

"Согласовано"

*Handwritten signature in blue ink*



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель  
Третьникова Екатерина Сергеевна



" 01 04 2023 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ИП ТРЕТНИКОВА Е.С.

Сезон осенне-зимний

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 1-4 классах /включительно/

Приемы пищи	Наименование блюда	Масса порций, гр	Пищевые вещества					ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры	Сборник рецептов
			белки	жиры	углеводы	Ккал	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg		
1	Первый день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																				
Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром		175	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,196	100,80	0,00	258,30	176,82	1,08	204	2017					
Масло сливочное		10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	14	2017					
Хлеб пшеничный		30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	0,44	1	2017					
Напиток из шиповника		200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	0,53	388	2017					
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности		200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	0,20	385	2017					
<b>Итого завтрак</b>		<b>615</b>	<b>21,304</b>	<b>26,8</b>	<b>76,098</b>	<b>631,64</b>	<b>0,2</b>	<b>102,796</b>	<b>180,8</b>	<b>0,62</b>	<b>517,63</b>	<b>396,75</b>	<b>61,65</b>	<b>2,248</b>						
Обед																				
Суп гороховый с мясом кур		250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	101	2017					
Чахохбили из филе кур		90	12,94	9,64	3,26	151,54	0,03	0,11	24,75	0,37	35,25	93,38	14,25	289	2017					
Каша рисовая рассыпчатая		150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	171	2017					
Компот из сухофруктов		200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	349	2017					
Хлеб пшеничный		50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	1	2017					
<b>Итого обед</b>		<b>740</b>	<b>30,53</b>	<b>19,28</b>	<b>136,64</b>	<b>842,14</b>	<b>0,30</b>	<b>1,91</b>	<b>51,75</b>	<b>3,04</b>	<b>141,53</b>	<b>586,38</b>	<b>135,76</b>	<b>12,72</b>						
<b>ИТОГО ДЕНЬ №1</b>		<b>1355,00</b>	<b>51,84</b>	<b>46,08</b>	<b>212,74</b>	<b>1473,78</b>	<b>0,50</b>	<b>104,71</b>	<b>232,55</b>	<b>3,66</b>	<b>659,16</b>	<b>983,13</b>	<b>197,41</b>	<b>14,97</b>						
<b>Второй день</b>																				
Завтрак																				
Каша манная на молоке		200	6,02	4,05	33,37	191,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	0,26	181	2017					
Гренка запеченная/батон нарезной, масло сливочное, сыр/		60	7,11	7,15	29,05	209,14	26,06	0,01	20,00	0,90	103,00	57,20	0,76	7	2017					
Чай с сахаром, с лимоном		200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	2,13	377	2017					
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности		200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	0,20	385	2017					
<b>Итого завтрак</b>		<b>660</b>	<b>19,46</b>	<b>16,20</b>	<b>81,89</b>	<b>548,75</b>	<b>26,18</b>	<b>5,10</b>	<b>92,70</b>	<b>1,00</b>	<b>490,97</b>	<b>370,14</b>	<b>3,35</b>							
Обед																				
Свекольник		250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	1,50	81	2017					
Котлета мясная с соусом		130	10,28	18,80	11,04	254,49	0,09	1,29	15,05	1,41	37,11	148,07	2,04	268	2017					
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	5,01	171	2017					
Компот из сухофруктов		200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	349	2017					
Хлеб пшеничный		50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	1	2017					
<b>Итого обед</b>		<b>780</b>	<b>31,86</b>	<b>28,37</b>	<b>144,09</b>	<b>959,10</b>	<b>0,43</b>	<b>10,84</b>	<b>20,05</b>	<b>5,23</b>	<b>135,38</b>	<b>689,57</b>	<b>10,24</b>	<b>1</b>						
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 2</b>		<b>1440,00</b>	<b>51,32</b>	<b>44,57</b>	<b>225,98</b>	<b>1507,85</b>	<b>26,61</b>	<b>15,94</b>	<b>112,75</b>	<b>6,23</b>	<b>626,35</b>	<b>1059,71</b>	<b>13,59</b>							

Приемы пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г					ЭЦ	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептуры	Сборник рецептов
			белки	жиры	углеводы	Ккал	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe			
1	блюд	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
<b>Третий день</b>																						
<b>Завтрак</b>			28,18	7,22	3,35	385,25	1,72	0,00	75,77	2,13	103,83	181,51	45,31	0,90								
Вареники /в асортименте/ с соусом сливочным		155	23,63	6,06	2,81	323,12	1,44	0,00	63,55	1,79	87,09	152,23	38,00	0,75	395	2017						
Хлеб пшеничный		30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017						
Чай с сахаром		200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017						
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности		200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017						
<b>Итого завтрак</b>		<b>585</b>	<b>33,12</b>	<b>11,46</b>	<b>41,20</b>	<b>563,64</b>	<b>1,56</b>	<b>29,60</b>	<b>103,55</b>	<b>2,31</b>	<b>349,89</b>	<b>389,16</b>	<b>90,93</b>	<b>3,52</b>								
<b>Обед</b>																						
Суп гречневый с мясом кур		250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	101	2017						
Жаркое по-домашнему		200	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	260	2017						
Компот из сухофруктов		200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017						
Хлеб пшеничный		50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017						
<b>Итого обед</b>		<b>700</b>	<b>31,05</b>	<b>27,83</b>	<b>112,30</b>	<b>820,40</b>	<b>0,56</b>	<b>38,94</b>	<b>0,00</b>	<b>2,69</b>	<b>106,81</b>	<b>611,43</b>	<b>138,32</b>	<b>6,93</b>								
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 3</b>		<b>1285,00</b>	<b>64,17</b>	<b>39,28</b>	<b>153,50</b>	<b>1384,03</b>	<b>2,12</b>	<b>68,54</b>	<b>103,55</b>	<b>5,00</b>	<b>456,70</b>	<b>1000,59</b>	<b>229,25</b>	<b>10,45</b>								
<b>Четвертый день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
Каша Дружба на молоке		250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	175	2017						
Сыр		15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017						
Хлеб пшеничный		30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017						
Чай с сахаром, с лимоном		200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017						
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности		200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017						
<b>Итого завтрак</b>		<b>695</b>	<b>16,27</b>	<b>18,43</b>	<b>61,99</b>	<b>479,52</b>	<b>39,52</b>	<b>6,64</b>	<b>111,60</b>	<b>1,03</b>	<b>488,83</b>	<b>371,25</b>	<b>155,17</b>	<b>4,22</b>								
<b>Обед</b>																						
Борщ с мясом кур		250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017						
Гуляш из мяса		90	15,89	10,35	6,08	212,63	0,16	3,57	0,09	1,04	151,65	122,51	27,23	1,45	246	2017						
Макарони отварные с маслом сливочным		150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017						
Компот из сухофруктов		200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017						
Хлеб пшеничный		50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017						
<b>Итого обед</b>		<b>740</b>	<b>33,66</b>	<b>23,32</b>	<b>127,79</b>	<b>887,27</b>	<b>0,35</b>	<b>13,12</b>	<b>5,09</b>	<b>6,80</b>	<b>247,32</b>	<b>488,51</b>	<b>122,23</b>	<b>5,39</b>								
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 4</b>		<b>1435,00</b>	<b>49,93</b>	<b>41,74</b>	<b>189,78</b>	<b>1366,79</b>	<b>39,87</b>	<b>19,76</b>	<b>116,69</b>	<b>7,83</b>	<b>736,15</b>	<b>859,76</b>	<b>277,40</b>	<b>9,61</b>								

Приемы пищи блюдо	Наименование блюдо	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г				ЭЦ	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы	Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	14	15					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
<b>Пятый день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
	Гречка по-купечески с мясом	150	4,70	7,50	0,40	245,00	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	243	2017						
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017						
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017						
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017						
	<b>Итого завтрак</b>	<b>580,00</b>	<b>14,19</b>	<b>12,90</b>	<b>38,79</b>	<b>485,52</b>	<b>0,12</b>	<b>29,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,82</b>	<b>272,40</b>	<b>286,23</b>	<b>58,23</b>	<b>3,37</b>								
	Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	99	2017						
	Беф-строганов	90	10,88	11,10	2,55	153,60	0,01	0,01	13,50	0,08	19,27	66,75	14,03	1,65	250	2017						
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	128	2017						
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017						
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017						
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>22,67</b>	<b>16,73</b>	<b>112,39</b>	<b>690,60</b>	<b>1,34</b>	<b>15,19</b>	<b>46,65</b>	<b>3,73</b>	<b>121,94</b>	<b>435,95</b>	<b>123,23</b>	<b>5,04</b>								
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 5</b>	<b>1320,00</b>	<b>36,86</b>	<b>29,63</b>	<b>151,18</b>	<b>1176,12</b>	<b>1,46</b>	<b>44,79</b>	<b>86,65</b>	<b>4,55</b>	<b>394,34</b>	<b>722,18</b>	<b>181,46</b>	<b>8,41</b>								
	<b>Шестой день</b>																					
<b>Завтрак</b>																						
	Салат: Овощной (отварная свекла, морковь, зеленый горошек)	60	1,11	2,46	1,80	47,40	0,03	2,84	0,02	1,57	11,67	27,60	8,58	0,03	13	2017						
	Омлет натуральный	150	17,48	33,71	3,01	384,34	0,17	0,24	319,33	1,42	105,81	271,88	22,23	3,08	185	2017						
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017						
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017						
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017						
	<b>Итого завтрак</b>	<b>640</b>	<b>27,95</b>	<b>41,84</b>	<b>50,93</b>	<b>705,06</b>	<b>0,33</b>	<b>105,68</b>	<b>359,35</b>	<b>3,51</b>	<b>374,41</b>	<b>516,41</b>	<b>74,68</b>	<b>4,28</b>								
	Щи по-домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	87	2017						
	Печень по-строгановски	90	15,19	10,35	9,68	192,60	0,21	14,29	58,95	1,13	33,75	268,88	19,13	5,63	255	2017						
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017						
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017						
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017						
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>28,51</b>	<b>23,80</b>	<b>125,77</b>	<b>831,23</b>	<b>0,44</b>	<b>33,57</b>	<b>58,95</b>	<b>6,52</b>	<b>100,90</b>	<b>454,81</b>	<b>103,83</b>	<b>8,90</b>								
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 6</b>	<b>1380,00</b>	<b>56,47</b>	<b>65,64</b>	<b>176,70</b>	<b>1536,28</b>	<b>0,77</b>	<b>139,25</b>	<b>418,30</b>	<b>10,03</b>	<b>475,31</b>	<b>971,22</b>	<b>178,50</b>	<b>13,18</b>								



Приемы пищи	Наименование	Масса порций, гр	Пищевые вещества, г				ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры	Сборник рецептов
			белки	жиры	углеводы	Ккал		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
блюд	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
<b>Десятый день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
	Плов с мясом	150	12,71	7,85	1,80	229,00	0,08	4,52	14,60	0,20	34,76	131,50	40,53	1,48	265	2017			
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017			
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017			
	<b>Итого завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22,20</b>	<b>13,25</b>	<b>40,59</b>	<b>471,12</b>	<b>0,20</b>	<b>9,25</b>	<b>54,60</b>	<b>0,72</b>	<b>299,29</b>	<b>369,50</b>	<b>94,00</b>	<b>4,25</b>					
<b>Обед</b>																			
	Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017			
	Котлета мясная с соусом	130	10,28	18,80	11,04	254,49	0,09	1,29	15,05	1,41	37,11	148,07	31,32	2,04	268	2017			
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	128	2017			
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
	<b>Итого обед</b>	<b>780,00</b>	<b>28,24</b>	<b>30,38</b>	<b>122,76</b>	<b>877,25</b>	<b>1,45</b>	<b>12,72</b>	<b>63,20</b>	<b>3,51</b>	<b>128,18</b>	<b>504,72</b>	<b>159,07</b>	<b>5,84</b>					
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 9</b>	<b>1360,00</b>	<b>50,44</b>	<b>43,63</b>	<b>163,35</b>	<b>1348,37</b>	<b>1,65</b>	<b>21,97</b>	<b>117,80</b>	<b>4,23</b>	<b>427,47</b>	<b>874,22</b>	<b>253,07</b>	<b>10,09</b>					
<b>Десятый день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
	Суп молочный вермишелевый	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	103	2017			
	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017			
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017			
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017			
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017			
	<b>Итого завтрак</b>	<b>710</b>	<b>16,42</b>	<b>29,23</b>	<b>61,79</b>	<b>576,50</b>	<b>39,52</b>	<b>31,51</b>	<b>171,60</b>	<b>1,18</b>	<b>490,70</b>	<b>374,68</b>	<b>154,63</b>	<b>4,22</b>					
<b>Обед</b>																			
	Суп фасолевый с мясом кур	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	119	2017			
	Гуляш из мяса	90	15,89	10,35	6,08	212,63	0,16	3,57	0,09	1,04	151,65	122,51	27,23	1,45	246	2017			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017			
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>36,11</b>	<b>20,75</b>	<b>144,61</b>	<b>941,16</b>	<b>0,59</b>	<b>10,20</b>	<b>0,09</b>	<b>4,55</b>	<b>228,90</b>	<b>574,29</b>	<b>260,48</b>	<b>9,98</b>					
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 10</b>	<b>1450,00</b>	<b>52,53</b>	<b>49,97</b>	<b>206,39</b>	<b>1517,66</b>	<b>40,11</b>	<b>41,71</b>	<b>171,69</b>	<b>5,73</b>	<b>719,60</b>	<b>948,97</b>	<b>415,11</b>	<b>14,20</b>					

Сезон осенне-зимний

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник рецептов
		белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>Первый день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром	205	14,21	16,72	35,82	351,12	0,08	0,2352	120,96	0,00	309,96	212,184	21,34	1,29	204	2017		
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017		
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017		
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017		
<b>Итого завтрак</b>	<b>445,00</b>	<b>17,87</b>	<b>24,59</b>	<b>72,47</b>	<b>583,16</b>	<b>0,13</b>	<b>100,24</b>	<b>160,96</b>	<b>0,62</b>	<b>329,29</b>	<b>252,11</b>	<b>37,21</b>	<b>2,26</b>				
<b>Обед</b>																	
Суп гороховый с мясом кур	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	101	2017		
Чахобиди из филе кур	100	14,38	10,71	3,63	168,38	0,05	0,00	0,03	0,09	0,13	32,50	13,15	1,16	289	2017		
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	171	2017		
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017		
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017		
<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>32,71</b>	<b>21,43</b>	<b>144,34</b>	<b>901,00</b>	<b>0,32</b>	<b>1,80</b>	<b>32,43</b>	<b>2,88</b>	<b>106,93</b>	<b>537,80</b>	<b>138,46</b>	<b>5,74</b>				
<b>ИТОГО ДЕНЬ №1</b>	<b>1225,00</b>	<b>50,58</b>	<b>46,02</b>	<b>216,81</b>	<b>1484,16</b>	<b>0,46</b>	<b>102,04</b>	<b>193,39</b>	<b>3,50</b>	<b>436,22</b>	<b>789,92</b>	<b>175,66</b>	<b>8,00</b>				
<b>Второй день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Каша манная на молоке	250	6,62	4,46	36,71	210,11	0,04	0,40	35,97	0,11	145,90	120,71	18,77	0,29	181	2017		
Гренка запеченная/батон нарезной, масло сливочное, сыр/	75	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017		
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017		
<b>Итого завтрак</b>	<b>525</b>	<b>16,00</b>	<b>16,75</b>	<b>78,91</b>	<b>527,30</b>	<b>39,11</b>	<b>2,53</b>	<b>75,97</b>	<b>1,18</b>	<b>310,97</b>	<b>210,16</b>	<b>128,04</b>	<b>3,30</b>				
<b>Обед</b>																	
Свекольник	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017		
Коплетка мясная	100	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34	268	2017		
Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017		
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017		
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017		
<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>36,10</b>	<b>33,52</b>	<b>154,26</b>	<b>1063,14</b>	<b>0,49</b>	<b>10,91</b>	<b>21,22</b>	<b>5,46</b>	<b>146,94</b>	<b>766,57</b>	<b>293,49</b>	<b>11,71</b>				
<b>ИТОГО ДЕНЬ №2</b>	<b>1355,00</b>	<b>52,10</b>	<b>50,27</b>	<b>233,17</b>	<b>1590,43</b>	<b>39,60</b>	<b>13,44</b>	<b>97,19</b>	<b>6,64</b>	<b>457,90</b>	<b>976,73</b>	<b>421,52</b>	<b>15,01</b>				

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г						ЭЦ	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№ рецептур	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
<b>Третий день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
Вареники /в ассортименте/ с соусом сливочным	175	25,44	6,52	3,03	347,78	1,55	0,00	68,40	1,93	93,73	163,86	40,90	0,81			395	2017					
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			1	2017					
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13			375	2017					
<b>Итого завтрак</b>	<b>405</b>	<b>29,13</b>	<b>6,92</b>	<b>31,82</b>	<b>481,30</b>	<b>1,59</b>	<b>27,00</b>	<b>68,40</b>	<b>2,45</b>	<b>116,53</b>	<b>220,79</b>	<b>65,83</b>	<b>3,38</b>									
<b>Обед</b>																						
Суп гречневый с мясом кур	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78			101	2017					
Жаркое по-домашнему	250	27,40	30,10	22,83	471,84	0,51	35,18	0,00	2,03	45,49	356,16	71,03	5,58			260	2017					
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96			349	2017					
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73			1	2017					
<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>36,53</b>	<b>33,85</b>	<b>116,87</b>	<b>914,76</b>	<b>0,66</b>	<b>45,98</b>	<b>0,00</b>	<b>3,09</b>	<b>115,91</b>	<b>682,66</b>	<b>152,53</b>	<b>8,05</b>									
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 3</b>	<b>1155,00</b>	<b>65,65</b>	<b>40,77</b>	<b>148,68</b>	<b>1396,07</b>	<b>2,25</b>	<b>72,98</b>	<b>68,40</b>	<b>5,54</b>	<b>232,45</b>	<b>903,45</b>	<b>218,35</b>	<b>11,43</b>									
<b>Четвертый день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
Капна Дружба на молоке	280	3,70	9,63	25,98	205,41	0,45	2,13	80,19	0,45	103,38	143,36	29,90	1,46			175	2017					
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15			15	2017					
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			1	2017					
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13			377	2017					
<b>Итого завтрак</b>	<b>525</b>	<b>10,87</b>	<b>14,46</b>	<b>55,17</b>	<b>394,53</b>	<b>39,49</b>	<b>4,27</b>	<b>80,19</b>	<b>1,07</b>	<b>259,91</b>	<b>206,61</b>	<b>130,37</b>	<b>4,18</b>									
<b>Обед</b>																						
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50			81	2017					
Гуляш из мяса	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61			246	2017					
Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90			203	2017					
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96			349	2017					
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73			1	2017					
<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>36,45</b>	<b>25,97</b>	<b>134,16</b>	<b>951,28</b>	<b>0,38</b>	<b>13,52</b>	<b>5,10</b>	<b>7,31</b>	<b>266,57</b>	<b>509,03</b>	<b>126,75</b>	<b>5,71</b>									
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 4</b>	<b>1305,00</b>	<b>47,31</b>	<b>40,42</b>	<b>189,33</b>	<b>1345,80</b>	<b>39,87</b>	<b>17,79</b>	<b>85,29</b>	<b>8,38</b>	<b>526,48</b>	<b>715,64</b>	<b>257,12</b>	<b>9,88</b>									



Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептур	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>Пятый день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Гречка по-купечески с мясом	200	4,70	7,50	0,40	245,00	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	243	2017				
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017				
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017				
<b>Итого завтрак</b>	<b>430,00</b>	<b>8,39</b>	<b>7,90</b>	<b>29,19</b>	<b>378,52</b>	<b>0,04</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,82</b>	<b>32,40</b>	<b>106,23</b>	<b>30,23</b>	<b>3,17</b>						
<b>Обед</b>																			
Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	99	2017				
Беф-строганов	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017				
Картофельное пюре	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	128	2017				
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017				
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017				
<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>24,49</b>	<b>18,43</b>	<b>116,50</b>	<b>729,62</b>	<b>1,57</b>	<b>15,94</b>	<b>54,78</b>	<b>3,76</b>	<b>131,74</b>	<b>458,75</b>	<b>130,13</b>	<b>5,39</b>						
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 5</b>	<b>1210,00</b>	<b>32,88</b>	<b>26,33</b>	<b>145,69</b>	<b>1108,14</b>	<b>1,61</b>	<b>42,94</b>	<b>54,78</b>	<b>4,58</b>	<b>164,14</b>	<b>564,98</b>	<b>160,36</b>	<b>8,56</b>						
<b>Шестой день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Салат: Овощной (отварная свекла, морковь, зеленый горошек)	60	1,11	2,46	1,80	47,40	0,03	2,84	0,02	1,57	11,67	27,60	8,58	0,03	13	2017				
Омлет натуральный	170	20,14	38,82	3,47	442,61	0,19	0,27	367,75	1,64	121,85	313,10	25,60	3,55	185	2017				
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017				
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017				
<b>Итого завтрак</b>	<b>460</b>	<b>24,81</b>	<b>41,95</b>	<b>41,79</b>	<b>656,33</b>	<b>0,27</b>	<b>103,12</b>	<b>367,76</b>	<b>3,73</b>	<b>150,45</b>	<b>377,63</b>	<b>50,05</b>	<b>4,55</b>						
<b>Обед</b>																			
Щи по-домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	87	2017				
Печень по-строгановски	100	16,88	11,50	10,75	214,00	0,24	15,88	65,50	1,25	37,50	298,75	21,25	6,25	255	2017				
Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017				
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017				
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017				
<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>31,22</b>	<b>26,45</b>	<b>132,54</b>	<b>893,01</b>	<b>0,48</b>	<b>35,16</b>	<b>65,50</b>	<b>7,04</b>	<b>107,05</b>	<b>491,58</b>	<b>107,45</b>	<b>9,67</b>						
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 6</b>	<b>1240,00</b>	<b>56,03</b>	<b>68,40</b>	<b>174,33</b>	<b>1549,33</b>	<b>0,75</b>	<b>138,27</b>	<b>433,26</b>	<b>10,76</b>	<b>237,51</b>	<b>869,21</b>	<b>157,50</b>	<b>14,22</b>						

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						№ рецептур	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
<b>Седьмой день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Каша Дружба на молоке	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	175	2017					
Гренка запеченная/батон нарезной, масло сливочное, сыр/чай с сахаром, с лимоном	75 200	8,85 0,53	12,29 0,00	32,33 9,87	275,59 41,60	39,07 0,00	0,01 2,13	40,00 0,00	1,07 0,00	149,73 15,33	66,25 23,20	97,00 12,27	0,88 2,13	7 377	2017 2017					
<b>Итого завтрак</b>	<b>525</b>	<b>13,50</b>	<b>23,04</b>	<b>71,20</b>	<b>546,44</b>	<b>39,57</b>	<b>4,51</b>	<b>129,50</b>	<b>1,57</b>	<b>280,44</b>	<b>249,45</b>	<b>142,65</b>	<b>4,64</b>							
<b>Обед</b>																				
Суп гречневый с мясными фрикадельками	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	104	2017					
Рагу овощное с мясом	250	14,60	37,58	11,25	472,50	0,50	7,65	0,00	1,18	26,86	217,65	54,79	2,70	263	2017					
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017					
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017					
<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>23,73</b>	<b>41,32</b>	<b>105,29</b>	<b>915,43</b>	<b>0,65</b>	<b>18,45</b>	<b>0,00</b>	<b>2,24</b>	<b>97,29</b>	<b>544,15</b>	<b>136,29</b>	<b>5,17</b>							
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 7</b>	<b>1275,00</b>	<b>37,23</b>	<b>64,36</b>	<b>176,49</b>	<b>1461,86</b>	<b>40,21</b>	<b>22,96</b>	<b>129,50</b>	<b>3,81</b>	<b>377,72</b>	<b>793,60</b>	<b>278,93</b>	<b>9,81</b>							
<b>Восьмой день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017					
Тефтели мясные с соусом	150	16,46	19,51	19,94	310,00	0,25	1,85	24,11	1,88	56,73	115,76	37,40	6,44	234	2017					
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017					
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017					
<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26,27</b>	<b>28,91</b>	<b>82,93</b>	<b>685,80</b>	<b>0,36</b>	<b>28,85</b>	<b>24,11</b>	<b>4,74</b>	<b>93,93</b>	<b>214,09</b>	<b>71,33</b>	<b>9,91</b>							
<b>Обед</b>																				
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017					
Беф-строганов	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017					
Гороховое пюре	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,00	25,20	2,34	5,83	44,60	25,34	1,33	131	2017					
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017					
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017					
<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>31,39</b>	<b>23,23</b>	<b>127,79</b>	<b>845,55</b>	<b>0,22</b>	<b>9,56</b>	<b>45,20</b>	<b>6,24</b>	<b>110,92</b>	<b>450,27</b>	<b>128,43</b>	<b>6,36</b>							
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 8</b>	<b>1340,00</b>	<b>57,66</b>	<b>52,14</b>	<b>210,72</b>	<b>1531,35</b>	<b>0,58</b>	<b>38,41</b>	<b>69,31</b>	<b>10,98</b>	<b>204,84</b>	<b>664,36</b>	<b>199,76</b>	<b>16,27</b>							

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г				ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептур	Сборник рецепту
		белки	жиры	углеводы	Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
<b>Десятый день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Плов с мясом	200	16,95	10,47	2,40	305,33	0,11	6,03	19,47	0,27	46,35	175,33	54,04	1,97	265	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017			
<b>Итого завтрак</b>	<b>430</b>	<b>20,64</b>	<b>10,87</b>	<b>31,59</b>	<b>440,45</b>	<b>0,15</b>	<b>8,16</b>	<b>19,47</b>	<b>0,79</b>	<b>70,88</b>	<b>233,33</b>	<b>79,51</b>	<b>4,54</b>					
<b>Обед</b>																		
Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017			
Котлета мясная с соусом	150	4,86	3,10	70,22	328,06	1,41	5,30	39,78	0,38	51,74	138,34	65,04	1,99	268	2017			
Картофельное пюре	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	128	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>23,43</b>	<b>15,14</b>	<b>185,76</b>	<b>972,76</b>	<b>3,00</b>	<b>17,48</b>	<b>94,56</b>	<b>2,51</b>	<b>150,46</b>	<b>510,38</b>	<b>198,13</b>	<b>5,97</b>					
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 9</b>	<b>1260,00</b>	<b>44,07</b>	<b>26,01</b>	<b>217,35</b>	<b>1413,21</b>	<b>3,15</b>	<b>25,64</b>	<b>114,03</b>	<b>3,29</b>	<b>221,34</b>	<b>743,71</b>	<b>277,64</b>	<b>10,51</b>					
<b>Десятый день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Суп молочный вермишелевый	280	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	103	2017			
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017			
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017			
<b>Итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>11,45</b>	<b>26,38</b>	<b>57,99</b>	<b>515,35</b>	<b>39,54</b>	<b>29,38</b>	<b>149,50</b>	<b>1,28</b>	<b>273,78</b>	<b>226,68</b>	<b>133,31</b>	<b>4,35</b>					
<b>Обед</b>																		
Суп фасолевый с мясом кур	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	119	2017			
Гуляш из мяса	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	246	2017			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>39,66</b>	<b>22,72</b>	<b>153,25</b>	<b>1011,16</b>	<b>0,65</b>	<b>10,60</b>	<b>0,10</b>	<b>4,67</b>	<b>248,67</b>	<b>629,91</b>	<b>291,50</b>	<b>11,15</b>					
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 10</b>	<b>1320,00</b>	<b>51,10</b>	<b>49,09</b>	<b>211,23</b>	<b>1526,51</b>	<b>40,19</b>	<b>39,98</b>	<b>149,60</b>	<b>5,94</b>	<b>522,45</b>	<b>856,59</b>	<b>424,81</b>	<b>15,49</b>					

Овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленные и замороженные в зависимости от сезона года, соблюдая СанПин 2.3/2.4.3590-20