

Согласовано

Директор

МБОУ «Панкрушихинская сош



Утверждаю

Директор ООО «Пищевик»

Улыбышева И.С.



2025г

Примерное циклическое двадцатидневное меню горячих завтраков для детей ОБЗ

МБОУ «Панкрушихинская сош им. Героя Советского Союза Д.А.Бакурова»

Сезон: весенний

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	Р	Fe
<b>День 1(понедельник)</b>															
<b>Завтрак</b>															
Сб.2021г	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	0,26	0,65	65,5	0,22	173	79	291	2,3
Сб.2021г	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
стипхх и.1989	1	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:	500	14,85	16,9	73,35	500,8	0,31	0,69	65,8	0,88	189	126,3	314,7	3,55
<b>обед</b>															
Сб.2021г	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.2021г	54-1г	Макароны отварные с маслом	200	6,2	9,3	35,3	250,2	0,08	2,68	405,5	0,05	24	24	67	1,2

Сб.20 2	54-2м	Гуляш из отварной говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6	0,06	1,7	38,4	0,14	17	28	199	3
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
стипх хи.19 89	1	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.20 21г	54-2з	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	6	0,02	13,8	8,4	25,2	0,36
		<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>28</b>	<b>199</b>	<b>3</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1430</b>	<b>56,2</b>	<b>54,5</b>	<b>170,12</b>	<b>1387,57</b>	<b>0,74</b>	<b>19,37</b>	<b>661,88</b>	<b>1,834</b>	<b>302,7</b>	<b>278,3</b>	<b>751,5</b>	<b>11,67</b>

**2 день (вторник)**

**Завтрак**

Сб.20 21г	54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,4	262,4	0,5	144	22	269	2,8
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
стипх хи.19 89	1	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:	450	0	1	0	0	0	0	0	0	144	22	269	0

**Обед**

Сб.20 21г	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,62	12,62	143,1	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
Сб.20 07г	430	Булочка «русская»	60	4,3	4,81	29,22	177	0,07	0,01	9	0	16,4	43,7	15,1	0,74
стипх хи.19 89	1	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:	810	0	1	0	177	48	0	53	63	32	56	299	0
		Итого:	1260	60,47	64,63	134,64	1351,2	0,478	41,69	524,85	2,113	280,1	247,77	687,2	11,23

**3 день (среда)**

**Завтрак**

Сб.20 21г	54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,2	9,3	35,3	250,2	0,08	2,68	405,5	0,05	24	24	67	1,2
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
стипх хи.19 89	1	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:	450	0	1	0	0	0	0	0	0	24	24	67	0

**обед**

Сб.20 21г	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,74	4,17	27,75	179,4	0,129	10,32	146,4	0,078	20,7	31,2	81,9	1,29
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	54-4м	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	54-	Соус красный основной	50	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5

21г	3соус															
Сб.20 21г	54- 1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	50	2	4	0,1	
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>81</b>	<b>129</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>78</b>	<b>94</b>	<b>46</b>	<b>213</b>	<b>0</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1250</b>	<b>41,64</b>	<b>34,7 7</b>	<b>185,85</b>	<b>1214,2</b>	<b>0,389</b>	<b>13,94</b>	<b>906,4</b>	<b>1,578</b>	<b>146,2</b>	<b>203</b>	<b>434, 1</b>	<b>7,19</b>	

**4 день (четверг)**

**Завтрак**

Сб.20 21г	54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,68	67,3	0,19	158	61	231	1,6
Сб.20 07г	16	Бутерброд с маслом сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	2,15	0,44	215,99	42,91	217	1,74
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
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	<b>0,55</b>
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>158</b>	<b>61</b>	<b>448</b>	<b>0</b>

**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- 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- 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- 23гн	Кофейный напиток	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0,17	143	34,3	130	1,1
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>259</b>	<b>90</b>	<b>482</b>	<b>0</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1475</b>	<b>66,65</b>	<b>61,6 9</b>	<b>257,71</b>	<b>1627,49</b>	<b>0,932</b>	<b>9,06</b>	<b>477,16</b>	<b>2,416</b>	<b>619,19</b>	<b>438,91</b>	<b>1039 ,5</b>	<b>14,64</b>

**5 день (пятница)**

**Завтрак**

Сб.20 21г	54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,06	51,1	0,07	168	15	133	1,0
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
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	<b>0,55</b>
		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>168</b>	<b>15</b>	<b>133</b>	<b>0</b>

**обед**

Сб.20 21г	54-8с	Суп картофельный с горохом	300	10,17	6,87	21,6	188,85	0,14	5,58	18,12	0,08	45,6	40,2	144,3	1,91
Сб.20 21г	54- 11г	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	0,11	39	28	84	1
Сб.20	54-8р	Рыба ,запеченная в сметанном	80	18,7	24,1	4,3	309,3	0,14	0,38	86,9	0,16	95	27	197	0,6

21г		соусе(горбуша)													
Сб.20 21г	54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	0,05	20	106,4	0,03	11,2	16	20,8	0,7
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
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>145</b>	<b>74</b>	<b>284</b>	<b>1</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1110</b>	<b>52,07</b>	<b>48,9 7</b>	<b>156,8</b>	<b>1267,85</b>	<b>0,64</b>	<b>116,26</b>	<b>592,96</b>	<b>1,81</b>	<b>397,3</b>	<b>220</b>	<b>622, 3</b>	<b>7,51</b>

**6 день (понедельник)**

**Завтрак**

Сб.2 021г	54- 19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	8,37	26,58	214,53	0,09	1,09	39,48	0,26	227,1	29,1	183,3	0,54
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
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**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	54-4г	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- 25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	291	0,05	22	54	112	1
Сб.20 21г	54- 20з	Горошек зеленый консервированный	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0,02	14,8	4,5	14,3	0,13
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
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>291</b>	<b>0</b>	<b>41</b>	<b>214</b>	<b>352</b>	<b>1</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1440</b>	<b>49,78</b>	<b>35,1 6</b>	<b>151,13</b>	<b>1110,62</b>	<b>0,55</b>	<b>19,38</b>	<b>530,48</b>	<b>1,85</b>	<b>370,7</b>	<b>361,7</b>	<b>643, 5</b>	<b>10,28</b>

**7 день (вторник)**

**Завтрак**

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 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
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>168</b>	<b>15</b>	<b>133</b>	<b>1</b>

**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	54-9м	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	56	Сок промышленного	200	1	0	21,2	88	0,01	2,0	0	0,01	7	1,4	0	0

21г		производства														
Сб.20 21г	54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	0,03	18,4	11,2	33,6	0,48	
стипх хи.19 89	1	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	1	1	2	411	0	8	8	0	32	45	368	0	
		Итого:	1280	53,26	37,48	154,18	1157,3	0,47	30,79	248,2	1,73	272	202,1	574,8	8,75	
<b>8 день (среда)</b>																
<b>Завтрак</b>																
Сб.20 21г	54- 21к	Каша молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	0,06	0,77	39,1	0,19	163	35	167	0,5	
Сб.20 21г	425	Булочка дорожная	50	3,55	7,8	0,5	386	0,07	0	6	0,03	10,6	7,6	42,6	0,6	
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	
стипх хи.19 89	1	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:	550	0	1	0	386	0	0	6	0	163	35	167	0	
<b>обед</b>																
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	54-4г	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	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- 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- 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	
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		<b>Итого:</b>	<b>925</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>68</b>	<b>183</b>	<b>380</b>	<b>0</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1475</b>	<b>48,72</b>	<b>46,2</b>	<b>189,8</b>	<b>1660,54</b>	<b>0,632</b>	<b>89,59</b>	<b>533,68</b>	<b>1,886</b>	<b>289,2</b>	<b>347,1</b>	<b>675,4</b>	<b>11,9</b>	
<b>9 день (четверг)</b>																
<b>Завтрак</b>																
Сб.20 21г	54-5о	Омлет с сыром	200	25,3	35,5	3,9	435,9	0,09	0,49	312,8	0,6	477	34	442	3,0	
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	
стипх хи.19 89	1	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:	450	0	1	0	0	0	0	0	0	477	34	442	0	
<b>обед</b>																
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	
	пром	Пряник	50	3,54	2,82	45	219,6	0,04	0	0	0,02	6,6	5,4	30	0,48	

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	
стипх хи.19 89	1	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	0	1	45	443	0	0	36	84	24	55	271	0	
		Итого:	1300	66,46	67,62	188,42	1618,71	0,54	30,54	634,18	2,164	584,9	235,76	881	10,7	
<b>10 день (пятница)</b>																
<b>Завтрак</b>																
Сб.20 21г	54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,68	67,3	0,19	158	61	231	1,6	
Сб.20 21г	54- 23гн	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	0,13	111	30,7	107	1,1	
стипх хи.19 89	1	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:	500	0	1	0	0	0	0	0	0	269	61	338	0	
<b>обед</b>																
Сб.20 21г	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,74	4,17	27,75	179,4	0,129	10,32	146,4	0,078	20,7	31,2	81,9	1,29	
Сб.20 21г	54- 11г	Картофельное пюре	100	2,05	4,05	13,2	97,2	0,08	6,8	21,4	0,07	26	19	56	0,7	
Сб.20 21г	54- 10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	0,08	28,9	115,3	0,19	83	48	232	3,7	
Сб.20 21г	54- 2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	0,01	0,3	69,96	0,03	28	18	25	0,6	
стипх хи.19 89	1	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	0	1	0	0	129	0	0	78	137	85	313	0	
		Итого:	1350	54,99	51,12	176,25	1375,5	0,659	47,52	433,65	1,988	449,7	294,9	765,9	10,09	
<b>11 день (понедельник)</b>																
<b>Завтрак</b>																
сб.20 21г	54- 21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,5	311,4	0,15	0,71	51,9	0,21	196	41	277	1,08	
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	
стипх хи.19 89	1	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:	500	13,25	12,6	73,15	455,1	0,2	0,75	52,2	0,87	212	88,3	300,7	2,33	
<b>Обед</b>																
Сб.20 21г	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	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	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	36,6	0,16	19	160	240	5,4	
Сб.20 21г	54,1м	Котлеты рубленые из кур запеченные с соусом молочным	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,45	108,8	0,12	30	21	152	2	
Сб.20 21г	54-2з	Огурец в нарезке	60	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	0,04	23	14	42	0,3	
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	

стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>195</b>	<b>434</b>	<b>2</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1450</b>	<b>45,05</b>	<b>45,65</b>	<b>172,55</b>	<b>1273,83</b>	<b>0,408</b>	<b>22,5</b>	<b>413,58</b>	<b>1,783</b>	<b>341,8</b>	<b>231,2</b>	<b>679,6</b>	<b>7,98</b>

**12 день (вторник)**

**Завтрак**

Сб.20 21г	54-1т	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	0,06	0,29	71,8	0,31	212	32	290	0,9
Сб.20 07г	16	Бутерброд с сыром маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	0,44	215,99	42,91	217	1,74
Сб.20 07г	54	Молоко сгущенное с сахаром	60	4,2	4,94	32,3	190,9	0,04	0,24	0,04	0,18	165,78	18,36	118,26	0,1
Сб.20 21г	54- 23гн	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	0,13	111	30,7	107	1,1
		<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>323</b>	<b>32</b>	<b>614</b>	<b>0</b>

**Обед**

Сб.20 21г	54- 18с	Свекольник со сметаной	150	2,7	6,42	15,99	132,45	0,072	8,76	89,7	0,06	37,8	31,2	71,1	1,51
Сб.20 21г	54-6г	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0	35,5	0,03	8	31	96	0,7
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	2	9	12,2	23,6	0,5
Сб.20 21г	54-2з	Огурец в нарезке	60	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	0,04	23	14	42	0,6
	пром	Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,	0	0,01	7	1,4	0	0
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	<b>134</b>	<b>314</b>	<b>0</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1490</b>	<b>89,63</b>	<b>56,6</b>	<b>250,85</b>	<b>1850,9</b>	<b>0,582</b>	<b>27,39</b>	<b>576,28</b>	<b>3,91</b>	<b>618,07</b>	<b>546,27</b>	<b>1157,46</b>	<b>9,2</b>

**13 день (среда)**

**Завтрак**

Сб.20 21г	54-9к	Каша молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	0,26	0,65	65,5	0,22	173	79	291	2,3
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
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>316</b>	<b>79</b>	<b>421</b>	<b>0</b>

**Обед**

Сб.20 21г	54-8с	Суп картофельный с горохом	150	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	54-1г	Макаронные отварные	200	6,2	9,3	35,3	250,2	0,08	2,68	405,5	0,05	24	24	67	1,2
Сб.20 21г	54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	11	7,5	177,6	0,05	1,19	10,6	0,08	16	17	125	1,8
Сб.20	54-	Соус красный основной	50	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5

21г	Зсоус														
Сб.20 07г	44	Салат свекла отварная с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	0,03	33,86	16,7	30,78	1,55
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
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>84</b>	<b>49</b>	<b>41</b>	<b>192</b>	<b>0</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1540</b>	<b>56,29</b>	<b>56,9</b>	<b>196,72</b>	<b>1511,92</b>	<b>0,79</b>	<b>24,22</b>	<b>776,76</b>	<b>1,944</b>	<b>466,86</b>	<b>317,5</b>	<b>628,18</b>	<b>12,46</b>

**14 день (четверг)**

**Завтрак**

Сб.20 21г	54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,2	214	0,09	1,97	173,1	0,4	132	25	219	2,1
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
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>214</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>132</b>	<b>25</b>	<b>219</b>	<b>0</b>

**Обед**

Сб.20 21г	54- 15с	Рассольник ленинградский с рисом	250	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	54-6г	Рис отварной	150	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0	35,5	0,03	8	31	96	0,7
Сб.20 21г	54- 14р	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	44	189	1,05
Сб.20 21г	54- Зсоус	Соус красный основной	50	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- 6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	2,5	4,08	0,01	13	9	10	0,2
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0,	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>295</b>	<b>36</b>	<b>81</b>	<b>84</b>	<b>295</b>	<b>0</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1250</b>	<b>43,37</b>	<b>34,75</b>	<b>127,1</b>	<b>984,64</b>	<b>0,502</b>	<b>26,62</b>	<b>645,74</b>	<b>2,026</b>	<b>302,2</b>	<b>236,7</b>	<b>614,5</b>	<b>7,65</b>

**15 день (пятница)**

**Завтрак**

Сб.20 21г	54-3г	Макаронны 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 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
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>168</b>	<b>15</b>	<b>133</b>	<b>1</b>

**Обед**

Сб.20 21г	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,74	4,17	27,75	179,4	0,129	10,32	146,4	0,078	20,7	31,2	81,9	1,29
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	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



21г															
Сб.20 21г	54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,9	31,0	173,8	0,07	0	6	0,03	10,6	7,6	42,6	0,6
Сб.20 21г	5423 хн	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
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>129</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>78</b>	<b>107</b>	<b>90</b>	<b>363</b>	<b>0</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1235</b>	<b>56,84</b>	<b>41,9</b>	<b>185,55</b>	<b>1348,9</b>	<b>0,559</b>	<b>41,52</b>	<b>250,25</b>	<b>1,728</b>	<b>268,6</b>	<b>207,07</b>	<b>596,7</b>	<b>9,28</b>

**16 день (понедельник)**

**Завтрак**

Сб.20 21г	54- 19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	8,37	26,58	214,53	0,09	1,09	39,48	0,26	227,1	29,1	183,3	0,54
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
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**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	54-1г	Макаронны отварные с маслом	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0,03	11	7	40	0,7
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	2	9	12,2	23,6	0,5
Сб.20 21г	54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	0,03	18,4	11,2	33,6	0,48
Сб.20 21г		Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,0	0	0,01	7	1,4	0	0
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>290</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>96</b>	<b>354</b>	<b>0</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1510</b>	<b>63,51</b>	<b>27,0</b>	<b>228,89</b>	<b>1173,53</b>	<b>0,46</b>	<b>27,9</b>	<b>383,78</b>	<b>3,82</b>	<b>338,1</b>	<b>296,4</b>	<b>666,7</b>	<b>7,39</b>

**17 день (вторник)**

**Завтрак**

Сб.20 21г	54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,68	67,3	0,19	158	61	231	1,6
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
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>158</b>	<b>61</b>	<b>231</b>	<b>0</b>

**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	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

21г																
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- 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 2	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	
стипх хи.19 89	1	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:	910	0	1	0	0	42	11	0	36	72	42	318	0	
		Итого:	1410	38,57	36,55	208,7	1309,24	0,502	17,87	331,04	1,676	282,1	223,6	618,4	7,83	

**18 день (среда)**

**Завтрак**

Сб.20 21г	54-4о	Омлет с сыром	200	25,3	35,5	3,9	435,9	0,09	0,49	312,8	0,6	477	34	442	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
стипх хи.19 89	1	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:	450	0	1	0	0	0	0	0	0	477	34	442	3

**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	54-4г	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	54-6м	Биточки 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- 1соус	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,2	94,9	0,01	0,08	41,9	0,04	39	4,3	28,4	0,1
Сб.20 21г	54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3,0	17,1	0,05	20	106,4	0,03	11,2	16	20,8	0,7
Сб.20 21г	54- 1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81	0	0	15	0	50	2	4	0,1
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	417,74	0,132	6,15	211,44	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	955	0	1	0	81	180	20	15	63	132	158	321	4
		Итого:	1405	65,25	75,75	147,95	1626,87	0,64	36,99	945,14	2,273	698,1	315,9	916,3	12,9

**19 день (четверг)**

**Завтрак**

Сб.20 21г	54-9к	Каша молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,52	52,4	0,17	138	63	232	1,9
Сб.20 07г	6	Бутерброд повидло с 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- 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
стипх хи.19 89	1	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:	505	0	1	0	0	0	0	0	0	138	63	449	0

**обед**

Сб.20	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
-------	-------	----------------------------	-----	-------	-----	-------	--------	------	------	-------	-------	------	------	-------	------

21г																
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	
стипх хи.19 89	1	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	0	1	0	443	0	80	0	84	35	58	244	0	
		Итого:	1305	60,2	53,84	236,93	1648,76	0,79	88,6	635,89	2,194	456,99	298,21	853,8	10,95	
<b>20 день (пятница)</b>																
<b>Завтрак</b>																
Сб.20 21г	54- 21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,5	311,4	0,15	0,71	51,9	0,21	196	41	277	1,08	
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	
стипх хи.19 89	1	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:	500	0	1	0	0	0	0	0	0	196	41	277	0	
<b>обед</b>																
Сб.20 21г	54- 18с	Свекольник со сметаной	250	2,7	6,42	15,99	132,45	0,072	8,76	89,7	0,06	37,8	31,2	71,1	1,51	
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- 221г н	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	
стипх хи.19 89	1	Хлеб пшеничный	70	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	845	0	1	0	0	72	0	0	2	188	168	418	4	
		Итого:	1345	46,6	42,7	153,13	1174,32	0,53	20,4	118,35	1,97	436,3	244,93	754,6 7	8,81	