

Согласовано

Директор

МКОУ «Панкрушихинская СОШ

имени героя советского

союза Д.А.Бакурова»

 Ермакова Е.А.

«01» 09 2023г

Утверждаю

Директор ООО «Пищевик»

 Улыбышева И.С.

2023г



Примерное цикличное двадцати дневное меню горячих обедов для детей группы продлённого дня

МКОУ «Панкрушихинская СОШ имени героя советского союза Д.А.Бакурова»

Сезон:осенний-зимний

Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	P	Fe
День 1(понедельник)															
Обед															
С6.20 21г	54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	0,18	5,95	121,5	0,07	33,75	36,25	100,5	1,84
С6.20 21г	54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	271,3	0,12	19	44	192	2,2
С6.20 21г	54-1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	50	2	4	0,1
	пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	700	28	22,15	102,9	718,72	0,3	6,67	407,8	0,84	114,25	125,75	313	4,69
полдник															
	пром	Пряник	100	7,08	5,64	90	439,2	0,08	0	0	0,04	13,2	10,8	60	0,96

Сб.20 21г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7
		Итого:	300	7,28	5,64	96,5	466	0,08	0,04	0,3	0,05	17,7	14,6	67,2	1,66
		Итого:	1000	35,28	27,79	199,4	1184,72	0,38	6,71	408,1	0,89	131,95	140,35	380,2	6,35
День 2 (вторник)															
обед															
Сб.20 21г	54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,38	0,06	7,3	74,75	0,05	31,5	26	59,25	1,257
Сб.20 21г	54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	0,17	11,9	44	0,23	32	56	288	4,3
Сб.20 21г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7
	пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого	750	33,5	30,55	65,47	657,78	0,28	19,24	0,29	0,94	79,5	129,3	370,95	6,807
полдник															
Сб.20 21г	54-3в	Кекс «здоровье»	100	4,8	19,8	56	421	0,04	0	32	0,08	23,6	6,6	61,2	1,6
Сб.20 21г	24- 21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0,17	143	34,3	130	1,1
		Итого:	300	9,4	24,2	68,5	528,2	0,08	0,68	49,25	0,25	166,6	40,9	191,2	2,7
		Итого:	1050	42,9	54,75	92,65	1185,98	0,36	19,92	49,54	0,9	246,1	170,2	562,15	9,507
День 3(среда)															
обед															
Сб.20 21г	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	0,1	8,6	122	0,06	17,25	26	68,25	1,08
Сб.20 21г	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,9	0,04	0	29,4	0,03	19	17	142	0,8
Сб.20 21г	54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	0,09	11	19	133	2,0
Сб.20 21г	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	730	28,5	23,87	87,37	675	0,22	9,77	177,3	0,84	109,3	109,3	366,95	5,13
полдник															
Сб.20 21г	54- 14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	0,04	1,1	12,4	0,02	15	7,5	37	0,53
Сб.20 21г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8
		Итого:	260	4	1,7	45,6	213,3	0,04	2,26	12,78	0,03	21,9	12,1	45,5	1,33
		Итого:	990	32,5	25,57	132,97	330,2	0,26	12,03	190,08	0,68	33,4	121,4	512,45	6,46
День 4(четверг)															
обед															
Сб.20 21г	54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,47	2,12	12	72,95	0,03	4,07	165,55	0,03	14,75	17,25	40,75	0,5
Сб.20 21г	54-23г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	0,09	78	70	215	4,5
Сб.20 21г	54-4м	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	0,11	29	20	137	1,9
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Сб .2021	54- 23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	0,13	111	30,7	107	1,1

г																
		Итого:	725	37,42	21,52	93,35	712,15	0,6	4,68	202,84	1,01	244,25	181,45	516,25	8,55	
полдник																
Сб.20 07г	6	Бутерброд с повидлом маслом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	0,44	215,99	42,91	217	1,74	
Сб.20 21г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8	
		Итого:	255	14,08	12,64	66,71	422,25	0,17	0,16	0,53	0,45	222,89	47,51	225,5	2,54	
		Итого:	980	51,5	34,16	160,06	1134,4	0,77	4,84	203,37	1,46	467,14	228,96	741,75	11,09	
День 5 (пятница)																
обед																
Сб.20 21	54- 11с	Суп крестьянский с крупой(рис)	250	6,17	7,77	14,02	150,92	0,04	8,02	133,07	0,04	31,75	19	50,5	0,62	
Сб.20 21г	54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7	0,03	31,9	133	0,06	82	32	62	1,2	
Сб.20 21г	54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,5	0,04	0,79	7,1	0,05	11	11	84	1,2	
Сб.20 21г	54- 2жн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,3	69,96	0,03	28	18	25	0,6	
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	710	22,92	27,42	210,27	571,92	0,17	41,01	343,13	0,83	164,25	123,5	238	4,17	
полдник																
	пром	Печенье «овсяное»	100	5,5	14	71	37,9	0	102,6	59,7	0	21,8	22,2	84,9	1,2	
Сб.20 21г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7	
		Итого:	300	5,7	14	77,5	64,7	0	102,64	60	0,01	26,3	26	92,1	1,9	
		Итого:	1010	28,62	41,42	287,77	636,62	0,17	143,65	403,13	0,84	190,55	189,5	330,1	6,07	
6 день (понедельник)																
обед																
Сб.20 21г	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	6,93	9,09	8,55	144,09	0,03	16,14	162,3	0,04	55,8	19,5	46,5	0,71	
Сб.20 21г	54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	0,13	9,5	35,2	0,19	25	45	230	3,4	
Сб.20 21г	56	Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,0	0	0,01	7	1,4	0	0	
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	750	31,98	29,39	71	671,99	0,22	27,64	197,5	0,89	99,3	109,4	293	4,66	
полдник																
Сб.20 21г	54- 16в	Крендель сахарный	60	4	7	30,2	200,1	0	0	48	0	12	5,3	36	0,5	
Сб.20 21г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7	
		Итого:	260	4,2	7	36,7	226,9	0	0,04	48,3	0,01	16,5	9,1	43,2	1,2	
		Итого:	1270	36,18	36,39	107,7	898,89	0,22	27,68	245,8	0,9	115,8	118,5	336,2	5,86	
7 день(вторник)																
обед																
Сб.20 21г	54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	300	12,96	6,48	20,88	193,5	0,13	11,19	153,6	0,12	26,1	38,7	138	2,07	
сб.20 21г	54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,06	51,1	0,07	168	15	133	1	
Сб.20	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7	

21г																
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	750	27,61	17,08	89,73	618,1	0,26	11,29	205	0,85	210,1	101	294,7	4,32	
полдник																
	пром	Пряник	100	7,08	5,64	90	439,2	0,08	0	0	0,04	13,2	10,8	60	0,96	
Сб.20 21г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8	
		Итого:	300	7,38	5,64	96,7	467,1	0,08	1,16	0,38	0,05	20,1	15,4	68,5	1,76	
			1050	34,99	22,72	186,43	1085,2	0,34	12,45	205,38	0,9	230,2	116,4	363,2	6,08	
8 день (среда)																
обед																
Сб.2 021г	54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	300	1,77	2,55	14,4	87,54	0,042	4,89	198,66	0,036	17,7	17,7	20,7	0,6	
Сб.20 21г	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	36,6	0,16	19	160	240	5,4	
Сб.20 21г	54-5м	Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,47	4,7	0,06	22	48	108	1	
Сб.20 21г	54- 3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5	
	пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	725	34,42	18,85	105,45	723,14	0,442	8,04	371,76	0,906	79,2	281,4	408,8	8,05	
полдник																
Сб.20 21г	54-3в	Кекс «здоровье»	100	4,8	19,8	56	421	0,04	0	32	0,08	23,6	6,6	61,2	1,6	
Сб.20 21г	24- 21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0,17	143	34,3	130	1,1	
		Итого:	300	9,4	24,2	68,5	528,2	0,08	0,68	49,25	0,25	166,6	40,9	191,2	2,7	
		Итого:	1025	43,82	43,05	173,95	1251,34	0,522	8,72	421,01	115,6	245,8	322,3	600	107,5	
9 день(четверг)																
обед																
сб.20 21г	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,05	9,15	15,15	171,33	0,048	10,14	206,7	0,063	50,4	28,8	63,9	1,3	
сб.20 21г	54- 11м	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	271,3	0,12	19	44	192	2,2	
Сб.20 21г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8	
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	750	26,5	25,55	84,6	670,53	0,168	12,02	478,38	0,843	87,8	120,9	280,9	4,85	
Полдник																
Сб.20 21г	54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	0,07	0	6	0,03	10,6	7,6	42,6	0,6	
Сб.20 07г	56	Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,0	0	0,01	7	1,4	0	0	
		Итого:	260	6,2	1,9	55,2	261,8	0,08	2,0	6	0,04	17,6	9	42,6	0,6	
			1010	32,7	27,45	139,8	932,33	0,248	14,02	6	0,884	105,4	129,9	323,5	5,45	
10 день (пятница)																
Обед																
Сб.20 21г	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	0,1	8,6	122	0,06	17,25	26	68,25	1,08	
сб.20	54-5 г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,9	0,04	0	29,4	0,03	19	17	142	0,8	

21г																
Сб.20 21г	54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,3	0,14	0,38	86,9	0,16	95	27	197	0,6	
Сб.20 21г	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7	
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	730	33,7	34,47	88,57	795,4	0,33	9,02	238,6	0,91	147,25	117,3	430,95	3,73	
полдник																
	пром	Баранка	50	4,2	4	30,2	174	0	0	0	0	9,5	7	0	0,65	
сб.20 21г	54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80	98,04	0,05	11	3	3	0,5	
		Итого:	250	4,8	4,2	45,4	239,3	0,01	80	98,04	0,05	20,5	10	3	1,15	
		Итого:	980	38,5	38,68	133,97	1034,7	0,34	98,02	336,64	0,96	167,75	127,3	433,95	4,88	
11 день (понедельник)																
обед																
Сб.20 21г	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,05	9,15	15,15	171,33	0,048	10,14	206,7	0,063	50,4	28,8	63,9	1,3	
Сб.20 21г	54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	0,13	9,5	35,2	0,19	25	45	230	3,4	
Сб.20 21г	54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	0,01	19,2	2,45	0,01	9,8	6,47	11	0,29	
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	750	31,3	29,55	68,7	661,73	0,238	38,84	244,35	0,913	96,7	123,77	321,4	5,54	
полдник																
Сб.20 21г	54-6т	сырники	100	17,1	9	22,4	239,3	0,05	0,19	39,6	0,2	137	21	190	0,6	
Сб.20 21г	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7	
		Итого:	300	17,3	9	28,9	266,1	0,05	0,23	39,9	0,21	141,5	24,8	197,2	1,3	
		Итого:	1050	48,6	38,55	97,6	927,83	0,288	39,07	284,25	11,23	238,2	148,57	518,6	6,84	
12 день (вторник)																
обед																
Сб.20 21г	54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,38	0,06	7,3	74,75	0,05	31,5	26	59,25	1,257	
Сб.20 21г	54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0,03	6	24	72	0,5	
Сб.20 21г	54-21м	Курица отварная	80	25,7	2	0,9	123,8	0,06	2,9	24	0,06	17	89	176	1,5	
Сб.20 21г	54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5	
	пром	Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,	0	0,01	7	1,4	0	0	
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	830	39,8	16,45	104,87	720,88	0,23	14,88	257,15	0,8	82	196,1	347,35	4,307	
полдник																
Сб.20 21г	54-10в	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177	0,05	0	19,1	0,02	18	6,5	41	0,56	
Сб.20 21г	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7	
		Итого:	260	4,8	4,1	37,02	203,8	0,05	0,04	19,4	0,03	22,4	10,3	48,2	1,26	
		Итого:	1090	44,6	20,55	141,85	924,68	0,28	14,92	276,55	0,83	104,4	206,4	395,55	4,567	

13 день(среда)																
Обед																
Сб.20 21г	54-8с	Суп картофельный с горохом	300	10,02	6,9	24,42	199,71	0,22	7,14	145,8	0,084	40,5	43,5	120,6	2,21	
Сб.20 21г	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0,12	14	120	180	4,0	
Сб.20 21г	54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	0,09	11	19	133	2,0	
Сб.20 21г	54- 24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,8	0,01	19,2	36	0,01	6,90	6,26	5,9	0,31	
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	780	35,97	29,4	99,47	803,21	0,52	27,47	234,9	0,954	83,9	232,26	456	9,07	
полдник																
Сб.20 21г	54-3в	Кекс «здоровье»	100	4,8	19,8	56	421	0,04	0	32	0,08	23,6	6,6	61,2	1,6	
Сб.20 21г	24- 21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0,17	143	34,3	130	1,1	
		Итого:	300	9,4	24,2	68,5	528,2	0,08	0,68	49,25	0,25	166,6	40,9	191,2	2,7	
		Итого:	1080	39,37	53,6	167,97	1331,41	0,6	28,15	284,15	1,204	25,05	273,18	647,2	11,77	
14 день (четверг)																
Обед																
Сб.20 21г	54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	300	1,77	2,55	14,4	87,54	0,042	4,89	198,66	0,036	17,7	17,7	20,7	0,6	
Сб.20 21г	54-3г	Макаронные отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	0,05	0,04	38,3	0,05	126	11	100	0,8	
Сб.20 21г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7	
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	700	13,82	10,75	73,65	441,84	0,142	4,97	237,26	0,746	159,7	76	144,4	2,65	
полдник																
	пром	Пряник	100	7,08	5,64	90	439,2	0,08	0	0	0,04	13,2	10,8	60	0,96	
Сб.20 21г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8	
		Итого:	300	7,38	5,64	96,7	467,1	0,08	1,16	0,38	0,05	20,1	15,4	68,5	1,76	
		Итого:	1000	21,2	16,35	170,35	908,94	0,222	6,13	237,64	0,796	179,8	91,4	21,29	4,41	
15 день (пятница)																
Обед																
Сб.20 21г	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,57	7,12	120,07	0,02	13,45	135,25	0,04	46,5	12,5	38,75	0,59	
Сб.20 21г	54-23г	горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	0,09	78	70	215	4,5	
Сб.20 21г	54-4м	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	0,11	29	20	137	1,9	
Сб.20 21г	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7	
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	725	38,12	23,47	83,77	694,87	0,56	13,58	159,55	0,9	169,5	149,8	414,45	8,24	
Полдник																
Сб.20 07г	6	Бутерброд с повидлом маслом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	0,44	215,99	42,91	217	1,74	

Сб.20 21г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8
		Итого:	255	14,08	12,64	66,71	422,25	0,17	0,16	0,53	0,45	222,89	47,51	225,5	2,54
		Итого:	980	52,2	36,11	150,48	1117,12	0,73	13,74	160,08	1,35	392,39	197,31	639,95	10,78
16 день (понедельник)															
обед															
Сб.20 21г	54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	300	12,96	6,48	20,88	193,5	0,13	11,19	153,6	0,12	26,1	38,7	138	2,07
сб.20 21г	54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,4	0,19	13,2	48,4	0,24	30	56	279	4,2
сб.20 21г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	850	36,84	32,12	94	807,5	0,349	46,32	353,06	1,018	169,2	159,7	411,4	6,84
полдник															
Сб.20 21г	54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	0,04	0,1	12,4	0,02	15	7,5	37	0,53
Сб.20 21г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7
		Итого:	260	3,9	1,7	45,4	212,2	0,04	0,14	12,7	0,03	19,5	11,3	44,2	1,23
		Итого:	1110	40,74	33,82	13,94	1019,7	0,389	46,46	365,76	1,048	188,7	171	455,6	8,07
17 день(вторник)															
Обед															
сб.20 21г	54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	0,18	5,95	121,5	0,07	33,75	36,25	100,5	1,84
Сб.20 21г	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,2	0,06	0	39,2	0,04	25	23	189	1,1
Сб.20 21г	54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	0,03	11	12,8	0,07	32	19	92	1,4
Сб.20 21г	54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5
Сб.20 21г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	900	30,1	25,25	106,9	771,12	0,34	19,67	305,6	0,84	115,75	137,75	428,8	6,09
полдник															
	пром	Печенье «овсяное»	100	5,5	14	71	37,9	0	102,6	59,7	0	21,8	22,2	84,9	1,2
Сб.20 21г	54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0,17	143	34,3	130	1,1
		Итого:	300	10,1	18,4	83,5	145,1	0,04	103,28	76,95	0,17	164,8	56,5	214,9	2,3
		Итого:	1200	40,2	43,65	190,4	916,22	0,38	122,95	382,55	1,01	280,55	194,25	643,7	8,39
18 день (среда)															
обед															
Сб.20 21г	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,05	9,15	15,15	171,33	0,048	10,14	206,7	0,063	50,4	28,8	63,9	1,3
Сб.20 21г	54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	0,17	11,9	44	0,23	32	56	288	4,3
Сб.20 21г	54-23хн	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	0,01	19,2	2,45	0,01	9,8	6,47	11	0,29
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55

		Итого:	800	36,3	34,45	73,1	742,43	0,278	41,24	253,15	0,953	103,7	134,77	379,4	6,44	
полдник																
	пром	Пряник	100	7,08	5,64	90	439,2	0,08	0	0	0,04	13,2	10,8	60	0,96	
Сб.20 21г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7	
		Итого:	300	7,28	5,64	96,5	466	0,08	0,04	0,3	0,05	17,7	14,6	67,2	1,66	
		Итого:	1100	43,58	40,05	16,96	1208,43	0,358	41,28	253,45	1,003	121,4	149,37	446,6	8,1	
19 день (четверг)																
Обед																
Сб.20 21г	54-8с	Суп картофельный с горохом	300	10,02	6,9	24,42	199,71	0,22	7,14	145,8	0,084	40,5	43,5	120,6	2,21	
Сб.20 21г	54- 11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443	0,08	0,9	339,2	0,14	24	55	241	2,8	
Сб.20 21г	54- 13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80	98,04	0,05	11	3	3	0,5	
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	800	33,67	27,4	111,97	824,91	0,36	88,04	583,04	0,924	87	145	381,1	6,06	
полдник																
Сб.20 21г	54- 16в	Крендель сахарный	60	4	7	30,2	200,1	0	0	48	0	12	5,3	36	0,5	
Сб.20 21г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7	
		Итого:	260	4,2	7	36,7	226,9	0	0,04	48,3	0,01	16,5	9,1	43,2	7,5	
		Итого:	1060	37,87	34,4	148,67	1051,81	0,36	88,08	631,34	0,934	103,5	154,1	424,3	13,56	
20 день (пятница)																
обед																
Сб.20 21г	54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,38	0,06	7,3	74,75	0,05	31,5	26	59,25	1,257	
Сб.20 21г	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0,12	14	120	180	4	
Сб.20 21г	54- 24м	Шницель из говядины	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,47	4,7	0,06	22	48	108	1,0	
Сб.20 21г	54- 3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	2	9	12,2	23,6	0,5	
Сб.20 21г	54- 24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,8	0,01	19,2	36	0,01	6,9	6,26	5,9	0,31	
	пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	825	32,4	20,35	104,27	725,18	0,4	29,65	274,75	2,89	94,9	255,96	393,25	7,617	
полдник																
Сб.20 21г	54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	0,07	0	6	0,03	10,6	7,6	42,6	0,6	
Сб.20 21г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7	
		Итого:	260	5,4	1,9	40,5	200,6	0,07	0,04	6,3	0,04	15,1	11,4	49,8	1,3	
		Итого:	1085	37,8	22,25	144,77	925,78	0,47	29,69	681,05	2,93	110	267,36	443,05	8,917	