

Утверждаю:
Директор ООО «ГАРАНТ»
Н.А. Миронова



Примерное десятидневное меню горячих завтраков и
обедов с использованием продуктов с высокой
биологической ценностью
для организации питания учащихся в
общеобразовательных учреждениях в ООО "ГАРАНТ"

г. Сысерть

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питаниям учащихся 7-10 лет в школьных столовых ООО "ГАРАНТ"

Циркулярное постановление № 10/2019										Витамины											
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг			С,мг		
1 день																					
Завтрак																					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,20	205,61	105	50,3	167	1,2	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0				
4/13	Сыр (попидими)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11				
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0				
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52				
Итого за 'Завтрак'			18,80	9,20	19,64	2,99	75,03	564,17	383	86	390	2,7	97,1	125,1	1,17	0,23	1,04				

Обед																						
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0,00	3,58	3,58	1,38	40,53	13,8	7,8	23,5	0,3	0	5,64	1,64	0,02	5,53					
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,2	19,2	40	0,7	4,5	310,63	1,27	0,04	13,6					
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1					
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	90	10,12	8,96	10,96	0,13	9,52	179,22	62	19,2	133	1,5	26,9	30,06	0,4	0,06	2,42					
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	28,76	170,91	13	101	148	3,5	0	1,07	0,43	0,19	0					
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0	20	22,5	0,05	0	0					
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78					
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0					
Итого за 'Обед'			26,77	11,64	25,90	8,88	88,94	727,25	147	169	431	7,8	57,2	380,32	4,42	0,39	22,4					
Итого за день			45,56	20,83	45,54	11,87	163,97	1291,42	531	255	821	10	154	505,42	5,59	0,63	23,4					

2 день																						
Завтрак																						
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	5,49	59,01	14,7	20,6	29,8	0,4	0	1104	1,8	0,03	2,7					
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,86	25,16	14,57	3,15	22,26	323,11	205	29,7	280	0,8	52,9	95,85	1,82	0,06	0,27					
-	Повидло	20	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,3	0	0	0	0	0,1					
-	Хлеб пшеничный	0,00	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за день																						

-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		31,67	25,16	18,98	7,56	87,26	659,53	237	70,5	375	3	52,9	1200,3	4,19	0,16	3,08	

Обед

Обед																	
13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,89	0,00	3,58	3,58	4,42	55,27	23,6	9,96	19,6	0,5	0	1,41	1,64	0,01	13
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,10	4,34	4,33	13,28	104,89	20,8	20,7	58,5	0,8	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
1/1	Мисо суп отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,83	36	14,2	114	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Яблоки	120	0,48	0,00	0,48	0,48	11,76	58,42	19,2	10,8	13,2	2,6	0	6	0,24	0,04	12
Итого за 'Обед'		26,36	15,29	26,20	11,08	93,82	746,41	156	108	376	8,1	69	409,6	6,08	0,38	0,54	75,6
Итого за день		58,03	40,45	45,18	18,64	181,08	1405,94	393	179	751	11	122	1609,9	10,3	0,54	0,54	78,7

3 ДЕНЬ

Завтрак

[illegible]

объед

обед																	
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0,00	3,61	3,61	1,74	43,29	11,3	9,46	19,1	0,4	0	40,33	1,81	0,02	9,67
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,13	5,22	5,19	8,98	94,68	39,6	20,8	45,3	0,9	4,5	210,55	2,37	0,04	10,8
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	90	12,03	11,57	11,42	0,06	3,16	164,18	8,33	12,2	96	1,6	15,3	20,25	0,4	0,02	0
41/3	Капша перловая с овощами	150	4,91	0,05	4,40	0,59	32,21	200,17	37,4	33,8	164	1,2	16,2	915,38	0,8	0,06	0,8

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0	0	0	0
20/10	Кисель из сухофруктов	200	1,03	0,00	0,06	0,06	30,59	130,78	34,6	20	32,9	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32	0	0	0
Итого за 'обед'		26,69	14,26	27,55	10,11	99,39	784,79	147	117	441	6,5	41,8	1313,4	7,11	0,25	21,7				
Итого за день		49,37	26,44	46,42	13,51	179,27	1383,86	223	172	660	12	77,2	1447,1	10,3	0,45	40,1				

4 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,75	0,32	29,39	178,91	71,7	23,3	94,7	0,4	26,3	29,25	0,17	0,04	0,29			
-	Йогурт	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84	180	21	135	0,2	30	33	0	0,06	1,95			
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0	20	22,5	0,05	0	0			
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0			
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
Итого за 'Завтрак'		15,88	8,92	17,13	1,53	82,01	556,68	378	90,1	395	3	88,3	107,27	0,79	0,21	2,76				

обед

1/2	Отруц свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	9,37	13,5	8,23	24,7	0,4	0	6	0,06	0,02	5,88			
37/2	Уха с крупной рисовой	200	7,78	6,66	3,87	0,20	10,48	110,88	12,2	9,54	65,7	0,6	13,3	22,8	0,64	0,07	0,95			
3/9	Рагу овощное с мясом кур	200	19,76	18,08	21,81	10,57	19,21	358,32	33,4	41	199	2,2	27,8	434,94	5,74	0,13	5,69			
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0			
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	22,32	126,68	8,7	6	27	0,6	3	3,3	1,05	0,02	0			
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
Итого за 'обед'		36,54	26,99	29,73	11,68	103,06	852,54	103	101	425	8,9	44,1	467,64	8,53	0,37	16,5				
Итого за день		52,43	35,91	46,87	13,21	185,07	1409,22	480	191	821	12	132	574,91	9,32	0,57	19,3				

5 день

Завтрак

1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	3,82	50,52	11,8	12,4	36,5	0,4	0	30	1,18	0,06	5,88			
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,90	0,00	2,54	211,23	102	16,9	222	2,5	186	325,2	0,73	0,07	0,21			
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0			
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0			
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	22,32	126,68	8,7	6	27	0,6	3	3,3	1,05	0,02	0			
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39			
Итого за 'Завтрак'		22,92	17,82	26,26	3,07	67,18	612,04	135	45,8	320	4,6	213	450,8	3,55	0,2	45,1				

обед																	
50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,56	0,00	6,08	6,08	2,90	77,20	38,5	19,9	35,3	0,9	0	71,38	3	0,07	17,9
23/2	Суп-лапша с мучкой зародышей пшеницы и отрубями	200	4,24	0,72	6,89	0,36	15,30	147,00	25,5	31,2	92,6	1,2	32	676,19	0,98	0,1	1,28
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	10,85	10,42	5,07	0,86	5,02	109,38	40,4	7,38	65,1	0,3	14	26,64	1,3	0,05	0,03
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	0,03	3,18	0,51	36,77	196,75	7,62	25,1	74,8	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,72	0,00	0,03	0,03	21,09	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	20,2
Итого за 'обед '		25,01	11,22	26,10	8,35	106,52	786,39	138	104	316	4	85	882,42	6,47	0,3	39,4	
Итого за день		47,93	29,04	52,36	11,42	173,70	1398,43	273	150	636	8,6	298	1333,2	10	0,5	84,5	

6 день

Завтрак

Завтрак																	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,95	0,39	23,04	150,83	87,1	20,5	138	0,6	14,4	26,7	0,48	0,08	0,31
4/13	Сыр (топленый)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
34/10	Напиток из пикории с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '		17,12	9,91	17,77	1,40	76,82	553,00	435	72,6	417	4,6	100	128,7	1,38	0,22	11	

обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	0,77	4,36	3,58	3,88	63,06	48,8	12,6	39,3	0,7	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12
12/2	Суп картофельный со сметаной	250	1,70	0,14	2,79	0,28	11,72	82,71	21,3	21	51	0,8	17,5	321,13	0,19	0,08	5,71
43/8	Кнежи из мяса говядины паровые	90	15,04	14,46	17,42	2,13	5,83	240,87	58	22,3	179	2,2	39,5	43,05	1,45	0,07	0,48
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0

6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	19,76	87,60	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	22,32	126,68	8,7	6	27	0,6	3	3,3	1,05	0,02	0
Итого за 'обед '		30,83	17,65	31,04	7,21	121,26	913,09	188	98,5	395	6,5	75,2	509,42	6,52	0,29	7,63	
Итого за день		47,95	27,57	48,82	8,61	198,08	1466,09	623	171	813	11	176	638,12	7,9	0,51	18,6	

7 день

Завтрак

Завтрак																	
8/1	Салат из белокочанной капусты с овощами и растительным маслом	60	0,79	0,00	3,58	3,58	2,16	45,80	22,6	8,51	19,6	0,3	0	3,12	1,64	0,02	17,9
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	90	10,12	8,96	10,96	0,13	9,52	179,22	62	19,2	133	1,5	26,9	30,06	0,4	0,06	2,42
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,23	10,7	70	103	2,4	15	17,61	0,33	0,13	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
Итого за 'Завтрак '		19,56	8,99	18,92	5,43	66,63	534,15	104	108	289	5,1	41,9	51,09	2,66	0,25	21,1	

обед

обед																	
1/3	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	2,23	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7
38/2	Суп крестьянский с крупной со	250	2,32	0,12	5,89	5,16	13,24	120,59	33,5	19,4	66,3	0,8	7,5	209,65	2,45	0,05	8,01
	сметаной																
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
9/8	Печень по-строгановски	90	11,44	11,23	12,79	5,73	2,49	171,66	26,7	12,8	202	4,2	43,64	52,62,3	3,37	0,14	6,17
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,00	0,04	0,04	11,86	47,69	7,47	4,94	5,58	0,1	0	3,4	0,06	0,01	1,2
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Печенье	35	2,63	2,63	3,43	0,00	26,04	147,79	10,2	7	31,5	0,7	3,5	3,85	1,23	0,03	0
Итого за 'обед '		26,63	17,03	28,68	12,06	101,59	793,35	131	97,9	459	8,4	4400	5594,2	8,04	0,42	35,6	
Итого за день		46,19	26,02	47,60	17,49	168,22	1327,50	235	206	748	14	4442	5645,2	10,7	0,67	56,7	

8 день

Завтрак

11/4	Каша пшеница молотая с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	31,25	214,26	98,4	38,8	146	1,1	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
1/6	Мясо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0

32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак '		18,80	10,36	22,16	1,89	71,40	567,72	246	66,3	341	3	182	212,5	0,79	0,24	0,94	

обед

Обед																	
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,85	0,75	4,35	3,68	6,24	74,48	11,8	11,4	40,9	0,6	14,7	23,16	1,69	0,05	4,09
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	9,79	88,89	56,5	18,9	61,7	0,6	22	271,62	0,22	0,06	5,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,83	36	14,2	114	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0,00	7,14	7,14	37,75	237,59	18,7	28,4	82,6	0,7	0	90	3,22	0,04	0,45
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,00	0,16	0,16	16,85	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за "обед "		27,08	13,77	27,56	13,37	110,89	824,82	143	95,2	366	5,4	77,6	440,09	6,95	0,29	12	
Итого за день		45,88	24,13	49,72	15,26	182,29	1392,53	390	161	707	8,4	259	652,59	7,74	0,53	12,9	

9 день

Завтрак

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0,00	3,58	3,58	1,38	40,53	13,8	7,8	23,5	0,3	0	5,64	1,64	0,02	5,53
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,19	137,92	39,5	22,8	156	0,6	37,9	38,84	1,05	0,13	0,84
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	0,03	3,18	0,51	36,77	196,75	7,62	25,1	74,8	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,80	0,00	0,10	52,85	1,92	0	2,4	0	32	36	0,08	0	0
27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за "Завтрак"		22,15	14,41	18,22	4,60	71,26	549,30	70,1	65,1	288	2,3	84,9	97,55	3,29	0,22	6,37	

обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	0,00	3,61	3,61	5,03	58,15	21,6	7,04	15,1	0,3	0	1,22	1,63	0,01	18,4
17/2	Суп картофельный с бобовыми, мукой зародышей пшеницы и отрубями	200	5,48	0,00	4,69	4,51	17,64	143,65	33,5	42,9	124	2	0	202,01	2,37	0,22	4,52
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
6/8	Жаркое по-домашнему	200	13,99	11,35	12,26	0,39	18,04	245,39	33,4	41,3	162	2,5	23,8	561,52	0,62	0,11	5,35
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Бананы	100	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	95,50	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10

Итого за 'обед' 28,51 13,86 23,90 9,61 100,13 756,21 110 146 381 6,5 29,6 859,99 5,64 0,43 77,4
Итого за день 50,67 28,28 42,13 14,21 171,39 1305,51 180 211 669 8,8 115 957,54 8,93 0,66 83,7

10 день

Завтрак

Завтрак																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	4,10	53,92	20,5	11,6	22,8	0,7	0	1,19	1,64	0,01	1,16
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,83	36	14,2	114	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	24,45	159,10	42,8	36,6	105	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		20,79	12,79	19,65	6,13	65,85	540,04	111	72,9	274	4,2	63,4	149,45	3,56	0,25	47	

обед

обед																	
50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	80	1,25	0,00	4,87	4,87	2,32	61,76	30,8	16	28,3	0,7	0	57,1	2,4	0,05	14,4
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0,00	1,96	1,96	17,35	101,91	14,6	18,4	47,8	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,80	11,90	16,51	8,52	34,55	333,25	21,3	42,8	186	2,2	0	480	4,09	0,07	0,96
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной (40)	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'обед '		25,93	14,42	26,38	15,95	97,13	755,09	96,7	106	359	8,2	5,8	741,12	8,31	0,3	24,3	
Итого за день		46,72	27,20	46,02	22,09	162,98	1295,13	207	179	633	12	69,2	890,57	11,9	0,55	71,3	

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питанием учащихся 11 лет и старше в школьных столовых ООО "ГАРАНТ"	Рационный
--	-----------

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 11-го класса в школьные дни	Рационы
--	---------

1 день
Завтрак

Итого за 'Завтрак'

Итого за 'Обед'

Завтрак

8.

27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак '		42,90	31,74	25,39	7,03	92,88	789,06	319	108	596	4	111	1242,6	5,74	0,38	3,64

Обед

	Осознанный салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,49	0,00	5,96	5,96	7,37	92,11	39,3	16,6	32,6	0,9	0	2,35	2,73	0,02	21,7
13/1	Рассольник с крупной и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,60	131,12	26	25,9	73,1	1	4,5	311	2,46	0,08	7,21
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,70	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	27,16	176,78	47,6	40,6	116	1,5	25	33,4	0,23	0,16	7,27
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за 'Обед '		30,74	16,85	32,22	14,95	118,06	917,64	190	125	417	9,1	80,7	488,27	7,63	0,42	90,6	
Итого за день		73,64	48,59	57,60	21,98	210,95	1706,70	510	233	1013	13	192	1730,8	13,4	0,8	94,2	

3 день

Завтрак

Завтрак																	
-	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	25,41	13,7	19,6	25,5	0,9	0	133	0,7	0,06	24,5
39/8	Фрикадельки из мяса говядины подлившие	100	14,48	13,45	11,76	1,97	8,24	197,21	32,2	15,4	117	1,7	2,63	5,79	1,41	0,03	0,1
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
3/10	Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,35	18,40	79,96	14,3	7,7	9,21	2	0	4,5	0,18	0,02	3,6
Итого за "Завтрак "		25,25	13,56	23,03	3,69	88,25	680,82	82,1	59,4	227	6,1	51,6	205,36	3,47	0,21	28,2	

обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	2,90	72,15	18,9	15,8	31,8	0,7	0	67,21	3,02	0,04	16,1
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,13	5,22	5,19	8,98	94,68	39,6	20,8	45,3	0,9	4,5	210,55	2,37	0,04	10,8
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
13/8	Тушиш из отварного мяса говядины	100	13,37	12,86	12,69	0,06	3,51	182,43	9,26	13,5	107	1,7	17	22,5	0,45	0,02	0

41/3	Каша перловая с овощами	180	5,89	0,06	5,27	0,71	38,66	240,20	44,9	40,5	197	1,5	19,4	1098,5	0,96	0,08	0,96
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0
20/10	Кисель из сухофруктов	200	1,03	0,00	0,06	0,06	30,59	130,78	34,6	20	32,9	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32

Итого за 'обед' 30,02 15,56 32,23 12,76 110,68 891,26 167 136 513 7,6 46,7 1525,8 8,66 0,3 28,3
Итого за день 55,28 29,12 55,26 16,45 198,93 1572,08 249 196 739 14 98,4 1731,1 12,1 0,51 56,5

4 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,55	95,6	31,1	126	0,6	35	39	0,23	0,06	0,39
-	Йогурт	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84	180	21	135	0,2	30	33	0	0,06	1,95
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52

Итого за 'Завтрак' 19,20 9,50 22,59 1,89 104,55 713,47 406 103 444 3,6 117 139,62 1,04 0,24 2,86

обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	15,61	22,5	13,7	41,2	0,6	0	10	0,1	0,03	9,8
37/2	Уха с крупной рисовой	250	9,73	8,32	4,84	0,25	13,10	138,60	15,2	11,9	82,1	0,7	16,6	28,5	0,81	0,09	1,19
3/9	Рагу овощное с мясом куры	220	21,73	19,89	23,99	11,62	21,13	394,15	36,7	45,1	219	2,4	30,6	478,44	6,31	0,14	6,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,90	0,00	37,20	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0

Итого за 'обед' 41,62 31,97 34,76 12,70 120,12 987,45 120 112 480 9,5 52,2 522,94 9,87 0,41 21,3
Итого за день 60,82 41,47 57,36 14,60 224,67 1700,92 527 215 925 13 169 662,56 10,9 0,64 24,1

5 день

Завтрак

1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	6,37	84,21	19,6	20,6	60,8	0,7	0	50	1,96	0,11	9,8
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,70	21,19	0,00	3,39	281,64	135	22,6	296	3,4	248	433,6	0,97	0,09	0,29
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,90	0,00	37,20	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39	0
Итого за 'Завтрак '		31,81	24,50	35,40	4,96	92,14	839,26	189	73,1	468	6,9	277	581,6	5,56	0,32	49,1		

обед

50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,56	0,00	6,08	6,08	2,90	77,20	38,5	19,9	35,3	0,9	0	71,38	3	0,07	17,9	0
23/2	Суп-лапша с мучкой зародышей пшеницы и отрубями	250	5,31	0,90	8,61	0,44	19,13	183,75	31,9	39	116	1,4	40	845,24	1,22	0,12	1,6	0
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	11,57	5,63	0,96	5,58	121,53	44,9	8,2	72,3	0,3	15,6	29,6	1,45	0,06	0,03	0
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	0,04	3,81	0,62	44,12	236,10	9,15	30,1	89,8	0,7	18	20,25	0,3	0,04	0	0
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	0
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,72	0,00	0,03	0,03	21,09	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	20,2	0
Итого за 'обед '		28,66	12,56	29,14	8,76	121,59	893,98	154	122	377	4,8	97,6	1057,9	7,05	0,35	39,7		
Итого за день		60,48	37,06	64,55	13,71	213,73	1733,24	343	195	845	12	375	1639,5	12,6	0,67	88,8		

6 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,10	116	27,3	184	0,7	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42	0
4/13	Сыр (порции)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250	13,8	150	0,2	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0	0
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	0
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52	0
Итого за 'Завтрак '		19,96	11,85	23,21	1,42	87,22	653,33	508	72,8	463	4,1	132	167,3	1,32	0,21	11,1		

обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	6,47	105,10	81,4	21	65,4	1,2	10,3	13,77	2,75	0,01	1,87
12/2	Суп картофельный со сметаной	250	1,70	0,14	2,79	0,28	11,72	82,71	21,3	21	51	0,8	17,5	321,13	0,19	0,08	5,71
43/8	Кнежи из мяса говядины паровые	100	16,72	16,07	19,35	2,36	6,48	267,63	64,4	24,7	199	2,4	43,9	47,84	1,61	0,07	0,54
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	38,87	220,73	15	8,74	48,3	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	19,76	87,60	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Итого за 'обед'		32,35	17,53	33,65	10,07	106,00	885,90	227	114	454	7,5	82,5	519,99	7,17	0,33	8,43	
Итого за день		52,31	29,38	56,86	11,49	193,21	1539,23	736	187	917	12	214	687,29	8,49	0,54	19,5	

7 день

Завтрак

Завтрак																	
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	0,00	5,97	5,97	3,60	76,34	37,7	14,2	32,7	0,6	0	5,2	2,73	0,03	29,8
8/1	Тфрефи из мяса говядины в молочном соусе	100	11,24	9,95	12,18	0,15	10,57	199,13	68,9	21,3	148	1,7	29,9	33,4	0,45	0,07	2,69
37/8	Капша гречневая расщипатая	180	7,89	0,00	2,07	2,07	34,51	205,10	15,6	122	178	4,2	0	1,28	0,51	0,23	0
39/3	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78

обед

-	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	25,41	13,7	19,6	25,5	0,9	0	133	0,7	0,06	24,5
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	0,12	5,89	5,16	13,24	120,59	33,5	19,4	66,3	0,8	7,5	209,65	2,45	0,05	8,01
1/1	Мисо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	12,48	14,22	6,36	2,77	190,73	29,7	14,3	224	4,6	48,49	5847	3,75	0,15	6,86
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	24,45	159,10	42,8	36,6	105	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,00	0,04	0,04	11,86	47,69	7,47	4,94	5,58	0,1	0	3,4	0,06	0,01	1,2

-	Печенье	50	3,75	3,75	4,90	0,00	37,20	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0
Итого за 'обед'			30,73	19,51	32,61	13,10	119,27	925,67	161	130	570	11	4890	6239	9,68	0,55	47,2
Итого за день			55,35	29,55	60,70	21,92	200,48	1633,10	302	307	996	19	4960	6324,4	14	0,95	80,5

8 день

Завтрак

11/4	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	31,25	214,26	98,4	38,8	146	1,1	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак'			21,44	10,36	22,59	2,32	86,09	648,12	257	80,4	388	4,2	182	212,8	1,21	0,3	0,94

обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	1,24	7,25	6,13	10,41	124,14	19,7	19	68,2	1	24,5	38,61	2,82	0,09	6,81
31/2	Суп-поре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	12,24	111,11	70,6	23,7	77,1	0,7	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,70	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	0,00	8,57	8,57	45,30	285,10	22,4	34,1	99,1	0,8	0	108	3,86	0,05	0,54
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,00	0,16	0,16	16,85	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'обед'			31,19	15,83	34,13	17,46	125,96	965,08	173	115	438	6,2	97,4	547,31	8,9	0,35	16,2
Итого за день			52,64	26,19	56,72	19,78	212,06	1613,20	430	195	826	10	279	760,11	10,1	0,65	17,1

9 день

Завтрак

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	2,30	67,54	23	13	39,2	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	16,99	15,91	5,86	0,12	7,99	155,24	43,8	25,4	173	0,6	42,1	43,15	1,16	0,15	0,94
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	0,04	3,81	0,62	44,12	236,10	9,15	30,1	89,8	0,7	18	20,25	0,3	0,04	0
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0	0
27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		27,50	15,99	20,75	7,47	96,33	701,23	91,7	87,3	367	3,4	84,1	100,2	4,81	0,29	10,2		

обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,64	0,00	6,02	6,02	8,38	96,91	36	11,7	25,1	0,5	0	2,04	2,72	0,02	30,7	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	5,56	5,56	20,78	164,06	38,2	40	107	2,1	0	252,28	2,47	0,21	5,65	
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1	
6/8	Жаркое по-домашнему	250	17,49	14,19	15,33	0,48	22,55	306,74	41,7	51,7	202	3,1	29,8	701,9	0,78	0,14	6,68	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0	
37/10	Напиток из пшеника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39	
-	Бананы	100	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	95,50	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10	
Итого за "обед"		33,39	16,70	30,48	13,40	111,82	889,97	148	172	462	8,6	35,6	1051,8	7,4	0,52	92,1		
Итого за день		60,89	32,70	51,23	20,87	208,14	1591,20	239	260	830	12	120	1152	12,2	0,81	102		

10 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	4,10	53,92	20,5	11,6	22,8	0,7	0	1,19	1,64	0,01	1,16	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,83	36	14,2	114	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3	
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	24,45	159,10	42,8	36,6	105	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54	
37/10	Напиток из пшеника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за "Завтрак"		22,11	12,79	19,89	6,37	72,53	578,71	118	82,3	305	5	63,4	149,65	3,84	0,28	47		

обед

50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,56	0,00	6,08	6,08	2,90	77,20	38,5	19,9	35,3	0,9	0	71,38	3	0,07	17,9	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	21,69	127,39	18,3	22,9	59,7	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12	
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1	

4/8	Плов из мяса говядины	250	18,50	14,88	20,64	10,65	43,19	441,56	26,6	53,4	232	2,7	0	600	5,11	0,09	1,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной (40)	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'обед '		31,91	17,39	32,34	19,92	120,02	929,10	113	125	424	9,2	5,8	923,82	10,2	0,35	29,4	
Итого за день		54,02	30,18	52,23	26,29	192,55	1507,81	231	208	730	14	69,2	1073,5	14	0,64	76,4	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022