

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа с. Новое Якушкино муниципального района
Исаклинский Самарской области

Утверждаю:

Директор школы: Баранова Н.И.

« 01 » 09 2020 г.



Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской
области в Сергиевском районе

Астафьева Л.Ф.
« 01 » 09 2020 г.

Согласовано:

Председатель родительского
комитета Павлова Н.В.

« 01 » 09 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ

циклическое двухнедельное меню для организации питания обучающихся с ОВЗ

ГБОУ СОШ с. Новое Якушкино в осенне-зимний период

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	К, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У										
День 1(понедельник)																
173	ЗА ВТ РА К	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352,00	0,132	0,176	0,968	2,376	147,07	0,044	44,33	261,932	221,298
426		Булочка с повидлом обсыпная (масса 100 г)	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,06	0,04	1,39	21,3	0	28,2	131,2	76,8
376		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0	0	0,021	0,279	11,094	0	1,397	8,6	2,795
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9
111 11		Пирожное бисквитное "Меридинка"	36	2,16	3,24	20,88	122,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			641	23	29,39	132,79	1018,07	0,362	0,236	1,029	4,815	195,564	0,044	97,027	401,732	361,793
88	ОБ ЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	0,05	15,775	0,825	49,25	0	22,125	383,325	49
128		Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	0,18	0,144	21,366	1,242	49,986	0,054	32,886	763,884	104,436
243		Сосиски, сардельки отварные	60	6,05	16,96	0,27	178,91	0,096	0,09	0	0,984	20,184	0,024	10,908	121,638	88,362
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	216,34	124,56
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9
338		Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	278	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			860	21,56	37,53	58,6	805,35	0,486	0,484	48,721	6,501	303,74	0,098	119,359	1763,187	438,258
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1501	44,56	66,92	191,39	1823,42	0,848	0,72	49,75	11,316	499,304	0,142	216,386	2164,919	800,051

День 2 (вторник)

175	ЗА ВТ РА К	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,132	0,96 8	0,836	133,672	0,044	37,202	201,63	156,728
429		Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3,90	3,06	23,90	139,00	0,07	0,04	0	0,73	11,3	0,005	15,2	67,6	39,2
378		Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,043	0,151	1,33 3	0,408	126,592	0	15,394	154,607	92,794
338		Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	278	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			585	11,9	15,99	93,06	566,98	0,253	0,343	12,3 01	4,174	287,564	0,049	76,796	701,837	299,722
82	ОБ ЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	0,05	10,6 75	1,225	49,725	0	26,125	385,3	54,6
202		Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,02	0	1,14	14,92	0	11,5	49,26	49,56
271		Котлеты домашние (с соусом)	71	5,61	8,60	5,84	124,00	0,071	0,05	0,10 7	0,93	15,08	0,014	9,798	84,007	60,272
348		Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	87,6	11,56
451		Печенье "Нарезное"	80	5,36	6,04	57,65	306,40	0,128	0,048	0	1,144	15,8	0,032	22,24	92,8	59,976
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			871	26,16	21,19	147,28	1024,21	0,399	0,168	11,0 82	6,109	136,605	0,046	99,083	698,967	296,868
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1456	38,06	37,18	240,34	1591,19	0,652	0,511	23,3 83	10,283	424,169	0,095	175,879	1400,804	596,59

День 3 (среда)

173	ЗА ВТ РА К	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352,00	0,132	0,176	0,96 8	2,376	147,07	0,044	44,33	261,932	221,298
15		Сыр (порциями) (Голландский)	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,009	0,111	0,21	0,21	300	0,063	16,5	30	180
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	0,16	1,3	0,14	125,78	0,02	14	146,34	90
111 11		Пирожное бисквитное "Меридинка"	36	2,16	3,24	20,88	122,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		556	27,39	25,67	92,59	841,66	0,251	0,447	2,478	3,496	588,95	0,127	97,93	438,272	552,198	
111	ОБ ЕД	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117,00	0,05	0,025	0,95	0,725	27,3	0	15,225	8,275	36,775
291		Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229,00	0,075	0,105	4,515	1,485	34,755	0,015	40,53	213,555	131,505
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9
52		Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	0,04	6,65	1,32	35,46	0	20,7	269,8	40,63
350		Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,60	0	0	1,8	0,06	10,1	0	2,34	20,56	5,4
338		Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	278	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		870	22,5	20,07	82,38	761,06	0,245	0,19	23,915	6,56	139,715	0,015	110,895	790,19	286,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1426	49,89	45,74	174,97	1602,72	0,496	0,637	26,393	10,056	728,665	0,142	208,825	1228,462	838,408	
День 4 (четверг)																
120	ЗА ВТ РА К	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,1	0,175	0,825	0,65	163	0,025	26,675	218,825	136,875
426		Булочка с повидлом обсыпная (масса 100 г)	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,06	0,04	1,39	21,3	0	28,2	131,2	76,8
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	0,16	1,3	0,14	125,78	0,02	14	146,34	90
111 12		Вафли лазерированные "Аленка"	40	2,40	12,40	21,60	212,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	17,64	34,19	96,62	782,6	0,3	0,395	2,165	2,18	310,08	0,045	68,875	496,365	303,675	
87	ОБ ЕД	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,90	80,00	0,05	0,05	17,125	0,675	50,725	0	18,75	270,55	38,85
259		Жаркое домашнему	190	17,59	19,65	17,99	320,28	0,133	0,19	7,334	4,199	33,117	0	46,113	901,683	223,383
389		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	4800	640
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9
338		Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	278	11

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	45,27	27,63	93,16	940,94	0,843	0,82	234,459	17,844	255,942	0	336,963	6250,233	974,133
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1400	62,91	61,82	189,78	1723,54	1,143	1,215	236,624	20,024	566,022	0,045	405,838	6746,598	1277,808

День 5 (пятница)

181	ЗА ВТ РА К	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	210	6,11	10,71	32,38	250,99	0,084	0,168	1,176	0,462	133,77	0,063	20,307	187,698	118,188
389		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	4800	640
Н		Конфеты шоколадные	35	3,15	9,24	19,42	172,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338		Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	278	11

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

545	29,66	22,35	119,6	800,54	0,674	0,748	211,176	12,662	289,77	0,063	269,307	5265,698	769,188
------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	---------------	---------------	--------------	----------------	-----------------	----------------

312	ОБ ЕД	Пюре картофельное	220	4,49	7,04	29,99	201,30	0,198	0,154	26,642	1,474	54,23	0	40,7	951,06	127,006
66		Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95,30	0,06	0,06	4,03	0,91	31,71	0	33,36	246,8	56,02
Н		Соус польский	30	0,78	1,83	0,18	22,00	0,009	0	0,81	0,15	7,2	42	1,8	0	19,8
377		Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0	0	2,819	0,355	14,208	0	2,398	21,29	4,396
243		Сосиски, сардельки отварные	60	6,05	16,96	0,27	178,91	0,096	0,09	0	0,984	20,184	0,024	10,908	121,638	88,362
101		Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,1	0,05	8,25	0,875	26,7	0	22,775	464,15	55,975
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

952	20,22	29,38	81,5	808,92	0,533	0,354	42,551	5,518	170,332	42,024	135,041	1804,938	412,459
------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--------------	----------------	---------------	----------------	-----------------	----------------

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1497	49,88	51,73	201,1	1609,46	1,207	1,102	253,727	18,18	460,102	42,087	404,348	7070,636	1181,647
-------------	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------	--------------	----------------	--------------	----------------	---------------	----------------	-----------------	-----------------

День 6 (суббота)

175	ЗА ВТ РА К	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,132	0,968	0,836	133,672	0,044	37,202	201,63	156,728
-----	-------------------------------	---	-----	------	-------	-------	--------	------	-------	-------	-------	---------	-------	--------	--------	---------

422		Булочка ванильная (масса 100 г)	100	7,90	8,12	44,48	283,00	1,14	0,08	0	1,4	22,4	0,01	28,4	110,2	76,6
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	216,34	124,56
338		Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	278	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	18,45	23,24	115,31	748,59	1,34	0,412	12,548	4,916	324,292	0,074	95,942	806,17	368,888
98	ОБ ЕД	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	250	1,47	4,93	6,10	76,25	0,05	0,025	9,875	0,575	35,875	0	14,175	260,15	33,575
309		Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,04	0	1,48	6,48	0	28,16	40,46	49,56
73		Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,80	0,04	0,04	4,68	0,74	90,93	0	18,11	365,2	55,8
388		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	10,34	3,44
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9
452		Печенье "Ленинградское"	50	4,18	1,99	38,54	189,00	0,06	0,085	0	0,91	14,495	0,04	11	58,95	53,75
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	21,95	21,11	116,67	875,51	0,32	0,25	114,555	5,115	185,22	0,04	97,985	735,1	257,025
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1490	40,4	44,35	231,98	1624,1	1,66	0,662	127,103	10,031	509,512	0,114	193,927	1541,27	625,913
День 7 (понедельник)																
175	ЗА ВТ РА К	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,132	0,968	0,836	133,672	0,044	37,202	201,63	156,728
15		Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	26,4	150
14		Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	3	3
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	0,16	1,3	0,14	125,78	0,02	14	146,34	90
422		Булочка ванильная (масса 100 г)	100	7,90	8,12	44,48	283,00	1,14	0,08	0	1,4	22,4	0,01	28,4	110,2	76,6
338		Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	278	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	24,57	38,48	113,8	904,59	1,329	0,492	12,478	4,896	564,252	0,192	99,102	765,57	487,328

102	ОБ ЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,225	0,075	5,82 5	2,05	42,675	0	35,575	472,825	88,1	
Н		Соус польский	30	0,78	1,83	0,18	22,00	0,009	0	0,81	0,15	7,2	42	1,8	0	19,8	
243		Сосиски, сардельки отварные	60	6,05	16,96	0,27	178,91	0,096	0,09	0	0,984	20,184	0,024	10,908	121,638	88,362	
309		Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,04	0	1,48	6,48	0	28,16	40,46	49,56	
377		Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0	0	2,81 9	0,355	14,208	0	2,398	21,29	4,396	
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9	
448		Кекс "Здоровье" (масса 25 г)	25	1,35	5,29	14,27	110,00	0,02	0,03	0,03	0,66	9,6	0,01	5,6	29	18,7	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			857	26,7	36,09	83,19	909,42	0,5	0,235	9,48 4	6,449	116,447	42,034	107,541	685,213	329,818	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1517	51,27	74,57	196,99	1814,01	1,829	0,727	21,9 62	11,345	680,699	42,226	206,643	1450,783	817,146	
День 8 (вторник)																	
173	ЗА ВТ РА К	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352,00	0,132	0,176	0,96 8	2,376	147,07	0,044	44,33	261,932	221,298	
422		Булочка ванильная (масса 100 г)	100	7,90	8,12	44,48	283,00	1,14	0,08	0	1,4	22,4	0,01	28,4	110,2	76,6	
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	216,34	124,56	
Н		Зефир	40	0,26	0,00	0,12	129,02	0	0	0	0,48	10,72	0	2,72	0	5,28	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	20,89	22,73	116,48	882,62	1,332	0,436	2,54 8	4,736	332,41	0,074	96,79	588,472	427,738	
95	ОБ ЕД	Рассольник домашний	250	2,10	5,10	12,70	114,50	0,1	0,075	13,1 25	1,075	39,75	0	28,075	544,775	65,825	
302		Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,16	0	6,08	19,76	0	181,1	346,16	271,9	
278		Тефтели 1-й вариант	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,055	0,088	0,78 1	0,88	40,238	0,033	19,8	194,601	97,801	
73		Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,80	0,04	0,04	4,68	0,74	90,93	0	18,11	365,2	55,8	
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	229,8	23,44	
Н	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9		

338		Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	278	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1030	31,01	30,6	132,77	1073,76	0,595	0,403	29,306	12,445	255,258	0,033	296,645	1958,536	586,666
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1590	51,9	53,33	249,25	1956,38	1,927	0,839	31,854	17,181	587,668	0,107	393,435	2547,008	1014,404
День 9 (среда)																
181	ЗА ВТ РА К	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	0,088	0,176	1,166	0,506	134,068	0,066	20,306	187,99	118,184
378		Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,043	0,151	1,333	0,408	126,592	0	15,394	154,607	92,794
15		Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	26,4	150
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9
Н		Конфеты шоколадные	35	3,15	9,24	19,42	172,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	23,29	30,85	79,15	816,19	0,21	0,417	2,709	1,984	540,76	0,144	69,3	368,997	421,878
111	ОБ ЕД	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117,00	0,05	0,025	0,95	0,725	27,3	0	15,225	8,275	36,775
302		Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,16	0	6,08	19,76	0	181,1	346,16	271,9
246		Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	0,05	1,2	2	23,6	0	20,27	169,7	117,03
377		Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0	0	2,819	0,355	14,208	0	2,398	21,29	4,396
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9
338		Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	278	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			942	33,25	28,39	94,27	878,66	0,44	0,255	14,969	12,13	116,968	0	251,093	823,425	502,001
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1512	56,54	59,24	173,42	1694,85	0,65	0,672	17,678	14,114	657,728	0,144	320,393	1192,422	923,879
День 10 (четверг)																
173	ЗА ВТ РА К	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и	220	8,65	11,07	54,30	352,00	0,132	0,176	0,968	2,376	147,07	0,044	44,33	261,932	221,298

		сахаром)														
H		Йогурт 1,5% жирности	200	8,20	3,00	11,80	107,00	0,06	0	1,2	0,2	0,02	20	30	0	190
422		Булочка ванильная (масса 100 г)	100	7,90	8,12	44,48	283,00	1,14	0,08	0	1,4	22,4	0,01	28,4	110,2	76,6
H		Конфеты шоколадные	35	3,15	9,24	19,42	172,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338		Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	278	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			655	28,3	31,83	139,8	961,55	1,362	0,276	12,168	6,176	185,49	20,054	111,73	650,132	498,898
81	ОБ ЕД	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,25	0,025	0,05	10,925	1,1	52,525	0	23,125	301,7	46,1
259		Жаркое домашнему	190	17,59	19,65	17,99	320,28	0,133	0,19	7,334	4,199	33,117	0	46,113	901,683	223,383
389		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	4800	640
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	229,8	23,44
H		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9
338		Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	278	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1010	45,78	27,68	127,83	1084,99	0,838	0,84	228,979	18,969	290,222	0	358,798	6511,183	1004,823
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1665	74,08	59,51	267,63	2046,54	2,2	1,116	241,147	25,145	475,712	20,054	470,528	7161,315	1503,721
День 11 (пятница)																
120	ЗА ВТ РА К	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,1	0,175	0,825	0,65	163	0,025	26,675	218,825	136,875
111 11		Пирожное бисквитное "Меридинка"	36	2,16	3,24	20,88	122,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0
377		Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0	0	2,819	0,355	14,208	0	2,398	21,29	4,396

Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9	
338		Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	278	11	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			678	13,7	9,11	65,31	545,06	0,2	0,195	13,644	3,975	209,308	0,025	61,173	518,115	213,171	
24	ОБ ЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	0,04	0,04	9,44	0,76	27,18	0	16,51	217,05	30,1	
101		Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,1	0,05	8,25	0,875	26,7	0	22,775	464,15	55,975	
232		Рыба, запеченная в сметанном соусе	160	12,94	11,82	26,58	264,99	0,08	0,112	0,304	1,792	74,272	0,048	27,376	171,648	180,272	
342		Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0	0,9	0,96	14,18	0	5,14	112,44	4,4	
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9	
128		Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	0,18	0,144	21,366	1,242	49,986	0,054	32,886	763,884	104,436	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	25,29	32,42	92,66	907,03	0,49	0,346	40,26	6,399	208,418	0,102	127,787	1729,172	436,083	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1638	38,99	41,53	157,97	1452,09	0,69	0,541	53,904	10,374	417,726	0,127	188,96	2247,287	649,254	
День 12 (суббота)																	
174	ЗА ВТ РА К	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	220	6,01	10,85	52,93	334,00	0,066	0,154	0,968	0,638	130,966	0,044	36,454	191,642	157,432	
Н		Конфеты шоколадные	35	3,15	9,24	19,42	172,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
342		Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	94,4	11,2	
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9	

338		Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	278	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	15,53	21,35	111,82	833,81	0,166	0,174	13,668	4,408	183,626	0,044	79,614	564,042	240,532
73	ОБ ЕД	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,80	0,04	0,04	4,68	0,74	90,93	0	18,11	365,2	55,8
103		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,1	0,05	8,25	1,125	29,2	0	27,275	481,425	67,575
304		Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,02	0	0,7	1,82	0	21,78	54,1	81,26
333		Соус сметанный с томатом и луком	1000	19,10	58,70	79,70	923,00	0,3	0,3	23,2	5,4	336,8	0,3	120	1339,7	379,6
Н		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	0,77	16,1	0	23,1	0	60,9
16		Колбаса или ветчина (порциями) (Ветчина)	30	6,78	6,27	0,00	84,00	0	0	0	0	3,6	0	10,5	120	80,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1650	41,7	82,87	162,08	1702,31	0,55	0,41	36,13	8,735	478,45	0,3	220,765	2360,425	725,535
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2275	57,23	104,22	273,9	2536,12	0,716	0,584	49,798	13,143	662,076	0,344	300,379	2924,467	966,067
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			18967	615,71	700,14	2548,72	21474,42	14,018	9,326	1133,32	171,192	6669,38	105,627	3485,54	37676	11194,9
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1580,583	51,31	58,35	212,39	1789,54	1,16817	0,777167	94,4436	14,266	555,782	8,80225	290,462	3139,66	932,907
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				12,13	28,3	44,25	21474,42	0,24	1,55	23,78	3,58	133,13	1,36	67,33	754,32	220,1