

Согласовано:

Директор МБОУ Лицей

"Престиж" г.о. Самара

Атапин А.А.

2022 год

Согласовано:

Родительская общественность:

Сливкина О. А.

Трухова Е. Ю.

Удовенко Е. А.

2022 год

Утверждено:

Директор ООО "Самарский кулинарный дом"

Погодина И. В.

2022 год

Примерное цикличное 15-дневное меню для обучающихся 7-11 лет, разработанное для МБОУ Лицей "Престиж" (зимний период)

Дни	№ технологи ческой карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-т ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			с 7 – 11 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
I день	ЗАВТРАК	209 Яйцо вареное, 1 шт	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	4,8	76,8	1
		173 Каша пшенная молочная с маслом	150/5	6,58	6,72	33,22	216,8	0,1	0,73	0,042	0,73	111,8	33,78	168,61	1,78
		375, 376 Чай с сахаром	200	0,07	-	15	60	-	0,03	-	-	11,1	1,4	2,8	0,28
		Булочка домашняя	100	7,08	10,52	42,12	390	0,12		0,004		19,8	27,4	70	1,3
		ИТОГО:	505	18,81	21,84	90,62	729,8	0,25	0,76	0,146	0,73	164,7	67,38	318,21	4,36
	ОБЕД	45 Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,06	1,88	36	0,012	10,26	-	-	14,99	9,06	16,98	0,28
		96 Рассольник Ленинградский	200	1,62	4,07	4,58	85,8	0,07	6,7	-	-	23,32	19,34	45,38	0,74
		234 Котлета рыбная (минтай) с маслом	50/5	6,08	3,74	7,47	109,00	0,04	0,31	0,02	-	34,44	19,46	87,88	0,69
		310 Картофель отварной	150	2,85	4,35	23,01	289	0,15	21	-	-	14,64	29,33	79,72	1,56
		388 Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	-	-	21,34	3,44	17,2	0,63
		Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
		ИТОГО:	725	16,07	16,13	87,01	747,11	0,338	138,27	0,02	0,66	122,53	138,53	264,56	5,16
	ПОЛДНИК	ПР Кондитерское изделие	100	7,375	10,625	62	450	-	-	-	-	-	-	-	-
		382 Какао с молоком	200	4,08	3,5	15,58	205,6	0,06	1,59	0,024	-	152,2	21,34	124,56	0,48
		ИТОГО:	300	11,455	14,125	77,58	655,6	0,06	1,59	0,024	0	152,2	21,34	124,56	0,48
	ВСЕГО:			46,335	52,095	255,21	2132,51	0,648	140,62	0,19	1,39	439,43	227,25	707,33	10
ЗАВТРАК	15	Сыр порционнo	15	3,95	3,99	-	51,5	0,006	0,11	0,03	-	150	8,25	90	0,11
	227	Горбуша припущенная с маслом	50/5	8,84	8,58	0,74	117,00	0,06	0,67	0,04	-	12,37	36,67	156,54	0,72
	312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	22,44	137,25	0,14	18,16	0,05	-	36,98	27,75	86,6	1,01

2 день		349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	0,016	0,73	-	-	32,48	414,46	23,44	0,7
			Хлеб пшеничный в/с	80	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,5	26,4	0,88
			ИТОГО:	500	22,83	18,256	93,82	625,79	0,306	19,672	0,12	1,04	250,23	556,63	382,98	3,42
	ОБЕД		Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0,09	1,86	24,6	9	22,2	0,42
		102	Суп гороховый	250	2,9	6,25	6,54	148	0,05	1,16	-	-	8,54	7,12	17,62	0,41
		265	Плов из говядины	50/100	14,49	15,89	24,02	322,00	0,06	1,28	-	-	14,23	39,29	200,10	2,65
		345	Компот из смородины	200	0,52	0,18	24,86	122,6	0,01	55,2	0,007	0,28	23,7	13,42	18,4	0,5
			Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			ИТОГО:	720	23,1	28,29	89,35	803,11	0,192	61,84	0,097	2,8	84,87	126,73	275,72	5,24
	ПОЛДНИК	401	Оладьи печеные со сгущенкой	100/20	8,64	8,32	36,39	361,5	0,16	0,5	0,022	-	125,99	41,97	154	1,43
		385	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	128	0,08	2,6	40	292	240	180	28	0,2
			ИТОГО:	300	8,64	8,32	36,39	361,5	0,16	0,5	0,022	0	125,99	41,97	154	1,43
	ВСЕГО:				54,57	54,866	219,56	1790,4	0,658	82,012	0,239	3,84	461,09	725,33	812,7	10,09
3 день	ЗАВТРАК	14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,04	-	-	2,4	-	3	0,02
		268	Шницель рубленый из говядины	50/5	10,36	11,34	10,71	241,50	0,06	0,25	0,03	0,30	31,76	41,84	140,85	2,01
		302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,6	4,09	40,7	245	0,21	-	-	-	14,82	135,83	203,92	4,56
		375, 376	Чай с сахаром	200	0,07	-	15	60	-	0,03	-	-	11,1	1,4	2,8	0,28
			Хлеб пшеничный в/с	80	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	500	22,27	23,08	85,86	706,02	0,31	0,32	0,03	0,82	69,28	213,87	363,77	7,31
	ОБЕД		Огурец консервированный	50	0,3	0,1	1,9	8,9	0,008	1,21	0,003	-	12,91	5,19	-	0,034
		101	Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами	200	5,02	8,09	9,69	132	0,07	6,6	-	-	21,36	44,78	18,22	0,69
		292	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	50/70/100	16,03	18,4	19,78	334	0,18	12,79	0,046	-	86,88	55,23	168,84	4,2
		345	Компот из ежевики	200	0,68	0,22	27,94	122	0,01	6	0,016	0,48	21,3	12,62	18	0,5
			Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93

6 день			Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			ИТОГО:	450	22,13	20,61	86,88	566,64	0,636	3,37	0,09	0,39	294,43	109,22	355,72	7,25
	ОБЕД	37	Салат картофельный с огурцом	60	0,73	4,7	3,37	67	0,034	0,98	-	-	11,11	9,13	25,26	0,41
		108	Суп картофельный с клецками	200	3,85	5,67	9,93	115,44	0,084	4,6	0,0168	-	26,72	20,28	57,78	0,94
		283	Пудинг мясной с маслом сливочным	50/5	13,25	5,23	0,63	103	0,04	0,11	0,03	-	22,37	15,03	120,08	1,36
		309	Вермишель отварная	150	3,99	5,27	32,24	209,67	0,06	-	-	-	5,51	25,16	42,13	1,26
		345	Компот из свежих плодов	200	0,52	0,18	24,86	122,6	0,01	55,2	0,007	0,28	23,7	13,42	18,4	0,5
			Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			Хлеб пшеничный в/с	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			ИТОГО:	725	26,39	21,68	100,343	756,8167	0,2915	60,89	0,0538	0,94	103,21	140,92	281,05	5,728
	ПОЛДНИК	ПР	Печенье	100	7,37	10,625	62	450	-	-	-	-	-	-	-	-
		385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	128	0,08	2,6	40	292	240	180	28	0,2
			ИТОГО:	300	13,17	15,625	71,6	578	0,08	2,6	40	292	240	180	28	0,2
	ВСЕГО:				61,69	57,915	258,823	1901,457	1,0075	66,86	40,144	293,33	637,64	430,14	664,77	13,178
	ЗАВТРАК	ПР	Йогурт порционно	95	4,41	3,94	14,15	89	-	-	-	-	-	-	-	-
		175	Каша молочная из риса и пшена с маслом	155	6,18	8,66	43,50	264,19	0,11	0,98	0,05	-	135,54	37,83	159,25	0,83
		379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,044	1,3	0,02	-	25,78	14	90	0,13
		425	Булочка дорожная	50	3,39	4,08	30,03	161	0,06	-	-	-	9,3	13,1	32,1	0,6
			ИТОГО:	500	17,148	19,357	103,634	615,1935	0,2124	2,2755	0,0742	0	170,62	64,927	281,35	1,55645
	ОБЕД		Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0,09	1,86	24,6	9	22,2	0,42
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	72	0,05	12,62	-	-	39,4	17,7	39,2	0,66
		229	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/30	6,68	6,32	3,04	82,4	0,04	3,14	0,005	-	31,54	29,66	112,78	0,64
		303	Каша ячневая с маслом	150	3,24	4,23	20,8	275	0,06	-	-	-	26,82	15,99	111,23	5,87
		388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	-	-	21,34	3,44	17,2	0,63
			Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93

7 день			ИТОГО:	750	17,21	20,76	84,85	728,11	0,232	119,96	0,095	2,52	157,5	133,69	320,01	9,48
	ПОЛДНИК	ПР	Кондитерское изделие (вафля сливочная)	45	6,75	8	15,75	294	1,88	-	0,0038	-	4	3	-	-
		375, 376	Чай с лимоном	200/7	0,07	-	15	60	-	0,03	-	-	11,1	1,4	2,8	0,28
		338	Фрукт свежий (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,015	5	-	-	8	4,5	5,5	1,1
			ИТОГО:	302	7,02	8,2	35,65	377,5	1,895	5,03	0,0038	0	23,1	8,9	8,3	1,38
	ВСЕГО:				41,378	48,317	224,134	1720,804	2,3394	127,27	0,1729	2,52	351,22	207,52	609,66	12,4165
	ЗАВТРАК	15	Сыр порционнo	15	3,95	3,99	-	51,5	0,006	0,11	0,03	-	150	8,25	90	0,11
		234	Котлета рыбная (минтай) с маслом	50/5	6,08	3,74	7,47	109,00	0,04	0,31	0,02	-	34,44	19,46	87,88	0,69
		143	Рагу из овощей	150	2,96	10,49	12,9	213	0,09	18,77	0,47	-	55,74	24,39	65,7	0,9
		375, 376	Чай с сахаром	200	0,07	-	15	60	-	0,03	-	-	11,1	1,4	2,8	0,28
		338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	9	11	2,2
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	560	16,62	19,02	64,49	574,02	0,202	29,22	0,52	0,52	276,48	97,3	270,58	4,62
		46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,78	3,06	4,67	54	0,02	4,13	-	-	20,1	9,6	17,62	0,59
		102	Суп гороховый	200	2,39	5,22	5,28	118,6	0,18	4,66	-	-	34,14	28,46	70,48	1,64
		241	Говядина отварная	50	6,89	5,78	1,73	102	0,02	0,006	0,006	-	14,49	9,64	71,48	1,16
		304	Рис отварной с маслом	150/5	2,65	5,37	26,69	210	0,026	-	-	-	1,37	16,34	60,95	0,53
		345	Компот из ежевики	200	0,68	0,22	27,94	122	0,01	6	0,016	0,48	21,3	12,62	18	0,5
			Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			ИТОГО:	725	17,44	20,28	95,62	745,71	0,316	14,796	0,022	1,14	105,2	134,56	255,93	5,68
8 день	ПОЛДНИК	406	Пирожок с творогом	100	8,29	7,31	28,31	326,67	0,11	0,05	0,05	-	67,733	28,8	120,27	1,2
		385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	128	0,08	2,6	40	292	240	180	28	0,2
			ИТОГО:	300	14,093	12,307	37,9067	454,6667	0,1867	2,6533	40,045	292	307,73	208,8	148,27	1,4
	ВСЕГО:				48,153	51,607	198,017	1774,397	0,7047	46,669	40,587	293,66	689,41	440,66	674,78	11,7
	ЗАВТРАК	ПР	Булочка Плетенка	80	5,9	6,01	19,1	278	0,005	-	0,001	0,6	12,8	11,5	54,8	0,8
		14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,04	-	-	2,4	-	3	0,02
		529	Запеканка рисовая с творогом со сгущенкой	150/20	13,35	8,81	52,3	354	0,09	0,48	0,048	-	199,84	51,62	262,16	1,22

9 день		378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01		126,6	15,4	92,8	0,41
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	500	24,01	23,82	106,75	872,52	0,175	1,85	0,059	1,12	350,84	113,32	425,96	2,89
	ОБЕД	50	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,63	8,31	79	0,013	3,47	0,023	-	97,02	13,79	65,56	0,77
		96	Рассольник Ленинградский	200	1,62	4,07	4,58	85,8	0,07	6,7	-	-	23,32	19,34	45,38	0,74
		268	Биточки рубленые из говядины	50	6,48	7,09	6,69	151,00	0,04	0,15	0,02	0,19	19,85	26,15	88,03	1,31
		302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,6	4,09	40,7	245	0,21	-	-	-	14,82	135,83	203,92	4,56
		345	Компот из смородины	200	0,52	0,18	24,86	122,6	0,01	55,2	0,007	0,28	23,7	13,42	18,4	0,5
			Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			ИТОГО:	725	24,07	21,69	114,45	822,51	0,403	65,52	0,05	1,13	192,51	266,43	438,69	9,14
	ПОЛДНИК	ПР	Печенье	100	7,38	10,64	62	450	-	-	-	-	-	-	-	-
		386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	28	184	0,2
			ИТОГО:	300	13,18	15,64	70,4	552	0,04	0,6	40	0	248	28	184	0,2
	ВСЕГО				61,26	61,15	291,6	2247,03	0,618	67,97	40,109	2,25	791,35	407,75	1048,7	12,23
	ЗАВТРАК	210	Омлет натуральный с маслом	53/5	10,222	18,207	1,93	212,41	0,08	0,19	0,24	-	75,60	11,83	165,57	1,93
		291	Плов из куриного филе	50/110	13,51	10,71	47,34	224	0,11	4,9	0,021	-	27,07	40,45	142	1,4
		375, 376	Чай с сахаром	200	0,07	-	15	60	-	0,03	-	-	11,1	1,4	2,8	0,28
			Хлеб пшеничный в/с	80	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	498	26,962	29,317	83,59	589,93	0,23	5,12	0,26	0,52	123	88,48	323,57	4,05
	ОБЕД	75	Икра морковная	60	1,21	0,07	9,34	52,32	0,036	2,53	-	-	27,92	19,36	36,56	0,61
		138	Суп картофельный с зеленым горошком	200	1,44	5,68	4,43	86,64	0,072	19,28	0,76	0,56	26,96	34,88	22,48	0,68
		261	Печень тушеная в соусе	40/40	13,13	12,01	2,05	127	0,15	23,09	4,33	-	20,5	11,84	178,63	3,78
		312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	22,44	137,25	0,14	18,16	0,05	-	36,98	27,75	86,6	1,01
		349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	28	133	0,016	0,73	-	-	32,48	414,46	23,44	0,7
			Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			ИТОГО:	750	23,55	23,28	95,57	675,32	0,474	63,79	5,14	1,22	158,64	566,19	365,11	8,04
		406	Пирожок с яблоками	100	5,76	2,48	47,88	349,33	1,00	0,35	-	-	20,4	23,8	57,4	1,64

	ПОЛДНИК	389	Сок фруктовый	200	1	-	15,2	85	0,022	4	-	-	14	8	14	2,8
			ИТОГО:	300	6,76	2,48	63,08	434,33	1,02	4,35	0	0	34,4	31,8	71,4	4,44
	ВСЕГО:				57,272	55,077	242,244	1699,587	1,72	73,26	5,4	1,74	316,01	686,47	760,08	16,53
10 день	ЗАВТРАК	14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,04	-	-	2,4	-	3	0,02
		15	Сыр порционно	15	3,95	3,99	-	51,5	0,006	0,11	0,03	-	150	8,25	90	0,11
		279	Тефтели из говядины	50/35	6,22	4,91	7,87	118	0,042	0,34	0,028	-	19,71	13,75	69,28	0,57
		309	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,65	28,45	185	0,056	-	-	-	4,86	22,2	37,17	1,11
		378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	126,6	15,4	92,8	0,41
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	500	18,45	22,55	71,67	595,02	0,184	1,82	0,068	0,52	312,77	94,4	305,45	2,66
			Кукуруза консервированная	20	0,6	0,5	2,4	17,8	0,004	0,96	0,001	-	8,4	2,6	-	0,7
		209	Яйцо вареное 1/2 шт	25	2,54	2,3	0,14	32	0,015	-	0,05	-	11	2,4	38,4	0,5
		82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	5,94	4,74	83	0,04	8,54	-	-	39,78	20,9	43,68	0,98
		290	Цыплята, тушеные в сметанном соусе	50/30	9,42	10,5	2,34	120	0,04	1,15	0,03	-	31,12	10,51	72,4	0,73
		304	Рис отварной	150	2,65	5,37	26,69	210	0,026	-	-	-	1,37	16,34	60,95	0,53
		388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	-	-	21,34	3,44	17,2	0,63
			Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			ИТОГО:	735	21,38	25,52	86,38	690,11	0,195	110,65	0,081	0,66	126,81	114,09	250,03	5,33
	ПОЛДНИК	ПР	Булочка Витушка	100	7,17	9,13	53,27	406,67	0,1	-	0,0033	-	16,5	22,83	58,33	1,08
		376	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	-	240	28	180	0,2
			ИТОГО:	300	12,967	14,133	61,27	506,67	0,18	1,4	0,0433	0	256,5	50,833	238,33	1,28
	ВСЕГО:				52,797	62,203	219,317	1791,797	0,56	113,87	0,19	1,18	696,08	259,32	793,81	9,27
11 день	ЗАВТРАК	15	Сыр порционно	15	3,95	3,99	-	51,50	0,01	0,11	0,03	-	150,00	8,25	90,00	0,11
		174	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,6	8,3	32,72	224	0,1	0,73	0,042	0,73	99,56	27,78	117,67	0,46
		379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,044	1,3	0,02	-	25,78	14	90	0,13
		ПР	Йогурт порционно	95	4,41	3,94	14,15	89	-	-	-	-	-	-	-	-

12 день			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	505	19,29	19,31	82,14	559	0,19	2,14	0,09	1,25	284,54	84,83	310,87	1,14
	ОБЕД	ПР	Огурец консервированный	50	0,3	0,1	1,9	8,9	0,008	1,21	0,003	-	12,91	5,19	-	0,034
		103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94,6	0,04	8,54	-	-	23,36	1,82	54,06	0,98
		234	Котлета рыбная (минтай) с маслом	50/5	6,08	3,74	7,47	109,00	0,04	0,31	0,02	-	34,44	19,46	87,88	0,69
		321	Капуста тушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112	0,045	25,74	-	-	83,18	30,98	60,21	1,2
		346	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,1	23,69	138,8	0,016	7,6	-	-	23,52	6,63	8,5	0,14
			Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			ИТОГО:	715	16,09	11,7	90,49	602,41	0,205	43,4	0,023	0,66	191,21	121,98	228,05	4,304
	ПОЛДНИК	ПР	Булочка Российская	100	7,17	9,13	53,27	406,67	0,1	-	0,003	-	16,5	22,83	58,33	1,08
		389	Сок фруктовый	200	1	-	15,2	85	0,022	4	-	-	14	8	14	2,8
			ИТОГО:	300	8,17	9,13	68,47	491,67	0,122	4	0,003	0	30,5	30,83	72,33	3,88
	ВСЕГО:				43,55	40,14	241,1	1653,1	0,517	49,54	0,118	1,91	506,25	237,64	611,25	9,324
	ЗАВТРАК	282	Оладьи из печени с маслом	55	6,50	6,46	6,61	170,00	0,14	49,30	0,41	-	12,44	9,54	141,33	7,26
		312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	22,44	137,25	0,14	18,16	0,05	-	36,98	27,75	86,6	1,01
		375, 376	Чай с сахаром	200	0,07	-	15	60	-	0,03	-	-	11,1	1,4	2,8	0,28
		338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	9	11	2,2
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	545	13,19	12,06	73,17	507,77	0,346	77,49	0,46	0,52	85,72	82,49	254,93	11,19
	ОБЕД	67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,38	75,12	0,03	5,78	-	-	18,74	11,72	25,94	0,49
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	86	0,05	12,62	-	-	39,4	17,7	39,2	0,66
		294	Биточки рубленые из куриного филе	50	9,41	8,60	3,86	123,75	0,09	0,42	0,03	-	27,65	10,97	37,03	1,69
		304	Рис отварной	150	2,65	5,37	26,69	210	0,026	-	-	-	1,37	16,34	60,95	0,53
		591	Кисель из концентрата	200	0,12		30,1	121	0,02	2	0,01	0,2	34	-	36	0,6
			Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			ИТОГО:	720	18,49	24,58	100,66	754,98	0,276	20,82	0,035	0,86	134,96	114,63	216,52	5,23
	ПОЛДНИК	ПР	Печенье	100	7,38	10,64	62	450	-	-	-	-	-	-	-	-
		385	Молоко кипяченное	200	5,8	5	9,6	128	0,08	2,6	40	292	240	180	28	0,2

13 день			ИТОГО:	300	13,18	15,64	71,6	578	0,08	2,6	40	292	240	180	28	0,2
	ВСЕГО:				44,86	52,28	245,43	1840,75	0,702	100,91	40,495	293,38	460,68	377,12	499,45	16,62
13 день	ЗАВТРАК	15	Сыр порционно	15	3,95	3,99	-	51,5	0,006	0,11	0,03	-	150	8,25	90	0,11
		268	Шницель рубленый ихз говядины с маслом	50/5	6,48	7,09	6,69	151,00	0,04	0,15	0,02	0,19	19,85	26,15	88,03	1,31
		309	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,65	28,45	185	0,056	-	-	-	4,86	22,2	37,17	1,11
		378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	126,6	15,4	92,8	0,41
			Хлеб пшеничный в/с	80	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	500	18,63	17,48	70,36	562,02	0,182	1,59	0,06	0,71	310,51	106,8	321,2	3,38
	ОБЕД	45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,96	3,88	36	0,012	10,26	-	-	14,99	9,06	16,98	0,28
		96	Рассольник Ленинградский	200	1,62	4,07	4,58	85,8	0,07	6,7	-	-	23,32	19,34	45,38	0,74
		274	Зразы рубленые из говядины	50	7,73	6,46	6,69	151,00	0,04	0,16	0,02	0,19	19,85	26,15	88,03	1,31
		302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,6	4,09	40,7	245	0,21	-	-	-	14,82	135,83	203,92	4,56
		345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,86	122,6	0,01	55,2	0,007	0,28	23,7	13,42	18,4	0,5
			Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			ИТОГО:	725	23,31	17,39	110,02	779,51	0,402	72,32	0,027	1,13	110,48	261,7	390,11	8,65
	ПОЛДНИК	ПР	Булочка Витушка	100	4,3	9,48	31,96	244	0,06	-	0,002	-	9,9	13,7	35	0,65
		376	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	-	240	28	180	0,2
			ИТОГО:	300	10,1	14,48	39,96	344	0,14	1,4	0,042	0	249,9	41,7	215	0,85
	ВСЕГО:				52,04	49,35	220,34	1685,53	0,724	75,31	0,129	1,84	670,89	410,2	926,31	12,88
14 день	ЗАВТРАК	15	Сыр порцио	15	3,95	3,99	-	51,5	0,006	0,11	0,03	-	150	8,25	90	0,11
		290	Цыплята, тушеные в сметанном соусе	50/30	11,5	9,12	1,76	135	0,046	1,43	0,032	-	44,45	12,08	85,96	0,87
		303	Каша ячневая с маслом	160/5	3,24	4,23	20,8	132	0,06	-	-	-	26,82	15,99	111,23	5,87
		345	Компот из ежевики	200	0,68	0,22	27,94	122	0,01	6	0,016	0,48	21,3	12,62	18	0,5
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	500	22,53	17,96	69,82	534,02	0,162	7,54	0,078	1	251,77	83,74	318,39	7,79
		50	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,63	8,31	79	0,013	3,47	0,023	-	97,02	13,79	65,56	0,77
		101	Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами	200	5,02	8,09	9,69	132	0,07	6,6	-	-	21,36	44,78	18,22	0,69
		297	Фрикадельки из цыплят	50	7,04	8,47	2,53	117,00	0,02	0,48	0,04	-	22,33	6,76	49,74	0,53

15 день	ОБЕД	143	Рагу из овощей	150	2,96	10,49	12,9	213	0,09	18,77	0,47	-	55,74	24,39	65,7	0,9
		342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	21,88	114,6	0,01	0,9	-	-	14,18	5,14	4,4	0,96
			Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			ИТОГО:	720	22,03	33,47	84,62	794,71	0,263	30,22	0,533	0,66	224,43	152,76	221,02	5,11
	ПОЛДНИК	410	Ватрушка с творогом	75	4,22	5,48	29,18	205	0,08	0,04	0,034	-	50,8	21,6	90,2	0,9
		385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	128	0,08	2,6	40	292	240	180	28	0,2
			ИТОГО:	275	10,02	10,48	38,78	333	0,16	2,64	40,034	292	290,8	201,6	118,2	1,1
	ВСЕГО:				54,58	61,91	193,22	1661,73	0,585	40,4	40,645	293,66	767	438,1	657,61	14
	ЗАВТРАК	529	Запеканка рисовая с творогом со сгущенкой	150/20	13,35	8,01	52,3	354	0,09	0,48	0,048	-	199,84	51,62	262,16	1,22
		14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,04	-	-	2,4	-	3	0,02
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		ПР	Булочка Плетенка	80	5,9	6,01	19,1	278	0,005	-	0,001	0,6	12,8	11,5	54,8	0,8
		378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	126,6	15,4	92,8	0,41
			ИТОГО:	500	22,49	21,67	90,85	791,52	0,135	0,52	0,049	1,12	224,24	97,92	333,16	2,48
	ОБЕД	59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	23,94	0,032	2,63	-	-	14,4	18,23	26,72	0,64
		82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	0,04	8,54	-	-	39,78	20,9	43,68	0,98
		288	Цыплята отварные	50	11,27	13,55	4,04	187,50	0,03	0,76	0,06	-	35,72	10,82	79,58	0,85
		304	Рис отварной	150	2,65	5,37	26,69	210	0,026	-	-	-	1,37	16,34	60,95	0,53
		591	Кисель из концентрата	200	0,12	-	30,1	121	0,02	2	0,01	-	34	-	36	0,6
			Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			ИТОГО:	720	20,17	23,59	103,99	764,55	0,208	13,93	0,07	0,66	139,07	124,19	264,33	4,86
	ПОЛДНИК	ПР	Кондитерское изделие (вафля сливочная)	60	6,75	8	15,75	294	1,88	-	0,0038	-	4	3	-	-
		375, 376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28
			ИТОГО:	260	6,82	8	30,75	354	1,88	0,03	0,0038	0	15,1	4,4	2,8	0,28
	ВСЕГО:				49,48	53,26	225,59	1910,07	2,223	14,48	0,1228	1,78	378,41	226,51	600,29	7,62

ИТОГО 778,3 816,2 3515,59 27519,39 14,37 1050 208,8 1196 7881 5754,1 10821 182,258

Среднее за 15 дней 51,89 54,41 234,37 1834,63 0,96 69,98 13,92 79,72 525,38 383,60 721,40 12,15