5 5,9 9,3	257,4  58,05  152,4  144,00  34,8  94  740,65  14,4  96,2  178,0  32,8  94,5  48,7	386 448 314 959 115 114 112 161 339 462 428 115
День 8 Итого	Шницель мясной рубленый Соус молочный с морковью Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Овощи свежие (помидоры) Суп с крупой ячневой Рыба запеченная (горбуша) Соус томатный Капуста тушеная Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	90 50 150 200 20 40 <b>550</b> 60 200 90 50 150 28 50	16,02       1,26       4       3,60       1,3       3,04       29,22       0,66       1,28       14,5       0,54       5,5       1,9       3,8	жиры  15,8  4,0  4,25  3,30  0,3  0,32  27,9  0,06  4,06  7,8  1,86  5,4  0,4  0,39	Угле- воды 12,87 4,33 24,56 25,00 6,7 19,68 93,14 2,28 13,64 6,9 3,5 5,9 9,3 24,58	257,4 58,05 152,4 144,00 34,8 94 740,65 14,4 96,2 178,0 32,8 94,5 48,7 117,5	386 448 314 959 115 114 112 161 339 462 428 115 114

блюда  ты с сыром  лочный с морковью  та сока плодового  ного натурального  с трубочкой  каной  еничный  тобовыми  апеченная  льное пюре  каной  еничный  та смеси  ктов	5люда  150  50  200  200  20  40  660  200  90  150  28  50  200	9,07       1,26       0,2       5,8       1,3       3,04       20,67       5,5       1,84       12,15       3,15       1,9	7,6 4,0 0,12 5 0,3 0,32 17,34 3,48 3,4 8,28 6,6	Углеводы  25,5  4,33  39  9,6  6,7  19,68  104,81  38,24  12,1	еская ценность  206,25  58,05  158  106  34,8  94  657,1  206,4	301 448 524 515 115 114
лочный с морковью из сока плодового ного натурального с трубочкой каной еничный а отварная бобовыми апеченная пьное пюре каной еничный из смеси	50 200 200 20 40 660 60 200 90 150 28 50	1,26  0,2  5,8  1,3  3,04  20,67  5,5  1,84  12,15  3,15  1,9	4,0 0,12 5 0,3 0,32 17,34 3,48 3,4 8,28	25,5 4,33 39 9,6 6,7 19,68 <b>104,81</b> 38,24 12,1	206,25 58,05 158 106 34,8 94 <b>657,1</b>	448 524 515 115 114
лочный с морковью из сока плодового ного натурального с трубочкой каной еничный а отварная бобовыми апеченная пьное пюре каной еничный из смеси	50 200 200 20 40 660 60 200 90 150 28 50	1,26  0,2  5,8  1,3  3,04  20,67  5,5  1,84  12,15  3,15  1,9	4,0 0,12 5 0,3 0,32 17,34 3,48 3,4 8,28	4,33  39  9,6  6,7  19,68  104,81  38,24  12,1	58,05 158 106 34,8 94 <b>657,1</b>	448 524 515 115 114
лочный с морковью из сока плодового ного натурального с трубочкой каной еничный а отварная бобовыми апеченная пьное пюре каной еничный из смеси	50 200 200 20 40 660 60 200 90 150 28 50	1,26  0,2  5,8  1,3  3,04  20,67  5,5  1,84  12,15  3,15  1,9	4,0 0,12 5 0,3 0,32 17,34 3,48 3,4 8,28	4,33  39  9,6  6,7  19,68  104,81  38,24  12,1	58,05 158 106 34,8 94 <b>657,1</b>	448 524 515 115 114
лочный с морковью из сока плодового ного натурального с трубочкой каной еничный а отварная бобовыми апеченная пьное пюре каной еничный из смеси	50 200 200 20 40 660 60 200 90 150 28 50	1,26  0,2  5,8  1,3  3,04  20,67  5,5  1,84  12,15  3,15  1,9	4,0 0,12 5 0,3 0,32 17,34 3,48 3,4 8,28	4,33  39  9,6  6,7  19,68  104,81  38,24  12,1	58,05 158 106 34,8 94 <b>657,1</b>	448 524 515 115 114
з сока плодового ного натурального с трубочкой каной еничный обовыми апеченная льное пюре каной еничный из смеси	200 200 20 40 660 60 200 90 150 28 50	0,2 5,8 1,3 3,04 <b>20,67</b> 5,5 1,84 12,15 3,15 1,9	0,12 5 0,3 0,32 17,34 3,48 3,4 8,28	39 9,6 6,7 19,68 <b>104,81</b> 38,24 12,1	158 106 34,8 94 <b>657,1</b>	524 515 115 114
ного натурального с трубочкой каной еничный отварная бобовыми апеченная пьное пюре каной еничный из смеси	200 20 40 660 60 200 90 150 28 50	5,8 1,3 3,04 <b>20,67</b> 5,5 1,84 12,15 3,15	5 0,3 0,32 17,34 3,48 3,4 8,28	9,6 6,7 19,68 <b>104,81</b> 38,24 12,1	106 34,8 94 <b>657,1</b>	515 115 114
с трубочкой каной еничный отварная бобовыми апеченная льное пюре каной еничный из смеси	20 40 <b>660</b> 60 200 90 150 28 50	1,3 3,04 <b>20,67</b> 5,5 1,84 12,15 3,15	0,3 0,32 <b>17,34</b> 3,48 3,4 8,28	6,7 19,68 <b>104,81</b> 38,24 12,1	34,8 94 <b>657,1</b>	115 114
каной еничный а отварная бобовыми апеченная льное пюре каной еничный из смеси	20 40 <b>660</b> 60 200 90 150 28 50	1,3 3,04 <b>20,67</b> 5,5 1,84 12,15 3,15	0,3 0,32 <b>17,34</b> 3,48 3,4 8,28	6,7 19,68 <b>104,81</b> 38,24 12,1	34,8 94 <b>657,1</b>	115 114
еничный а отварная 5 обовыми апеченная пьоре каной еничный из смеси	40 660 60 200 90 150 28 50	3,04 <b>20,67</b> 5,5 1,84 12,15 3,15 1,9	0,32 17,34 3,48 3,4 8,28	19,68 <b>104,81</b> 38,24 12,1	94 <b>657,1</b>	114
а отварная бобовыми апеченная льное пюре каной еничный	60 200 90 150 28 50	20,67 5,5 1,84 12,15 3,15 1,9	17,34 3,48 3,4 8,28	<b>104,81</b> 38,24 12,1		
бобовыми апеченная льное пюре каной еничный из смеси	200 90 150 28 50	5,5 1,84 12,15 3,15 1,9	3,48 3,4 8,28	38,24 12,1		
апеченная льное пюре каной еничный из смеси	90 150 28 50	12,15 3,15 1,9	8,28			181
льное пюре каной еничный из смеси	150 28 50	3,15 1,9			87,4	149
каной еничный из смеси	28 50	1,9	6.6	7,74	143,1	581
каной еничный из смеси	50	1,9	. 0,0	16,35	138	434
еничный из смеси	50		0,4	9,3	48,7	115
из смеси		3,8	0,39	24,58	117,5	114
	1 200					
(10D	200	0,5	0	27	110	527
	778	28,84	22,55	135,31	851,10	
	1438	49,51	39,89	240,12	1508,2	
аименование	Bec		цевые вещес		Энергетич	№ рецеп-
блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле-	еская	туры
				воды	ценность	
свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
из творога				,		
ный) со сметаной	215	19,9	23,36	47,3	518,8	323
лочный напиток(						
)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
каной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
еничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	555	29,86	28,88	90,68	784,6	
свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112
сметаной	200	5,17	7,0	23,25	152,3	133
а в кисло-сладком	200	3,17	7,0	23,23	132,3	133
а в кисло-сладком	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368
ль отварной в						
	150	4,65	6,3	18,75	150	427
U	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
каной	56	4,25	0,45	27,55	131,6	114
саной еничный	20		0.00	22.10		<b>CO</b> 0
	30	0,84	0,99	23,19	105	608
еничный рское изделие )	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
еничный рское изделие ) ральный			·			
еничный рское изделие )	7/9/1	-				
еничный рское изделие ) ральный						
еничный рское изделие ) ральный	1349	11			-	
еничный рское изделие ) ральный	1349 Bec		Wunt	VERA	ELK AN	
e		ральный 180 пй) <b>794</b> <b>1349</b>	лальный 180 0,9 794 29,79 1349 59,7 Вес Пип	ральный пй)     180     0,9     0,18       794     29,79     37,67       1349     59,7     66,6       Вес     Пищевые вещес	ральный пй)     180     0,9     0,18     18,18       794     29,79     37,67     135,49       1349     59,7     66,6     226,2       Вес     Пищевые вещества	ральный ий)     180     0,9     0,18     18,18     82,8       794     29,79     37,67     135,49     992,90       1349     59,7     66,6     226,2     1777,5

итого за 10 дней	14516,0	542,1	532,3	1941,5	14752,9	
итого среднее за 1 день	1451,60	54,21	53,23	194,15	1475,29	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%+ обед 35%=60%		46,20	47,40	201,00	1410,00	