

Муниципальное общеобразовательное учреждение - Средняя общеобразовательная школа

села Старая Гута Унечского района Брянской Области

Примерное восемнадцатидневное меню

МОУ- СОШ села Старая Гута

*«Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» -
Могильный М.П., Тутельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011*

Сезон: осенне - зимний

*Согласовано
Начальник ТОУ Роспотребнадзора*

*по Брянской области Унечского, Мглинского,
Стародубского, Суражского районов
А.И.Фаленко*

*Утверждаю
Директор МОУ- СОШ*

*села Старая
Гута
Отцевич А.Н.*

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День №1 Понедельник Завтрак													
59	Салат из моркови с черносливом	100	1.53	0.28	20.3	89.6	0.05	3.15	0	0	39.8	61.26	53.36	1.26
243	Сосиска отварная	55	5.55	15.55	0.25	164	0.09	0	20.0	15.0	18.5	81.0	10.0	0.9
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20	0	0	0	14.60	210.00	140.00	5.01
210	Омлет натуральный	58	5.39	9.6	1.02	112	0.04	0.1	125.5	0	39.86	87.3	6.24	1.02
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40.0	0	0.27	0	0	13.60	22.13	11.73	2.13
1	Булочка рожд. с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	яблоко	150	0.60	0.60	14.70	66.60	0.05	15.00	0	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
	Итого:		27.1	38.06	120.23	932.02	0.504	18.52	185.5	45.66	167.96	543.09	249.03	15.21
	Обед													
48	Салат витаминный (вариант 1)	100	0.08	0.61	0.08	79.4	0.004	0.88	0	43.17	1.94	3.07	1.82	0.1
81	Борщ	250	1.6	4.8	8.5	91.2	0.03	10.9	0		52.5	46.1	23.1	1.1
268	Котлета из свинины	80	6.91	15.46	8.79	203	0.19	2.32	12.5	1.8	27.9	91.9	30.12	1.11
309	Макаронный изделия отварные с	150/5	5.10	7.50	28.50	201.90	0.06	0	0	1.95	12.00	34.50	7.50	0.75

	маслом сливочным													
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
357	Кисель из плодов шиповника	200	0.24	0.11	0.016	149.8	0.024	48.8	0	392	15.7	6.34	2.3	0.27
3	Булочка подковка с сыром	50/15	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	40.5	139.2	96	9.45	0.49
	зефир	20	0,13	0	16,00	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
	Итого:		22.02	37.22	96.47	1038.77	0.39	63.01	71.5	479.78	263.8	322.95	79.65	5.3
	Всего:		49.12	75.28	216.71	1970.79	0.89	81.53	257	525.44	431.76	866.04	328.68	20.51
	День №2 Вторник Завтрак													
177	Каша рисовая с изюмом с маслом сливочным	210	6.09	10.88	47.99	315	0.07	0.96	54.8	39.99	137.99	167.24	39.53	0.87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46.0	33.0	0.96
1	Булочка подковка с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	апельсин	150	1.54	0,22	12,22	55,92	0,06	90,0	0	0,06	51,42	34,28	18,28	0,42
	Итого:		13.39	19.33	142.12	795.26	0.24	91.76	94.8	70.61	212.42	312.42	105.01	3.84
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.4	0.02	17.09	0	0	24.97	24.97	15.09	28.30
102	Суп картофельный с горохом и мясом цыпленка	250	5.4	5.2	16.5	148.2	0.07	0		42.6	88.1	35.5	2.05	0.88

234	Котлеты рыбные	80	6.92	5.54	1.81	115	0.046	0.51	11.8	5.83	39.47	89.34	14.57	0.71
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
	Кондитерские издел пром производ Сухарики	35	1,7	2,26	13,94	82,90	0,0	0	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого:		21.18	19.02	87.48	649.79	1.34	23.48	57.95	49.2	224.52	309.76	83.68	34.32
	Всего:		34.57	38.35	229.6	1445.05	1.58	115.24	152.75	119.31	437.37	622.18	138.69	38.16
	День №3 Среда Завтрак													
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	210	8.31	13.12	37.63	303	0.18	0.96	54.8	37.40	149.62	234.98	70.82	1.73
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33	0	0	133.33	111.11	25.56	2.00
1	Булочка рожд с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Яблоко	150	0.60	0.60	14.70	66.60	0.05	15.00	0	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
	Итого:		17.29	22.78	112.98	722.67	0.32	17.29	94.8	68.06	324.55	427.45	124.08	8.26
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	100	1.40	6.01	8.26	92.8	0.02	6.72	-	-	34.46	40.63	20.69	1.32
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83

290	Птица (цыпленок-бройлера) тушёный в сметанном соусе	100	11.94	10.12	3.26	153	0.05	2.09	37.5	64.6	39.87	93.53	15.1	1.01
304	Рис отварной (гарнир) с маслом сливочным	150	3.67	5.42	36.67	210.11	0.03	0	27.00	0.60	2.61	61.50	19.01	0.53
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46.0	33.0	0.96
	Кондит издел пром производ печенье фругурт	35	1,7	2,26	13,94	82,90	0,0	0	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
			2,6	7,5	15,1	138								
	Итого:		26.51	37.03	152.38	1049.63	0.24	28.09	77.5	68.4	134.16	348.89	123	6.09
	Всего:		43.8	59.31	265.36	1772.3	0.56	45.38	172.3	136.46	458.71	776.31	247.08	14.35
	День №4 четверг Завтрак													
303	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	210	5.94	5.79	42.25	244.8	0.05	0	0	21	25,7	206,54	25,32	1,15
243	Сосиска отварная сливочная	55	5.55	15.55	0.25	164	0.09	0	20.0	15.0	18.5	81.0	10.0	0.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
1	Булочка обсыпная с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Апельсин	150	1.54	0,22	12,22	55,92	0,06	90,0	0	0,06	51,42	34,28	18,28	0,42
	Итого:		18.16	29.49	99.24	734.28	0.27	92.13	60.0	66.42	129.55	409.92	80.07	6.19

	Обед													
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0,122	5,104	11,17	90,1	0,033	16,87	0	-	33,49	29,35	16,00	0,98
111	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом цыпленка	250	2,39	5,08	13,00	117	0,06	0,95	0	1218	27,3	36,78	15,23	0,73
229	Рыба тушёная с овощами (треска)	80	12.13	2.93	1.50	80.93	0.08	1.20	14.80	1.48	28.80	176.93	28.53	0.55
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
	Кондит издел пром производ Вафли сливочные	35	1.83	10.6	19.5	179.6								
	Конфета шоколадная	17	1	3.12	11.46	72.3								
	Итого:		22.32	29.60	105.39	783.22	1.37	24.9	47.95	1219.99	153.37	385.61	108.73	6.49
	Всего:		40.48	59.09	204.63	1517.5	1.64	117.03	107.95	1286.41	282.92	795.53	188.8	12.68
	День №5 Пятница													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с молоком сгущеным	140	20.46	15.48	39.2	378	0.084	0.66	91.0	52.14	273.82	301.22	37.18	0.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47	0	0	158.67	132.00	29.33	2.40

1	Батон осенний с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Груша	150	0,06	0,46	15,46	68,26	0,04	7,15	0	0,06	28,5	24,00	18,00	3,46
	Итого:		28.72	26.34	118.34	829.42	0.29	0.28	131	82.36	478.39	522.12	98.71	8.35
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоком	100	1.06	0.17	8.52	39.9	0.052	4.38	-	-	23.99	44.53	30.39	1.07
87	Щи из свежей капусты с мясом цыплёнка	250	1,76	4,89	5,9	80	0,04	17,13	0	1232	50,73	38,85	18,75	0,68
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0	86,4	21,81	154,15	22,03	3,06
304	Рис отварной (гарнир)	150/5	3.67	5.42	36.67	210.11	0.03	0	27.00	0.60	2.61	61.50	19.01	0.53
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
1	Булочка подковка	40	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого:		26.17	35.2	98.5	820.97	0.22	24.56	67.0	1340.36	133.02	387.13	115.47	9.06
	Всего:		54.89	61.74	217.01	1649.99	0.45	33.84	198.0	1431.98	611.41	909.25	215.19	14.41
	День №6 Суббота Завтрак													
403	Оладьи с яблоком	200	9.48	11.52	52.92	363.28	4.08	1.08	0	6.48	13.80	28.44	7.32	4.80
386	Кефир 3,2% жирности	200	3.63	4.00	5.00	73.75	0.04	0.88	25.0	0	150.0	118.75	17.50	0.13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
2	Булочка обсыпная с сыром	50/15	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	40.5	139.2	96	9.45	0.49

	Персик	75	0.68	0.08	7.13	31.88	0.03	7.50	0	0.83	15.00	25.50	12.00	0.45
	Итого:		21.8	24.34	99.64	717.87	4.24	9.57	84.0	48.17	327.2	311.09	56.27	7.11
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	00,2	24,43	0	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	0, 13	12,0	0	2422,5	30,45	77,73	131,4	1,2
273	Котлеты рубленные запеченные с молочным соусом	100	5.35	8,67	9,42	130	0,03	1,01	56,23	72,62	72,82	58,01	21,52	0,42
316	Овощи припущенные с маслом сливочным(морковь)	200	3,03	4,90	19,06	132,4	0,114	5,69	28	23572	57,1	113,22	191,5	1,49
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40.0	0	0.27	0	0	13.60	22.13	11.73	2.13
	Пром издел пром произ	35	1,7	2,26	13,94	82,90	0,0	0	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
289	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	00,2	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого:		17.52	25.28	125.59	771.98	0.35	47.4	97.23	155.45	248.37	373.21	393.15	10.0
	Всего:		39.32	49.62	225.23	1489.85	4.59	56.97	181.23	203.62	575.57	684.3	449.42	17.11
	День №7 Понедельник													
	Завтрак													
243	Сосиска отварная	50	4.70	7.50	0.40	87.90	0	0	0	0.30	9.60	49.30	5.30	0.60
304	Рис отварной (гарнир) с маслом сливочным	150	3.67	5.42	36.67	210.11	0.03	0	27.00	0.60	2.61	61.50	19.01	0.53
209	Яйцо куриное вареное\	40	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03	0	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	.004	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40.0	0	0.27	0	0	13.60	22.13	11.73	2.13
1	Булочка рожд с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Апельсин	150	1.54	0,22	12,22	55,92	0,06	90,0	0	0,06	51,42	34,28	18,28	0,42
	Итого:		20.12	25.67	93.69	684.73	0.19	92.0	167	31.56	46.83	308.91	73.32	6.27
	Обед													
48	Салат витаминный (1 вариант)	100	0.08	0.61	0.08	79.4	0.004	0.88	0	43.17	1.94	3.07	1.82	0.1
81	Борщ	250	0.24	0.11	0.016	149.8	0.024	48.8	0	392	15.7	6.34	2.3	0.27
271	Котлеты домашние	80	5.61	8.6	4.6	124	0.07	0.11	11.5	4.88	15.08	60.27	9.8	0.93
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5.10	7.50	28.50	201.90	0.06	0	0	1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
	Конд издел пром произвд	35	1,7	2,26	13,94	82,90	0,0	0	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Конфета шоколадная	17												
	Итого:		15.5	19.52	76.76	771.56	0.19	51.92	24.5	442.62	78.45	187.18	46.69	5.62
	Всего:		35.62	45.19	170.45	1456.29	0.39	142.12	191.5	474.18	195.28	496.09	120.01	11.89
	День № 8 Вторник													
	Завтрак													
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20	0	0	0	14.60	210.00	140.00	5.01
278	Тефтели мясные	110	6.96	16.11	10.06	223	0.19	0.92	16.22	55.35	21.62	85.51	17.32	0.88
	Хлеб ржано-	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24

	пшеничный													
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
3	Булочка рождест с сыром	50/15	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	40.5	139.2	96	9.45	0.49
	Яблоко	150	0.60	0.60	14.70	66.60	0.05	15.00	0	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
	Итого:		25.03	29.55	109.06	812.02	0.52	18.16	75.22	96.51	224.95	473.61	202.54	15.05
	Обед													
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0,122	5,104	11,17	90,1	0,033	16,87	0	-	33,49	29,35	16,00	0,98
99	Суп из овощей	250	1,59	0,24	9,15	95,25	158,75	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	34,85
268	Котлета из свинины	80	6.91	15.46	8.79	203	0.19	2.32	12.5	1.8	27.9	91.9	30.12	1.11
302	Каша рассыпчатая пшённая с маслом сливочным	200	8,8	7,64	50,51	300,6	0,29	0	0	36,6	22,18	179,24	63,12	2,07
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46.0	33.0	0.96
	Кондит издел пром производства пряники	35	1.83	1.86	23.77	119.3								
	Итого:		22.65	31.04	170.41	1096.59	159.32	24.98	21.65	132.41	98.68	399.27	152.24	41.21
	Всего:		47.68	60.59	279.47	1908.61	159.84	43.14	96.87	22.89	323.63	872.88	354.78	54.26
	День №9 Среда													
	Завтрак													
173	Каша вязкая на молоке из хлопьев овсяных	200	6.10	4.00	36.96	208.24	0.22	2.08	32.00	0.86	221.60	315.40	79.60	2.10
	Хлеб ржано-	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24

	День №12													
	Суббота													
	Завтрак													
402	Оладьи с изюмом и со сгущенным молоком	170	12,08	12,17	78,22	471	0,24	0,69	29,4	20,35	190,07	234,7	58,44	2,50
386	Ряженка	200	5,8	5,00	8,4	102	00,4	0,60	40,00	20,00	248	184	28,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
3	Булочка рождест с сыром	50/15	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	40.5	139.2	96	9.45	0.49
	Персик	75	0.68	0.08	7.13	31.88	0.03	7.50	0	0.83	15.00	25.50	12.00	0.45
	Итого:		26.6	25.99	128.34	853.84	0.75	8.9	128.4	82.04	601.47	58.26	117.89	4.88
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	00,2	24,43	0	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
102	Суп картофельный с фасолью с мясом цыпленка	250	5.4	5.2	16.5	148.2	0.07	0		42.6	88.1	35.5	2.05	0.88
232	Рыба запечённая в соусе	160	11,24	11,45	24,36	245	0,102	0,14	38,3	34,63	61,35	179,72	36,08	1,76
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
	Конд издел пром производ	35	2.57	5.13	22.8	147.6								

	Сок абрикосовый	200	1.00	0	25.4	105.6	0.05	8.00	0	2600	40.00	36.00	20.00	0.4
	Итого:		27.39	30.63	146.34	983.81	1.62	38.45	71.45	2680.05	296.23	422.09	123.10	7.79
	Всего:		53.99	56.35	274.68	1837.65	2.37	47.35	199.85	2762.09	897.70	1004.64	240.99	12.67
	День № 13													
	Понедельник													
	Завтрак													
243	Сосиска отварная	50	4.70	7.50	0.40	87.90	0	0	0	0.30	9.60	49.30	5.30	0.60
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.10	7.50	28.50	201.90	0.06	0	0	1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
209	Яйцо куриное вареное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03	0	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40.0	0	0.27	0	0	13.60	22.13	11.73	2.13
	Батон осенний с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Яблоко	150	0.60	0.60	14.70	66.60	0.05	15.00	0	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
	Итого:		20.13	28.13	88	687.2	0.214	15.27	140	33.15	98.8	264.13	57.03	9.37
	Обед													
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1.65	4.12	7.29	72.9	0.045	6.86	0	0	28.33	41.61	18.39	1.30
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом цыпленка	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
250	Птица (цыпленок-бройлера) тушёный в сметанном соусе	100	11.94	10.12	3.26	153	0.05	2.09	37.5	64.6	39.87	93.53	15.1	1.01
304	Рис отварной (гарнир) с маслом сливочным	150/5	3.67	5.42	36.67	210.11	0.03	0	27.00	0.60	2.61	61.50	19.01	0.53

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
354	Кисель из яблок сушёных	200	0,23	00,12	32,82	151,2	000,3	0,24	0	00,8	18,28	10,78	4,44	0,68
	Конд издел пром производ	35	2.57	5.13	22.8	147.6								
	Итого:		19.29	14.22	109.6	681.11	1.34	12.15	11.8	1221.99	133.45	259.76	109.07	4.77
	Всего:		48.69	55.1	221.38	1552.45	1.74	104.28	83.5	1278.44	246.09	736.82	316.73	16.56
	День №15 Среда													
	Завтрак													
121	Суп молочный с рисом с маслом сливочным	250	3,44	4,79	6,70	92,25	00,5	0,83	33	18,5	159,5	113,68	17,68	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47	0	0	158.67	132.00	29.33	2.40
1	Батон осенний с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Яблоко	150	0.60	0.60	14.70	66.60	0.05	15.00	0	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
	Итого:		12.24	15.99	85.25	542.01	0.17	17.3	73	49.16	359.77	327.08	74.71	7.44
	Обед													
54	Салат из свёклы с яблоками	100	1.09	6.08	11.20	103.9	0.02	6.44	-	-	29.27	31.81	16.83	1.48
101	Суп картофельный с геркулесом с мясом цыпленка	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,9	8,25	0	1215	26,7	55,98	26,7	0,88
255	Печень по-строгановски	100	15,6	11,3	3,52	171	0,2	5,62	24,43	28,85	18,48	262,51	19,58	14,16

309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.10	7.50	28.50	201.90	0.06	0	0	1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
386	Ряженка	200	5,8	5,00	8,4	102	00,4	0,60	40,00	20,00	248	184	28,0	0,2
	Булочка подковка	50	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Печенье	35	2.57	5.13	22.8	147.6								
	Итого:		36.73	45.65	121.18	1040.11	1.29	20.91	104.43	93.31	352.05	633.7	112.81	19.06
	Всего:		48.97	61.64	206.43	1582.12	1.46	38.21	177.43	142.47	711.82	960.78	187.52	763.06
	День №16													
	Четверг													
	Завтрак													
303	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	200	3,42	5,56	35,43	205,4	00,3	0	0	21	5,5	74,1	24,00	0,50
243	Колбаса отварная	55	5.55	15.55	0.25	164	0.09	0	20.0	15.0	18.5	81.0	10.0	0.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
3	Булочка рождес с сыром	50/15	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	40.5	139.2	96	9.45	0.49
	Апельсин	150	1.54	0,22	12,22	55,92	0,06	90,0	0	0,06	51,42	34,28	18,28	0,42
	Итого:		19.08	30.07	92.36	715.88	0.53	92.24	79.0	76.92	240.15	350.98	84.0	5.68
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.4	0.02	17.09	0	0	24.97	24.97	15.09	28.30
102	Суп картофельный с фасолью с мясом	250	5.4	5.2	16.5	148.2	0.07	0		42.6	88.1	35.5	2.05	0.88

	цыпленка													
227	Рыба припущенная	80	8,94	1,98	2,09	62	00,6	0,43	14,7	4,7	14,72	103,16	24,5	0,50
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40.0	0	0.27	0	0	13.60	22.13	11.73	2.13
	Конд издел пром произд	35	1.83	10.6	19.5	179.6								
	Зефир в шоколаде	20	0,13	0	16,00	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
	Итого:		23.46	23.8	108.92	756.4	1.35	21.54	47.85	47.81	194.2	307.75	91.43	34.15
	Всего:		42.54	53.87	201.28	1472.28	1.88	113.78	126.85	124.73	434.35	658.73	175.43	39.83
	День №17													
	Пятница													
	Завтрак													
222	Пудинг из творога с йогуртом	80	9.12	6.35	14.66	152	0.05	0.29	39.3	22.48	101.31	124.7	16.29	0.56
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33	0	0	133.33	111.11	25.56	2.00
1	Батон осенний с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Банан	70	1.13	0.38	15.75	70.88	0.03	7.50	0	0.30	6.00	21.00	31.50	0.45
	Итого:		18.63	15.33	91.06	575.95	0.174	9.12	79.3	53.14	258.24	321.71	87.55	4.6
	Обед													
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1.65	4.12	7.29	72.9	0.045	6.86	0	0	28.33	41.61	18.39	1.30
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
268	Котлета из свинины	80	6.91	15.46	8.79	203	0.19	2.32	12.5	1.8	27.9	91.9	30.12	1.11

309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.10	7.50	28.50	201.90	0.06	0	0	1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
	Кондит издел пром произ	35	2.57	5.13	22.8	147.6								
	Итого:		23.66	32.04	98.62	777.48	0.23	27.72	12.0	4.76	127.09	207.11	84.19	7.96
	Всего:		42.29	47.37	189.68	1353.43	0.41	36.84	91.3	57.9	385.33	528.82	171.74	12.56
	День №18													
	Суббота													
	Завтрак													
402	Оладьи с изюмом и со сгущенным молоком	170	12,08	12,17	78,22	471	0,24	0,69	29,4	20,35	190,07	234,7	58,44	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46.0	33.0	0.96
3	Булочка рождест с сыром	50/15	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	40.5	139.2	96	9.45	0.49
	Груша	150	0,06	0,46	15,46	68,26	0,04	7,15	0	0,06	28,5	24,00	18,00	3,46
	Итого:		21.34	21.67	175.53	984.6	0.38	8.75	88.4	61.47	372.81	443.1	128.89	8.65
	Обед													
48	Салат витаминный (1 вариант)	100	0.08	0.61	0.08	79.4	0.004	0.88	0	43.17	1.94	3.07	1.82	0.1
118	Суп с пельменями	250	5.60	4.8	10.18	115	0.06	0.8	5.88	1201	23.73	56.55	16.75	0.8
243	Колбаса отварная	55	5.55	15.55	0.25	164	0.09	0	20.0	15.0	18.5	81.0	10.0	0.9
302	Каша гречневая рассыпчатая с	150/5	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20	0	0	0	14.60	210.00	140.00	5.01

	маслом сливочным													
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40.0	0	0.27	0	0	13.60	22.13	11.73	2.13
	Кондит издел пром произд	35	2.57	5.13	22.8	147.6								
389	Сок абрикосовый	200	1.00	0	25.4	105.6	0.05	8.00	0	2600	40.00	36.00	20.00	0.4
	Итого:		26.47	30.63	127.78	975.42	0.44	9.95	25.88	3885.41	121.57	451.15	210.3	10.58
	Всего:		47.81	52.3	303.31	1960.02	0.82	18.7	114.28	3946.88	494.38	894.25	339.19	19.23
	Мониторинг питания													
№1	Понедельник		49.12	75.28	216.71	1970.79	0.89	81.53	257	525.44	431.76	866.04	328.68	20.51
№2	Вторник		34.57	38.35	229.6	1445.05	1.58	115.24	152.75	119.31	437.37	622.18	138.69	38.16
№3	Среда		43.8	59.31	265.36	1772.3	0.56	45.38	172.3	136.46	458.71	776.31	247.08	14.35
№4	Четверг		40.48	59.09	204.63	1517.5	1.64	117.03	107.95	1286.41	282.92	795.53	188.8	12.68
№5	Пятница		54.89	61.74	217.01	1649.99	0.45	33.84	198.0	1431.98	611.41	909.25	215.19	14.41
№6	Суббота		39.32	49.62	225.23	1489.85	4.59	56.97	181.23	203.62	575.57	684.3	449.42	17.11
	Итого													
№7	Понедельник		35.62	45.19	170.45	1456.29	0.39	142.12	191.5	474.18	195.28	496.09	120.01	11.89
№8	Вторник		47.68	60.59	279.47	1908.61	159.84	43.14	96.87	22.89	323.63	872.88	354.78	54.26
№9	Среда		41.38	45.3	209.5	1404.25	0.70	102.05	107.1	1236.5	697.3	914.19	220.25	13.01
№10	Четверг		39.86	59.03	177.35	1563.51	1.68	80.31	162.65	172.64	405.25	639.14	162.43	40.94
№11	Пятница		40.19	45.45	170.34	1226.64	0.41	42.8	78.6	1339.08	379.24	569.45	176.03	14.72
№12	Суббота		53.99	56.35	274.68	1837.65	2.37	47.35	199.85	2762.09	897.70	1004.64	240.99	12.67
	Итого													
№13	Понедельник		45.16	58.64	233.17	1643.63	0.48	43.5	204.5	101.29	218.63	596.6	174.73	15.24
№14	Вторник		48.69	55.1	221.38	1552.45	1.74	104.28	83.5	1278.44	246.09	736.82	316.73	16.56

№15	Среда		48.97	61.64	206.43	1582.12	1.46	38.21	177.43	142.47	711.82	960.78	187.52	763.06
№16	Четверг		42.54	53.87	201.28	1472.28	1.88	113.78	126.85	124.73	434.35	658.73	175.43	39.83
№17	Пятница		42.29	47.37	189.68	1353.43	0.41	36.84	91.3	57.9	385.33	528.82	171.74	12.56
№18	суббота		47.81	52.3	303.31	1960.02	0.82	18.7	114.28	3946.88	494.38	894.25	339.19	19.23
	Итого													
	Всего													

Социальный педагог

Лямцева С.Н.

Повар

Шлема Л.П.