

«**Согласовано**»

Начальник Управления образования
Администрации городского
округа Клин

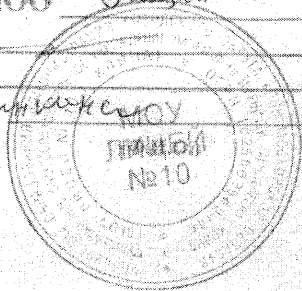
Е.В. Завальнюк

«**Утверждаю**»

Директор МОУ

Линейка №10

И.И. Зудина
(подпись)



«**Согласовано**»

Начальник ТО в Клинском,
Солнечногорском районах

И.Л. Бурлаков

«**Утверждаю**»

Директор МУП «Комбинат
школьного питания» на основании
приказа № 10 от 20.10.2014 г.

М.В. Чижов



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для школьных образовательных учреждений
Управления образования
Администрации городского округа Клин

возраст от 11 до 18 лет

осень-зима

Исполнитель: Князева С.М.
тел.: 3-45-41; 2-72-71

Возрастная группа: с 11 до 18 лет (осень-зима)

Приём пищи, наименование блюда	Масса 1 порции/г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1 ДЕНЬ													
Завтрак													
Запеканка творожная с ДЖЕМОМ	200/50	25,8	19,0	52,0	309,0	0,1	0,2	17,0	1,2	130,0	44,0	262,0	0,5
Бутерброд с сыром	20/20	5,8	8,8	10,8	140,5	0,0	0,1	32,0	0,4	179,3	56,5	92,8	0,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,6	65,75	0,0	0,0	0,0	0,4	4,8	3,3	16,3	0,3
Ряженка	200	2,7	1,1	22,0	84,0	0,02	1,2	0,0	0,0	87,0	11,0	79,0	0,1
Итого завтрак:		33,7	29,7	112,4	657,3	0,2	1,5	49,0	2,0	326,1	120,8	458,1	2,2
Обед													
помидор соленый	100	14,8	0,6	16,3	22,0	0,0	9,0	0,0	2,0	65,0	41,0	63,0	1,8
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5,0	6,8	13,0	107,0	0,0	20,4	0,0	0,0	65,0	25,0	23,0	0,8
Жаркое тушеное с мясом и овощами	70/200	21,0	18,0	42,0	350,0	0,2	8,7	0,0	0,5	45,0	50,0	98,0	2,6
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Кисель плодово - ягодный из концентрата	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8
вафли весовые	50	2,0	5,0	14,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		31,8	31,5	137,9	800,0	0,2	31,3	0,0	1,1	135,6	93,0	202,0	5,2
2 ДЕНЬ													
Завтрак													
Сосиска молочная отварная	60	6,7	14,3	1,0	124,0	0,1	0,0	0,0	0,2	21,0	12,0	35,4	1,1
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	10,0	12,9	49,5	363,6	0,1	0,0	0,0	1,4	29,0	60,0	80,0	28,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
сок	200	1,0	0,0	18,2	74,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
Итого завтрак:		19,7	28,0	80,7	639,6	0,2	0,0	0,0	1,9	65,8	80,6	101,0	30,9
Обед													
икра кабачковая	100	2,1	4,8	10,6	28,1	0,02	10,2	0,0	0,6	34,8	12,0	24,0	0,4
Суп картофельный с горохом	250	6,1	8,1	28,0	186,0	0,1	15,0	0,0	1,0	35,0	47,5	94,0	1,5
Гуляш из говядины	65/45	15,3	7,2	4,4	145,2	0,2	4,1	0,0	0,3	50,0	24,2	60,0	1,4
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	10,5	13,0	37,3	293,4	0,0	0,0	0,0	2,8	60,0	11,0	28,0	1,1
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	79,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	76,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	31,4	0,8
пряник весовой	30	0,05	3	33,0	84,3	0,30	0	0	0	0,8	1,0	2,0	0,04
Итого обед:		38,5	36,7	166,7	857,7	0,4	19,7	0,0	4,7	190,2	117,0	282,4	5,8

Возрастная группа: с 11 до 18 лет (осень-зима)

3 ДЕНЬ

Завтрак

Пудинг творожный со сладким молочным соусом	200/50	30,0	19,0	42,0	421,0	0,2	0,4	25,5	1,8	149,5	34,5	205,0	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
Йогурт	200	3,1	1,4	14,0	97,0	0,02	1,2	0,0	0,0	107,0	11,0	79,0	0,1
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	86,4	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
Итого завтрак:		35,2	21,4	91,1	717,0	0,2	3,8	25,5	2,3	288,3	54,1	316,0	4,0

Обед

Суп крестьянский с крупой пшеничной	250	2,6	7,5	14,3	116,0	0,0	10,0	0,0	0,8	30,0	33,0	70,0	1,0
Биточки рыбные	100	12,1	9,1	13,1	183,0	0,0	0,3	0,9	9,1	60,0	256,0	110,0	0,9
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	12,0	30,0	226,8	0,2	6,4	5,1	0,3	44,9	34,0	40,0	1,0
огурец соленый	100	17,0	0,6	16,3	33,0	0,0	9,0	0,0	2,0	45,0	26,0	45,1	1,8
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
печенье	50	2,8	4,5	36,8	66,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		39,3	34,8	156,7	779,8	0,3	33,7	6,0	13,0	201,5	365,0	312,1	5,9

4 ДЕНЬ

Завтрак

Каша "Геркулесовая" молочная с маслом сливочным	250/5	6,0	10,2	38,0	277,0	0,1	0,0	0,0	2,1	21,0	37,8	37,0	0,8
Бутерброд с сыром	20/20	5,8	8,8	10,8	140,5	0,0	0,1	32,0	0,4	179,3	56,5	92,8	0,5
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Итого завтрак:		18,2	24,6	91,4	607,5	0,4	14,8	32,4	2,5	229,1	97,0	142,8	1,5

Суп вермишелевый с картофелем	250	6,0	9,0	9,8	110,0	0,1	12,0	0,0	0,7	35,0	37,5	18,0	1,3
Плов из курицы	70/180	21,0	18,0	42,0	405,0	0,0	0,0	0,0	0,2	1,1	1,3	88,0	1,8
капуста квашенная	100	0,6	3,1	7,1	29,0	0,03	14,0	0,0	0,7	42,0	18,0	16,0	0,7
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	76,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8
выпечка	75	7,0	9,0	43,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,6	2,0	4,0	0,8
Итого обед:		39,0	40,2	155,3	928,0	0,2	26,6	0,0	2,2	123,3	91,1	194,9	5,6

Возрастная группа: с 11 до 18 лет (осень-зима)

5 ДЕНЬ

Пятница. Завтрак

Омлет натуральный запеченный	200	12,0	11,0	6,0	240,0	0,1	0,0	21,0	0,4	87,0	16,0	105,0	3,0
Кукуруза консерв.	100	2,5	3,8	7,8	89,0	0,4	0,0	0,0	0,0	1,1	22,0	88,0	2,8
Хлеб пшеничный	35	1,5	0,6	25,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,0	32,5	150,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	86,4	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
Итого завтрак:		21,3	20,8	81,1	640,4	0,8	14,6	21,4	0,7	132,9	40,7	206,0	6,0

Обед

Свекла отварная с маслом растительным	100	9,1	0,4	10,2	26,0	0,0	9,0	0,0	2,0	85,0	29,0	37,0	1,8
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,2	10,0	88,0	0,1	22,0	0,0	0,9	4,0	30,0	55,0	1,2
Фрикадельки из говядины в томатном соусе	100/70	32,0	31,0	32,0	285,0	0,08	1,8	0,0	1,4	33,0	30,4	95,0	0,9
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,0	12,9	41,0	343,0	0,1	0,0	0,0	1,4	25,0	64,0	83,0	28,8
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
зефир	50	0,2		78,3	60,8	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	9,4	12,0	0,8
Итого обед:		47,9	49,2	198,5	1000,8	0,3	31,8	0,0	4,5	178,4	140,4	280,0	32,1
Итого завтраки за пять дней:		128,1	124,6	456,7	3261,8	1,8	34,7	128,3	9,4	1042,1	393,2	1223,9	44,6
Итого обеды за пять дней:		196,5	167,6	815,1	4366	1,4	143	6,0	25,4	829,0	806,6	1271,4	54,5

6 ДЕНЬ

Завтрак

Каша РИСОВАЯ молочная с маслом сливочным	250/5	9,5	11,5	39,7	300,0	0,1	0,0	0,0	2,3	30,0	52,5	46,0	1,7
Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,6	6,1	3,1	133,7	0,1	0,0	0,0	0,5	9,7	11,0	16,2	0,4
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,1	78,9	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Чай с сахаром, лимон	200/10	0,2	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
Итого завтрак:		16,8	18,2	68,1	572,6	0,2	2,2	0,0	3,1	55,5	72,1	83,2	3,1

Обед

Рассольник с перловой крупой	250	3,0	4,5	20,1	135,0	0,0	4,0	0,0	0,5	16,0	14,0	95,0	1,0
Биточки рубленые из курицы	100	23,3	17,3	24,0	270,0	0,3	0,9	33,0	2,8	82,0	41,0	106,0	1,7
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,5	10,0	37,3	293,4	0,0	0,0	0,0	2,8	60,0	11,0	28,0	1,1
икра кабачковая	100	0,9	4,5	13,2	28,1	0,02	10,2	0,0	0,6	34,8	12,0	24,0	0,4
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
вафли весовые	50	7,0	9,0	35,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		43,6	46,4	175,8	1100,5	0,4	23,1	33,0	7,5	220,2	94,0	330,0	5,4

Возрастная группа: с 11 до 18 лет (осень-зима)

7 ДЕНЬ

Завтрак

сарделька отварная	100	11,5	14,2	1,5	200,1	0,2	0,0	0,0	0,3	40,1	18,0	45,0	1,8
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,0	10,0	54,0	363,6	0,1	0,0	0,0	1,4	25,0	64,0	83,0	28,8
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,9	14,8	52,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	2,6	13,0	0,2
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,2	58,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	86,4	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
Итого завтрак:		23,4	25,1	95,3	760,7	0,3	2,2	0,0	1,7	97,9	90,6	149,0	31,6

Суп картофельный с горохом	250	6,1	11,0	28,0	186,0	0,1	15,0	0,0	1,0	43,7	47,5	65,0	1,5
Котлета рыбная	100	13,0	8,6	15,0	195,0	0,3	0,5	10,0	0,0	89,0	280,0	122,0	1,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	9,8	24,7	226,8	0,2	6,4	5,1	0,3	44,9	34,0	40,0	1,0
огурец соленный	100	17,0	0,6	16,3	33,0	0,0	9,0	0,0	2,0	45,0	26,0	50,1	1,8
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Кисель плодово - ягодный из концентрата	200	0,2	0,0	18,0	118,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8
печенье	50	5,0	3,0	33,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,3	12,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		43,8	34,1	157,0	1036,8	0,7	33,1	15,1	3,9	261,0	405,5	358,1	7,1

8 ДЕНЬ

Завтрак

Запеканка творожная со сгущенкой	200/50	19,2	19,0	52,0	309,0	0,1	0,2	17,0	1,2	130,0	44,0	210,0	0,5
Бутерброд с сыром	20/20	5,8	8,8	18,4	140,5	0,0	0,1	32,0	0,4	179,3	56,5	92,8	0,5
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Йогурт	200	3,1	1,4	36,0	97,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0
Итого завтрак:		29,6	29,8	116,5	599,1	0,4	15,0	49,4	1,9	338,1	103,2	315,8	1,2

Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5,0	6,8	13,0	107,0	0,0	20,4	0,0	0,0	65,0	25,0	55,0	0,8
Шницель рубленный из курицы	100	23,0	17,0	10,8	270,0	0,3	1,0	63,0	2,8	82,7	41,0	166,0	1,7
Рис отварной с маслом сливочным	180	4,7	8,2	47,0	273,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,7	27,0	36,3	0,6
икра кабачковая	100	0,9	4,8	10,6	28,1	0,02	10,2	0,0	0,6	34,8	12,0	24,0	0,4
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	17,1	76,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8
выпечка	75	0,1	8,0	33,0	180,0	0,6	0,0	0,0	0,3	1,6	2,0	4,0	0,0
Итого обед:		38,1	37,9	153,5	1062,1	0,4	32,2	63,0	5,5	231,0	139,3	358,2	5,3

Возрастная группа: с 11 до 18 лет (осень-зима)

9 ДЕНЬ

Завтрак

Макароны запеченные с сыром, маслом сливочным	180/20 /10	13,2	14,8	44,6	350,6	0,1	0,0	0,0	3,1	19,1	11,9	31,2	1,1
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	15,2	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
сок	200	1,0	0,0	18,2	74,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
Итого завтрак:		16,5	15,7	78,0	477,2	0,1	0,0	0,0	3,4	34,9	20,5	52,2	2,1

Обед

Суп с крупой и картофелем	250	7,5	8,8	11,4	122,0	0,0	9,6	0,0	0,6	47,0	38,0	42,0	0,7
Зразы из говядины с луком и яйцом	100	29,0	25,0	27,0	285,0	0,08	1,8	0,0	1,4	40,0	41,8	88,0	1,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,0	12,9	41,0	343,0	0,1	0,0	0,0	1,4	25,0	64,0	78,0	28,8
капуста квашенная	100	0,6	3,1	7,1	29,0	0,03	14,0	0,0	0,7	42,0	18,0	16,0	0,7
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	18,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
пастила	30	0,1		60,1	62,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	1,0	0,8
Итого обед:		43,6	50,9	186,8	1003,0	0,3	33,4	0,0	5,2	181,4	187,2	271,0	33,8

10 ДЕНЬ

Завтрак

Омлет натуральный запеченный	200	18,0	23,4	3,6	240,0	0,1	0,0	21,0	0,6	87,0	27,8	296,0	2,1
Горошек зеленый (порц.)	100	2,3	4,0	6,5	47,0	0,05	2,0	0,0	0,0	19,0	21,0	77,5	0,14
Бутерброд с сыром	20/20	5,3	9,0	8,3	140,5	0,0	0,1	52,0	0,4	179,3	56,5	92,8	0,5
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	86,4	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
Итого завтрак:		30,9	41,8	60,7	703,9	0,5	16,8	73,4	1,0	326,3	105,4	477,3	2,7

Обед

Щи из свежей капусты	250	6,3	8,5	16,4	88,0	0,1	10,7	0,0	0,7	57,5	30,0	60,0	1,2
Котлета из говядины	100	15,75	11,9	16,0	220,0	0,1	0,0	0,0	0,8	26,0	26,0	105,0	1,5
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	9,8	24,7	226,8	0,2	6,4	5,1	0,3	44,9	34,0	40,0	1,0
Свекла отварная с маслом растительным	100	9,1	0,4	10,2	26,0	0,0	9,0	0,0	2,0	85,0	29,0	37,0	1,8
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	21,1	76,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8
выпечка	60	0,10	3	25,1	168,6	0,60	0	0	0	1,6	2,0	4,0	0,08
Итого обед:		39,2	31,7	135,5	933,4	0,5	26,7	5,1	4,4	260,2	153,3	318,9	7,2
Итого завтрак за пять дней:		117,2	137,7	372,2	3113,5	1,5	36,1	122,8	11,0	852,6	391,8	1077,5	40,8
Итого обед за пять дней:		208	201	809	5136	2	148	116	26	1154	979	1636	59

НОРМА СУТОЧНОЙ калорийности рациона для детей с 11 до 17 лет - 2713 ккал

НОРМА ЗАВТРАКА составляет 20 - 25 % от суточной калорийности рациона 542,6 - 678 ккал

НОРМА ОБЕДА составляет 30-35 % от суточной калорийности рациона 813,9 - 949 ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность завтрака в школе по МЕНЮ - 659ккал

Возрастная группа: с 11 до 18 лет (весна-лето)

Приём пищи, наименование блюда	Масса 1 порции/ г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1 ДЕНЬ													
Завтрак													
Запеканка творожная с ДЖЕМОМ	200/50	25,8	19,0	52,0	309,0	0,1	0,2	17,0	1,2	130,0	44,0	262,0	0,5
Бутерброд с сыром	20/20	5,8	8,8	10,8	140,5	0,0	0,1	32,0	0,4	179,3	56,5	92,8	0,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,6	65,75	0,0	0,0	0,0	0,4	4,8	3,3	16,3	0,3
Ряженка	200	2,7	1,1	22,0	84,0	0,02	1,2	0,0	0,0	87,0	11,0	79,0	0,1
Итого завтрак:		33,7	29,7	112,4	657,3	0,2	1,5	49,0	2,0	326,1	120,8	458,1	2,2
Обед													
помидор свежий	100	1,2	0,2	3,8	19,0	0,0	28,0	0,0	0,6	11,0	20,0	28,0	0,9
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5,0	6,8	13,0	107,0	0,0	20,4	0,0	0,0	65,0	25,0	23,0	0,8
Жаркое тушеное с мясом и овощами	70/200	21,0	18,0	42,0	350,0	0,2	8,7	0,0	0,5	45,0	50,0	98,0	2,6
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Кисель плодово - ягодный из концентрата	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8
вафли весовые	50	2,0	5,0	14,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Итого обед:		31,8	30,9	121,6	778,0	0,2	31,3	0,0	1,1	146,6	93,0	230,0	5,2
2 ДЕНЬ													
Завтрак													
Сосиска молочная отварная	60	6,7	14,3	1,0	124,0	0,1	0,0	0,0	0,2	21,0	12,0	35,4	1,1
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	10,0	12,9	49,5	363,6	0,1	0,0	0,0	1,4	29,0	60,0	80,0	28,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
сок	200	1,0	0,0	18,2	74,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8
Итого завтрак:		19,7	28,0	80,7	639,6	0,2	0,0	0,0	1,9	65,8	80,6	101,0	30,9
Обед													
салат из свежей капусты	100	2,6	4,0	3,6	60,1	0,05	16,1	18,0	0,5	17,0	16,0	55,0	0,9
Суп картофельный с горохом	250	6,1	8,1	28,0	186,0	0,1	15,0	0,0	1,0	35,0	47,5	94,0	1,5
Гуляш из говядины	65/45	15,3	7,2	4,4	145,2	0,2	4,1	0,0	0,3	50,0	24,2	60,0	1,4
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	10,5	13,0	37,3	293,4	0,0	0,0	0,0	2,8	60,0	11,0	28,0	1,1
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	79,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	76,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	31,4	0,8
пряник весовой	30	0,05	3	33,0	84,3	0,30	0	0	0	0,8	1,0	2,0	0,04
Итого обед:		38,9	35,9	159,7	829,6	0,4	19,7	0,0	5,2	208,0	133,0	313,4	5,8