

Согласовано

Директор

МКОУ «Панкрушихинская СОШ

имени героя советского

союза Д.А.Бакурова»

Ермакова Е.А.

2023г

Утверждаю

Директор ООО «Пищевик»

Улыбышева И.С.

2023г



Примерное циклическое двадцати дневное меню горячих завтраков для детей ОВЗ

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

Сезон:осенний-зимний

Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№рецептур 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)															
Завтрак															
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
	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:	500	14,85	16,9	73,35	500,8	0,31	0,69	65,8	0,88	189	126,3	314,7	3,55
обед															
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.2021г	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.202 1г	54-Згн	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	
	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.202 1г	54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	0,04	23	14	42	0,6	
	пр	пряник	100	7,08	5,68	90	439,2	0,08	0	0	0,04	13,2	10,8	60	0,96	
		Итого:	1070	48,75	43,38	187,77	1331,61	0,52	22,68	600,08	1,014	136,1	168,4	513,6	9,32	
		Итого:	1570	63,6	60,28	261,12	1632,41	0,83	23,37	665,88	1,894	325,1	294,7	828,3	12,87	
День 2(вторник)																
Завтрак																
Сб.202 1г	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.202 1г	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:	450	21,05	26,9	34,85	460	0,13	0,44	262,7	1,16	160	69,3	292,7	4,05	
обед																
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.200 7г	430	Булочка «российская»	60	4,3	4,81	29,22	177	0,07	0,01	9	0	16,4	43,7	15,1	0,74	
	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:	860	40,6	39,26	102,32	919,43	0,348	41,25	262,15	0,953	120,1	178,47	394,5	7,18	
		Итого:	1310	61,65	66,16	137,17	1579,43	0,478	41,69	524,85	2,113	280,1	247,77	687,2	11,23	
День 3(среда)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-2г	Макаронны 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.202 1г	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:	450	10,35	10,3	65,95	393,9	0,13	2,72	405,8	0,71	40	71,3	90,7	2,45	
обед																
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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:	800	31,29	24,47	119,9	820,3	0,259	11,22	500,6	0,868	106,2	131,7	343,4	4,74	
		Итого:	1250	41,64	34,77	185,85	1214,2	0,389	13,94	906,4	1,578	146,2	203	434,1	7,19	
День 4(четверг)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,68	67,3	0,19	158	61	231	1,6	
Сб.200	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	

7г															
Сб.202 1г	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:	550	28,33	28,14	137,66	897,95	0,45	0,72	69,75	1,29	389,99	151,21	471,7	4,59
обед															
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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
	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:	925	38,32	33,55	120,05	929,54	0,482	8,34	407,41	1,126	229,2	287,7	567,8	10,05
		Итого:	1475	66,65	61,69	257,71	1627,49	0,932	9,06	477,16	2,416	619,19	438,91	1039,5	14,64
5 день (пятница)															
Завтрак															
Сб.202 1г	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.202 1г	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:	250	14,65	10,6	68,85	424,6	0,13	0,1	51,4	0,73	184	62,3	156,7	2,25
обед															
Сб.202 1г	54-9с	Суп картофельный с фасолью	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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:	860	37,42	38,37	87,95	843,25	0,51	116,16	341,56	1,08	213,3	157,7	465,6	5,26
		Итого:	1110	52,07	48,97	156,8	1267,85	0,64	116,26	592,96	1,81	397,3	220	622,3	7,51
6 день(понедельник)															
Завтрак															
Сб.20 21г	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.202 1г	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:	550	12,4	9,37	57,23	358,23	0,14	1,13	39,78	0,92	243,1	76,4	207	1,79
обед															
Сб.202	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

1г																
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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:	890	37,38	25,79	93,9	752,39	0,41	18,25	490,7	0,93	127,6	285,3	436,5	8,49	
		Итого:	1440	49,78	35,16	151,13	1110,62	0,55	19,38	530,48	1,85	370,7	361,7	643,5	10,28	
7 день (вторник)																
Завтрак																
сб.202 1г	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.202 1г	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:	450	14,65	10,6	68,85	424,6	0,13	0,1	51,4	0,73	184	62,3	156,7	2,25	
обед																
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	5б	Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,0	0	0,01	7	1,4	0	0	
Сб.202 1г	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	
	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:	830	38,61	26,88	85,33	732,7	0,34	30,69	196,8	1	88	139,8	418,1	6,5	
		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	
8 день(среда)																
Завтрак																
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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:	550	14,4	16,9	67,05	772,9	0,18	1,93	45,48	0,88	192	90,7	234,6	2,45	
обед																
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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
	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:	925	34,32	29,35	122,75	887,64	0,452	87,66	488,2	1,006	97,2	256,4	440,8	9,45
		Итого:	1475	48,72	46,25	189,8	1660,54	0,632	89,59	533,68	1,886	289,2	347,1	675,4	11,9
9 день(четверг)															
Завтрак															
Сб.202 1г	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.202 1г	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:	450	29,55	36,5	34,75	580,7	0,14	1,65	313,18	1,26	495,4	82,1	467	4,35
обед															
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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:	850	36,91	31,12	153,67	1038,01	0,4	27,24	521	0,904	89,5	153,66	414	6,35
		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
10 день (пятница)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,68	67,3	0,19	158	61	231	1,6
Сб.202 1г	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
	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:	500	18,15	19	82,25	568	0,31	1,2	80,59	0,97	280,5	135,2	354,5	3,25
обед															
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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
	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
		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
11 день(понедельник)															
Завтрак															
сб.202 1г	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.202	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

1г															
	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:	500	13,25	12,6	73,15	455,1	0,2	0,75	52,2	0,87	212	88,3	300,7	2,33
Обед															
Сб.202 1г	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.202 1г	54-6г	Макароны отварные	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0	35,5	0,03	8	31	96	0,7
Сб.202 1г	54,1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,45	108,8	0,12	30	21	152	2
Сб.202 1г	54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	0,04	23	14	42	0,3
Сб.202 1г	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:	950	31,8	33,05	99,4	818,73	0,208	21,75	361,38	0,913	129,8	142,9	378,9	5,65
		Итого:	1450	45,05	45,65	172,55	1273,83	0,408	22,5	413,58	1,783	341,8	231,2	679,6	7,98
12 день(вторник)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-1г	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.200 7г	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.200 7г	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.202 1г	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
		Итого:	460	47,38	37,18	128,61	1024,25	0,3	1,05	85,28	1,06	704,77	123,97	732,26	3,84
Обед															
Сб.202 1г	54-18с	Свекольник со сметаной	300	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	54-2з	Огурец в нарезке	100	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
	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:	1030	42,25	19,42	122,24	826,65	0,282	26,34	291	2,85	113,3	222,3	425,2	5,36
		Итого:	1490	89,63	56,6	250,85	1850,9	0,582	27,39	576,28	3,91	618,07	546,27	1157,4	9,2
13 день(среда)															
Завтрак															
Сб.202 1г	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.202 1г	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

	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:	500	19,25	21,3	79,35	581,2	0,35	1,33	82,75	1,04	327,5	156,8	437,5	3,95	
Обед																
Сб.202 1г	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.202 1г	54-1г	Макаронны отварные	200	6,2	9,3	35,3	250,2	0,08	2,68	405,5	0,05	24	24	67	1,2	
Сб.202 1г	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.202 1г	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.200 7г	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.202 1г	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:	1040	37,04	35,6	117,37	930,72	0,44	22,89	694,01	0,904	139,36	160,7	390,68	8,51	
		Итого:	1540	56,29	56,9	196,72	1511,92	0,79	24,22	776,76	1,944	466,86	317,5	628,18	12,46	
14 день(четверг)																
Завтрак																
Сб.202 1г	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.202 1г	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:	450	17,05	16,3	36,85	357,7	0,14	2,01	173,4	1,06	148	72,3	242,7	3,35	
Обед																
Сб.202 1г	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.202 1г	54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	13,6	42,8	0,14	52	38	112	1,4	
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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	
	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:	950	26,32	18,45	90,25	626,94	0,362	24,61	672,34	0,966	154,2	164,4	371,8	4,3	
		Итого:	1400	43,37	34,75	127,1	984,64	0,502	26,62	645,74	2,026	302,2	236,7	614,5	7,65	
15 день(пятница)																
Завтрак																
Сб.202 1г	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.202 1г	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:	450	14,65	10,6	68,85	424,6	0,13	0,1	51,4	0,73	184	62,3	156,7	2,25	
Обед																
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	5423хн	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
	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:	860	42,19	31,37	116,7	924,3	0,429	41,42	198,85	0,998	84,6	144,77	440	7,03
		Итого:	1310	56,84	41,97	185,55	1348,9	0,559	41,52	250,25	1,728	268,6	207,07	596,7	9,28
16 день (понедельник)															
Завтрак															
Сб.202 1г	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.202 1г	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:	550	12,4	9,37	57,23	358,23	0,14	1,13	39,78	0,92	243,1	76,4	207	1,79
обед															
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г		Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,0	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:	960	51,11	17,68	114,43	815,3	0,32	26,77	344	2,9	95	220	459,7	5,6
		Итого:	1510	63,51	27,05	228,89	1173,53	0,46	27,9	383,78	3,82	338,1	296,4	666,7	7,39
17 день (вторник)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,68	67,3	0,19	158	61	231	1,6
Сб.202 1г	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:	500	14,55	15,5	77,55	503,6	0,28	0,72	67,6	0,85	174	108,3	254,7	2,85
обед															
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202	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:	910	24,02	21,05	131,15	805,64	0,222	17,15	263,44	0,826	108,1	115,3	363,7	4,98
		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.202 1г	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.202 1г	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:	450	29,45	36,5	34,55	579,6	0,14	0,53	313,1	1,26	493	81,3	465,7	4,25
Обед															
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	54-1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81	0	0	15	0	50	2	4	0,1
	пром	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	35,8	39,25	113,4	1247,27	0,5	36,46	632,04	1,013	205,1	234,6	450,6	8,65
		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.202 1г	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.200 7г	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.202 1г	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:	505	26,53	26,44	124,96	823,85	0,43	0,56	52,85	1,27	369,99	153,21	472,7	4,89
обед															
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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
		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
20 день (пятница)															
Завтрак															
Сб.202 1г	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

