ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЫ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11-18 ЛЕТ

Понедельник 1	выход	нетто	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9:30)														
Каша манная молочная№181	**200/10**													
молоко		145	3,6	4,35	12,6	139,6	0,06		0,1		264	200		0,214
масло сливочное		5	0,04	2,1	0,1	33			0,05		1,2	1,5	3,5	0,02
крупа манная		31	3,09	0,3	20,31	48,4				0,07	6	25,5	5,4	0,03
сахар		5			10	38					1,2			0,04
батон	**60**		1,93	2,31	18	78,6	0,066		0,006		2,67			2,5
масло сливочное №14	**10**		0,08	4	0,13	66		0,025	0,2		2,4	3	6,5	0,02
сыр №15	**20**		4,1	4		70,4	0,06		0,02		208	108,8	10	
Чай с сахаром и лим. № 377	**200**													
чай		1	0,2		0,04	1,4					4,95	8,24		
лимон		10	0,09		0,36	3,1	4	25,98	0,06	0,4				2,2
Второй завтрак (11:00)														
сок фруктов № 389	**200**		4	3	9,4	121	0,08		0,02		242	184		0,12
итого			**21,13**	**21,51**	**82,33**	**676,2**	**0,08**	**26,005**	**0,456**	**0,47**	**732,42**	**531,04**	**25,4**	**5,144**
Обед (13:20)														
Салат из морск капусты консервир	**100**													
капуста морская		84	0,9		2,35	13,5	0,03	0,179		0,3	24	15,5	8	0,3
морковь		10	0,19		1,08	4,5					7,65	8,25	5,7	0,11
лук репчатый		10				2					1,55	2	0,7	
масло растительное		5		3,99		45				2,5				
Борщ со сметаной № 81	**250**													
говядина		25	5,65	4		48	0,01				2,25	490	55	1,94
картофель		20	4	0,02	11	45	0,06	6			5	29	11,5	0,45
капуста свежая		30	0,54		1,41	7,1	0,01	10		1,04	14,4	9,3	4,8	
свекла		40	0,6	0,04	3,64	19					14,8	17,2		0,56
лук репчатый		10	0,14		0,95	3,5					3,1	5,8	1,4	
морковь		10	0,13	0,02	2	3,1		0,5			5,1	5,5	3,8	0,07
томатная паста		7	0,9		0,26	1,15					1	3,5		
масло растительное		5	0,02	1,5	0,03	16,3			0,02		0,72	0,9	23	0,01
сметана	**10**		0,3	1,5	0,32	8	0,04		0,02		8,6	6,2	0,8	0,02
Шницель № 267	**100**													

говядина		86	10,27	7		192	0,21			1	9,81	204,92	52	1,94
сухари панировочные		11	0.2	0,21	1,32	7,96	0.04				1,1	1,6		
лук репчатый		5	0,07		0,5	2,1					1,52	20,6	0,9	
масло сливочное		7	0,08	4	0,13	46,2			0,01		2,4	3	0,06	0,02
Рис отварной № 304	**150**													
масло сливочное		7	0,08	4	0,13	46,2			0,01		3,5	3	0,06	0,02
рис		54	3,5	0,5	52,7	145	0,02				4	75	25	0,5
компот с/фр№ 349	**200**				10	90	0,034	26,4		5,2				1,23
Хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	44,3	16,6	
Хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0.48	16	52	11,2	0,9
итого			**32,64**	**30,45**	**141,89**	**953,21**	**0,34**	**43,079**	**0,06**	**10,04**	**136,22**	**997,57**	**220,52**	**8,07**
Полдник (15:45)														
молоко " Умница"	**200**		6,8	2	16,05	140	0,4	0,035	0,3	0,1	186	142,5	26,5	0,15
Фрукт	**200**		0,6	0.45	14,25	84	0,6	0,25		1	28,5	24	24	3,45
Сырок глазированный	**40**		2,8	8,2	20	177					75	120		
Йодированная соль	**7**													
итого			**10,2**	**10,65**	**50,3**	**401**	**1**	**0,285**	**0,3**	**1,1**	**289,5**	**286,5**	**50,5**	**3,6**
ИТОГО			**63,97**	**62,61**	**274,52**	**2030,41**	**1,42**	**69,369**	**0,816**	**11,61**	**1158,14**	**1815,11**	**296,42**	**16,81**
Вторник 2	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час. 30 мин)														
макар отв с овощ № 205	**200**													
макароны		62	6,25	14,95	0,91	165	0,07		0,032		71,5	350	15,6	3,25
лук репчатый, морковь		38	1,68	1,92	2,82	35	0,02	0,78			264	56	8,4	0,04
масло сливочное		4	0,08	7,3	0,13	64			0,07		1,2	3	1,6	0,02
Икра кабачкова № 73	**50**		25	2,45	2,5	34,5	0,01	3,9	0,001	1,2	6	14,5	7,5	0,35
батон с масло сливочное №14	**40/10**		0,08	4	0,13	66			0,02		1,2	3	1,6	0,02
Кофейный нап. с мол.№379	**200**										2,67			
кофейный напиток		4	0,27		1,2	5					2,4			
молоко		100	2,8	3,2	4,7	58	0,04	1,3	0,01		208	92	14	0,06
сахар		10				24	0,65				0,4			0,06
Второй завтрак в 11:00														
Сок фруктовый №389	**200**		1	0,2	10	90	0,02	0,2	0,02	1,5	14	2,8	8	
итого			**37,16**	**34,02**	**22,39**	**541,5**	**0,65**	**6,18**	**0,153**	**2,7**	**571,37**	**521,3**	**56,7**	**3,8**
Обед (13 час. 20 мин)														
Салат из свежих овощей №29	**100**													
Помидор свежий		48	0,3	0,1	2,1	9,95	0,03	2,5		0,2	7	0,25	10	0,45
огурцы свежие		35			3,21	5	8	6,3	0,15					1,14

лук репчатый		12				2					1,55	2	0,7	
масло растительное		5		3		45				1,23				
Суп гречневый № 101	**250**													
мясо говядина		25	2,65	4		48	0,01				264	490	55	1,94
картофель		50	0,8	0,16	11,5	39	0,04	2,5			1,2	29	11,5	0,45
гречка		20	0,56	0,08	6	16,5	0					9,3	4,8	
лук репчатый		10	0,21		1,36	6,15		0,95			1,2	17,2		0,56
масло растительное		5		4,99		45				1,23	2,67	5,8	1,4	
морковь		10	0,47	0,04	1,1	9,9		1,8			2,4	5,5	3,8	0,07
чеснок		2	0,2		0,1	0,92		0,2			174	3,5		
томатная паста		5	0,2		2,9	1,95					1,3	0,9	23	0,01
Рыба под овощами №229	**100**											6,2		0,02
горбуша		156	2,05	7,3		127	0,23		0,12	2,014	23,8	238		
морковь		18	0,47	0,04	3,1	9,9		1,8			18,36	19,8	52	1,94
лук репчатый		10	0,49		5,31	13		1,7				20,3		0,28
мука		8	0,3	0,1	10	13,4	0,01				1,8	8,6	19	0,12
томатная паста		5	0,2		0,9	1,75							18	
масло растительное		6		3,2		24,95				2,5				
Картофельное пюре №312	**200**													
картофель		168	6		32,6	160	20	46	0,1	1,26	0,5			1,116
молоко		30	0,56	0,64	0,94	13,02	24	2,8	0,12					1,18
масло сливочное		9	0,08	4	0,13	66			0,048			3	12	0,02
Компот из шиповника . №388	**200**													
шиповник		30			27,62	57,5	28,7		0,12					1,48
сахар		15			10	38	0,2	0,04						
витамин С								0,06						
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	44,3	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0,48	16	52	11,2	0,9
итого			**21,54**	**28,72**	**163,07**	**970,89**	**0,81**	**66,65**	**0,658**	**8,914**	**525,5**	**955,65**	**239**	**11,676**
Полдник (15 час 45 мин)														
чай с сахаром № 376	**200**													
чай		1	0,2		2,4	1,4					4,95		4,4	0,82
сахар		15			20	76					0,4	67		0,4
сырок творожный	**100**		6,1	15	16	320	0,03	0,5	0,097	0,025	98	240		0,4
Йодированная саль	**7**	7												
итого			**6,3**	**15**	**38,4**	**397,4**	**0,03**	**0,5**	**0,097**	**0,025**	**103,35**	**307**	**4,4**	**1,62**
ИТОГО			**64,22**	**65,54**	**276,23**	**2056,99**	**1,49**	**73,33**	**0,908**	**11,639**	**1200,22**	**1783,95**	**300,1**	**17,10**
Среда 3	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca**	**P (мг)**	**Mg**	**Fe**

							(мг)				(мг)		(мг)	(мг)
Завтрак (9 час. 30 мин)														
Вареники ленивые № 218	**210**													
творог		156	12,06	9,3	4,06	137	0,03	0,56		2,87	217	313,2	33,35	0,58
яйцо		11	1,52	0,59	0,08	18,84			0,04	2,91	16	100	6,48	0,32
сахар		11			5,98	22,44					0,12			0,01
сметана	**5**		0,14	1	0,16	10,3			0,01		4,3	3,1	0,4	0,01
масло сливочное	**10**		0,08	4	0,13	66					2,4	3	0,06	0,02
батон с масло сливочное №14	**60**		2,8	0,8	20,4	90	0,02			0,4	7,6	0,2		0,6
Какао с мол.№ 382	**200**													
молоко		100	4,2	4,8	7,5	87	0,04		0,01		180	138		0,9
какао порошок		4	1		0,8	3,4								
сахар		20			20	75					0,4			1
Второй завтрак в 11:00														
Сок фруктовый №389	**200**		1	0,2	10	90	0,02	0,2	0,15	0,8	14	2,8	8	
итого			**22,8**	**20,69**	**69,11**	**599,98**	**0,11**	**0,76**	**0,21**	**6,98**	**441,82**	**560,3**	**48,29**	**3,44**
Обед (13 час.20 мин.)														
Салат из сельд.с зел.гор. №76	**70**													
сельдь		50	8,85	9,75		115	0,04	0,35	0,15	0,24	7	1,95	15	0,5
лук репчатый		20			0,91	19,68						5,8	1,4	0,08
горошек зел. Консервир.		30	0,48	0,9	6	3	3	10,3		1,58	1,55	0,1	0,1	0,02
масло растительное		5		3		45				0,75				
Суп с мясными .фрикад.№104	**250**													
говядина		58	8,96	5,88		119	0,38		0,03		264	490	55	1,94
картофель		100	1,8		14,6	72		18,25			1,2	29	11,5	0,45
морковь					1,7	3,3						9,3	4,8	0,12
лук репчатый		10			0,91	4,1					1,2	17,2		0,56
масло растительное		3		4,99		45				0,75	2,67	5,8	1,4	0,23
Жаркое по-домашнему№259	**200**										2,4	5,5	3,8	
говядина		79	5,16	7,4		105	0,05				174	3,5		1,49
картофель		103	3,4		27,71	77	0,15	24,6		0,69	1,3	0,9	23	0,01
лук репчатый		14			0,5	2,05				0,01	1,55	6,2	0,8	0,02
масло сливочное		6	0,08	4	0,13	66			0,1		2,4	238		
томатная паста		6			0,64	3,55						19,8	52	1,94
Кисель фруктовый №350	**200**											20,3		
кисель		25	0,03		24	15		10,4				8,6	0,9	0,35
сахар		10			10	18	0,5		0,4				0,06	1,34
витамин С								0,6						

хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	44,3	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0,48	16	52	11,2	0,9
итого			**34,76**	**36,99**	**131,30**	**929,68**	**0,85**	**64,50**	**0,68**	**4,50**	**484,99**	**958,25**	**197,56**	**9,95**
Полдник (15 час 45 мин)														
снежок	**200**		5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04		282	237	30	0,2
вафли	**40**		0,4	5,7	22,6	148	0.01	0,95			2,8	11,55	0,7	0,17
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08			1	28,5	24	24	3,45
Йодированная соль		7												
итого			**6,4**	**11,15**	**58,45**	**390**	**0,25**	**2,75**	**0,04**	**1**	**313,3**	**272,55**	**54,7**	**3,82**
ИТОГО			**64,7**	**75,64**	**258,99**	**1976,13**	**1,21**	**68,01**	**0,93**	**12,48**	**1240,11**	**1791,10**	**300,55**	**17,21**
Четверг 4	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														
Суп мол.с макаронами№120	**200**													
молоко		140	4,2	5,4	7,05	87	0,06	0,15	0,020	1,82	182	138		0,09
макаронные изделия		16	2,1	0,3	1,3	69	0,03			1,9	2,4	45	15	0,3
сахар		2			7,98	30,3					0,16			0,02
масло сливочное		10	0,08	4	0,13	66			0,03		2,4	3	0,06	0,02
масло сливочное		10	0,08	4	0,13	66			0,03		2,4	3	0,06	0,02
Сыр	**20**		4,1	4		35	0,208			0,4	0,06		0,06	0,02
батон с масло сливочное №14	**60**		2,8	0,8	20,4	90	0,76	0,4	0,019		0,02	0,06		
Чай с сах. И лим. № 377	**200/10**													
чай		1												
сахар		15			19,96	75					0,4			0,6
лимон		7	0,9		0,36	3,1		25			4	2,2	1,2	0,06
Второй завтрак														
сок фруктовый №389	**200**		4	6	9,4	121	0,242		0,01		0,08	0,12		0,02
итого			**18,26**	**24,5**	**66,71**	**642,4**	**1,3**	**25,55**	**0,109**	**4,12**	**193,92**	**191,38**	**16,38**	**1,15**
Обед (13 час 20 мин)														
Помидор консервированный	**60**		0,3		3,24	6				0,974	18	23	2	
Суп полевой с пшен.№ 101	**250**													
говядина		25	6,58	4,8		65,4	0,1				2,7	490	55	1,94
картофель		70	0,8	0,48	6,52	42	0,05	0,4		0,98	4	29	11,5	0,45
крупа пшено		20	1,1	0,33	16,65	41	0,04				7	9,3	4,8	0,5
лук репчатый		10	0,14		0,35	14,1		10,25				17,2		0,56
масло растительное		5	0,04	4	0,1	33			0,03		1,55	5,8	1,4	0,09
яйцо		15	3	0,92	0,05	32,56	0,01		0,03	1,035		5,5	3,8	0,07
морковь		10	0,06		0,36	1,5		12,58	0,15			3,5		0,01

Котлета из говяд.№268	**100**										264	0,9		
говядина		86	6,76	4,84		77	0,4			0,98	1,2	6,2	55	1,49
лук репчатый		5				2						238		
масло сливочное		7	0,08	4	0,13	58			0,03		1,2	19,8	52	1,94
Рагу овощное № 143	**200**										2,67	20,3		
картофель		64	10		18,2	48	0,04			0,8	2,4	174	1,9	0,98
капуста		40	1,89	0,11	4,9	34	0,05	0,95		1,49	174	32,55	1,6	1,63
морковь		32	0,06	0,01	0,36	1,59		10,35	0,15		1,3	2,5	1,9	0,03
лук репчатый		16			0,5	2,05		10,25		0,01	1,55	2,9	1,7	0,4
масло растительное		8		4,99		90								
томатная паста		6	0,14		1,38	2,13								
компот из сухофр.№ 349	**200**													
сухофрукты		30			27,62	42,1	0,28		0,25			174		1,48
сахар		15			10	38	0,2				174	32,55		
витамин С								0,06			1,3	2,5		
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				1,55	44,3	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0,48	16	52	11,2	0,9
итого			**36,95**	**25,55**	**134,56**	**847,43**	**0,39**	**44,84**	**0,64**	**6,749**	**674,42**	**1385,8**	**220,4**	**12,47**
Полдник (15 час 45 мин)														
йогурт	**200**		5,6	6,4	8	168	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
печенье	**30**		2,1	2,7	22,2	145,1	0,03	0	0	0,9	8,7	27	6	0,2
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08		0,1	0,23	28,5	24	24	3,45
Йодированная соль														
итого			**8,3**	**9,55**	**44,45**	**397,1**	**0,19**	**1,4**	**0,14**	**1,13**	**277,2**	**231**	**58**	**3,85**
ИТОГО			**65**	**64,97**	**275,46**	**2032,37**	**1,88**	**71,79**	**0,889**	**11,999**	**1145,54**	**1808,18**	**294,78**	**17,47**
Пятница 5	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														
омлет №210	**200**													
яйцо		72	13,1	2,96		101,36	0,06	0,72	0,051	0,3	11,52	5,04	12,96	1,15
масло сливочное		5	0,08	4	0,13	66			0,02		2,4	3	1,6	0,02
масло растительное		5		2,99		25				1,25				
молоко		40	4,2	0,6	62,5	98	0,06				4,8	90	30	0,6
Икра кабачковая №73	**60**	3		0,38	2,13					0,025				
Икра кабачковая		130	3,24		15,8	38,6	0,0864	2,88	0,01	0,043	0,04			0,55
лук репчатый		16			2	8,2					3,1	11,6	2,8	
морковь		16	0,72		1,16	4,8	0,0816	6,08		1,25				0,88
батон	**60**		1,93	2,31	18	168	0,066				0,05			0,44

масло сливочное	**10**		0,08	4	0,13	66			0,03		2,4	3	1,6	0,02
кофейный нап.с мол.№379	**200**													
кофейный напиток		4	0,27		1,2	5								
молоко		100	2,8	3,5	4,7	58	0,04	1,3	0,01		124	92	14	0,06
сахар		10				24	0,065				0,4			0,06
Второй завтрак														
Сок фруктовый № 389	**200**		1	0,2	10	90	0,02	0,2	0,02	0,08	14	2,8	8	
итого			**27,42**	**20,94**	**117,75**	**752,96**	**0,479**	**11,18**	**0,141**	**2,948**	**162,71**	**207,44**	**70,96**	**3,78**
Обед (13 час 20 мин)														
Икра кабачковая №73	**100**		1,3	4,89	5	69	0,03	7,8	0	0,024	26	29	15	0,7
Рассольник со смет.№94	**250**													
говядина		25	4,65	5		44,8	0,1				264	490	55	1,94
картофель		75	0,8	0,16	5,52	32	0,09	8			1,2	29	11,5	0,45
крупа перловая		5	0,29	0,03	3,51	9,6				1,98		9,3	4,8	
морковь		10	0,08	0,01	0,4	1,8					1,2	17,2		0,56
лук репчатый		5			0,5	2,05		1,25			2,67	5,8	1,4	
огурцы соленые		15			0,03	1,2					2,4	5,5	3,8	0,07
масло растительное		5		2,18	0,04	24			0,035	1,035	174	3,5		0,76
сметана	**14**		0,1	1	0,16	10,3		12,5	0,025		1,3	0,9	23	0,01
Оладьи из печени № 282	**100**										1,55	6,2		
печень говяжья		80	6,03	1,7		125		5,2		0,98		238	23	1
морковь		11	0,08	0,01	0,4	1,8					264	19,8	3,6	0,94
лук репчатый		7			0,5	2,05		1,25		2,58	1,2	20,3		0,43
масло сливочное		11	0,08	4	0,13	66			0,098			174	0,9	0,02
яйцо		15	5	2,92	0,05	2,56	0,01		0,02	0,8	1,2	32,55	1,6	0,2
мука		17	2,06	0,22	13,7	26,6	0,36	3,2		1,49	2,67	2,5		0,117
масло растительное		10		9,99		45					2,4	2,9		
Картофель пюре № 312	**200**									0,01	174			
картофель		168	6		32,6	160	0,02	4,6	0,18	0,026	1,3			1,116
молоко		30	0,56	1,98	0,94	61,6	0,024	2,8	0,01		1,55			0,18
масло сливочное		9	0,08	4	0,13	66			0,2			3	1,6	0,02
компот из чернослива .№ 349	**200**				10	90		5,2			34	23	26,4	
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	44,3	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0,048	16	52	11,2	0,9
итого			**33,11**	**39,16**	**117,81**	**1058,36**	**0,794**	**51,8**	**0,568**	**8,973**	**982,36**	**1208,75**	**199,4**	**9,413**
Полдник (15 час 45 мин)														
кефир	**200**		4	6	9,4	121	0,0242		0,08		0,08	120		0,02
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08	3,25		0,1	28,5	24	24	1,67

Ватрушка с повид.№ 410	**60**													
мука		30	2,22	2,36	30,4	49,57	0,0723	2,06			0,6	45		0,352
дрожжи		1												
молоко		110	3,1	3,52	5,2	61,6	0,013	1,54		0,0143	0,04	0,01		0,99
сахар		2												
яйцо		2	0,63	2,99		7,85	0	0,6				34	1,5	0,96
повидло		30					0,0275							
масло растительное		2		9,99		39,9						129	1,5	
масло сливочное		2	0,08	4	0,13	66			0,2		2,4	29	1,6	0,02
Йодированная соль		7												
итого			**10,63**	**29,31**	**59,38**	**429,92**	**0,217**	**7,45**	**0,28**	**0,1143**	**31,62**	**381,01**	**28,6**	**4,012**
ИТОГО			**60,53**	**60,1**	**235,56**	**1811,32**	**1,273**	**70,43**	**0,989**	**12,0353**	**1176,69**	**1797,2**	**298,96**	**17,205**
ПОНЕДЕЛЬНИК 6	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Каша гречневая мол.№173	**200**													
молоко														
крупа гречневая		70	7,28	0,77	48,79	157				1,25	13,3	60,9		1,12
масло сливочное		20	4,2	5,36		70,4	0,01		0,02		208	85		
сахар		5	0,08	4	0,13	33			0,02	0,025	2,4	92	1	0,02
батон	**60**		1,95	0,75	12,5	65.5	0,04			0,043	5,5	17,2		
масло сливочное	**10**		0,08	4	0,13	66			0,02		2,4	5,8	1,6	0,02
Чай с сах. И лим. № 377	**200/10**									1,25				
чай		1										35		
сахар		15			19,96	75					0,4			
лимон		7	0,9		0,36	3,1		0,4			4	44		
конфеты шоколадные	**10**		0,6	1,5	5,24	53					19,9	24,1		
Второй завтрак														
сок фруктов №389	**200**		4	6	9,4	121	0,0242		0,184		0,08	0,12		0,02
итого			**19,09**	**22,38**	**96,51**	**578,5**	**0,0742**	**0,4**	**0,244**	**2,568**	**255,98**	**364,12**	**2,6**	**1,18**
Обед (13 час 20 мин)														
Салат из свежей капусты № 45	**100**													
капуста		78	0,9		2,35	13,5	0,024	8	0,028	0,024	264	9,3	1,3	0,155
морковь		10	0,19		1,08	4,5	0,0765	5,7	0,11		1,2	17,2	2,6	0,825
лук репчатый		10				2	0,0115	0,7				5,8	1,6	2
сахар песок		3									1,2	5,5	3,7	
масло растительное		10		2,99		45				1,98	2,67	3,5	1,2	
Свекольник со сметаной№86	**250**										2,4			
мясо говядины		25	4,65	4		54,5			0,01		174	490	55	1,94

картофель		43	0,6		4,91	24,9	0,03				1,3	29	11,5	0,45
свекла		64	0,83		5,01	23,1				1,035	1,55	9,3	4,8	0,34
лук репчатый		11	0,11		0,72	3,28						17,2		0,23
морковь		10	0,36		0,58	2,4					4,08	5,8	1,4	0,45
томатная паста		5			0,38	2,13				0,98		5,5	3,8	0,07
масло сливочное		5	0,08	4	0,13	66			0,03		1,2	3,5		
Кальмар в см.соусе №229	**100**									2,58		0,9		0,01
кальмар		166	15,3	3,67		98	0,18				1,2	6,2	23	0,02
сметана		12	0,28	2	0,32	5,9			0,02	0,8	2,67	238	1,8	0,29
лук репчатый		10	0,11		0,72	3,28				1,49	2,4	19,8	52	1,94
морковь		12	0,36		0,58	2,4					174	20,3		0,12
мука		4	0,15	0,5	5	11,7	0,01			0,01	1,3	174	1,9	0,06
масло сливочное		6	0,08	4	0,13	54			0,018	0,026	1,55	32,55	1,6	0,02
Картоф отвар с маслом № 125	**200**											2,5		
картофель		168	6		32,6	160	0,02	46	0,18		0,5	2,9	34	1,116
масло сливочное		30	0,56	0,64	0,94	13,02	0,024	2,8	0,01					1,18
Компот из шиповника . №388	**200**	9	0,08	4	0,13	62			0,012		2,4	3	1,6	0,01
хлеб ржаной	**90**		1	0,2	10	90	0,02	0,2	0	0,08	14	2,8	8	
хлеб пшеничный	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	44,3	16,6	
итого			**33,64**	**26,43**	**70,88**	**798,61**	**0,466**	**63,4**	**0,418**	**9,005**	**663,34**	**1148,85**	**227,4**	**11,226**
Полдник (15 час 45 мин)														
Йогурт	**200**		6,8	2	16,05	140	0,06	1,25	0,25	0,1	186	142,5	26,5	0,15
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08	5,36	0,014	0,125	28,5	24	24	3,45
сырок глазированный	**40**		2,8	8,2	20	177					75	120	15	1
Йодированная соль		7												
итого			**10,2**	**10,65**	**50,3**	**401**	**0,14**	**6,61**	**0,264**	**0,225**	**289,5**	**286,5**	**65,5**	**4,6**
ИТОГО			**62,93**	**59,46**	**217,69**	**1778,11**	**0,6802**	**70,41**	**0,926**	**11,798**	**1208,82**	**1799,47**	**295,5**	**17,006**
ВТОРНИК 7	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														
Макароны с сыром запеч в дух № 204	200													
макаронные изделия		140	4,2	4,8	19,6	87	0,06		0,02		100	135	21	1,09
сыр		16	0,7	0,06	13	108	0,01	0,02		0,1	45,4	140,4		
масло сливочное		10	0,08	4	0,13	66			0,02	1,25	2,4	3	0,06	0,02
сахар		2			12		0,028				0,2			0,04
сыр	**20**		3,1	4		70,4	0,06		0,02	0,025	208	108,8	20,4	0,09
батон	**60**		1,95	0,75	12,5	65.5	0,04			0,043	5,5	21,25		0,12
Какао с молоком № 382	**200**													

молоко		100	4,2	4,8	7,5	87	0,04		0,01	1,25	180	138	5,9	0,9
какао порошок		4	1		0,8	3,4			0,015				2,6	
сахар		20			20	75					0,4		4,9	
Второй завтрак														
Сок фруктовый № 389	**200**		1	0,2	10	90	0,02	0,2	0,069	0,08	14	2,8	8	
итого			**16,23**	**18,61**	**95,53**	**586,8**	**0,258**	**0,22**	**0,154**	**2,748**	**555,9**	**549,25**	**62,86**	**2,26**
Обед (13 час 20 мин)														
салат из сайры с яйцом № 51	**100**													
сайра		50	6,03	6,32		116,7	0,03				100		55	
яйцо		26	3	0,2	0,18	31,4			0,06	2,4	1,2	100	11,5	0,93
лук репчатый		10	0,14		0,91	4,1		0,125				0,58	4,8	0,04
кукруза консерв.		9	0,14	0,1	1,82	8,96	0,03	0,7	0,03	0,01	1,2	0		0,01
масло растительное		2		1,99		17,98				1,2	2,67		1,4	
Суп гороховый №102	**250**										2,4		3,8	
мясо говядина		33	6,51	4,6		76,3	0,02				174	490		1,94
колбасные изделия		100	0,81		7,8	42	0,06	7	0,18		1,3	29	23	0,45
горох		10	0,16		2,9	2,4			0,01		1,55	9,3	3,8	
картофель		10	0,17		1,1	3,28			0,012			17,2		0,56
морковь		4	0,63	0,57		7,85	0,275	0,6	0		4,08	5,8	52	
лук репчатый		3		3	0,1	33			0,02			5,5		0,07
масло сливочное														
Тефтели из говяд. № 239	**100**										1,2			
мясо говядина		66	9,02	5		132	0,03					0,9	2,6	1,94
рис		6	0,7		12	16				0,05	1,2	6,2	5	0,02
лук репчатый		21	0,28		4,82	4	0,01	0,125	0,18		2,67	170	2,8	0,91
мука		5	7	1,1	5,05	16	0,01		0,01		2,4	19,8	1,6	1,94
масло растительное		5		4		24			0,01	2,5	174	20,3	4,6	0,5
капуста тушеная № 321	**200**								0		1,3			
капуста		200	3,24		15,8	28,6	0,04	43			1,55	32,55	28,8	1,08
морковь		15	0,13		1,72	3		5,2	0,038		5,1	2,5	3,8	0,35
лук репчатый		6	0,07		0,5	2,05		0,125			1,55	2,9	1,7	0,5
томатная паста		6			0,38	1,13								0,34
масло растительное		7		4		24,9			0,058	2,5				0,4
компот из сухофр.№ 349	**200**													
сухофрукты		30			27,62	57,5	0,028		0,025					0,45
сахар		15			10	38	0,2	0,04						0,23
витамин С								0,06						
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07		0,048		9,72	44,3	16,6	

хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0.48	16	52	11,2	0,9
итого			**44,03**	**31,95**	**136,9**	**908,15**	**0,893**	**56,975**	**0,681**	**8,66**	**505,09**	**1008,83**	**234**	**13,56**
Полдник (15 час 45 мин)														
Чай с сах. И лим. № 377	**200/10**													
чай		1							0,002					0,56
сахар		15			19,96	75					100			0,24
лимон		7	0,9		0,36	3,1		12,58		0,1	4	2,2		
сырок творожный	**100**		6,1	15	16	320	0,03	0,5	0,09	0,125	45	240		0,4
Йодированная саль	**7**	7												
итого			**7**	**15**	**36,32**	**398,1**	**0,03**	**13,08**	**0,092**	**0,225**	**149**	**242,2**	**0**	**1,2**
ИТОГО			**67,26**	**65,56**	**268,75**	**1893,05**	**1,25**	**70,275**	**0,927**	**11,633**	**1209,99**	**1800,28**	**296,86**	**17,02**
СРЕДА 8	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														
Запеканка с творогом №223	**200**													
творог		186	6,34	0,2	3,8	188		0,68		0,97	201	293	31,28	0,54
крупа манная		13	1,13		7,33	22,6	0,01				2	8		
сахар		13			5	19					0,12			
масло сливочное		6	0,08	3	0,13	45			0,2		2,4	3	0,06	0,02
сметана		7												
яйцо		6	6	0,57		8,5	0,01		0,02		2	9,6	0,6	0,12
Молоко сгущеное	**35**		2,8	9,25	64,8	0,03	0,075	10,74	0,011	0,02	0,35		0,02	0,02
батон	**60**		1,95	0,75	12,5	78	0,04				5,5	21,25		
масло сливочное	**10**		0,08	4	0,13	66			0,02		2,4	3	0,06	0,02
кофейный нап.с мол.№379	**200**													
кофейный напиток		4	0,27		1,2	5								
молоко		100	2,8	3,2	4,7	58	0,04	1,3	0,01		124	92	14	0,06
сахар		10				24	0,065				0,4			0,06
Второй завтрак														
Сок фруктовый № 389	**200**		1	0,2	10	90	0,02	0,2	0,02	0,085	14	2,8	8	
итого			**22,45**	**21,17**	**109,59**	**604,13**	**0,26**	**12,92**	**0,281**	**1,075**	**354,17**	**432,65**	**54,02**	**0,84**
Обед (13 час 20 мин)														
Салат из моркови №66	**100**													
морковь		88	1,3		7,2	20	0,051	0,125	0,055		201	57	5	0,92
масло растительное		10		4,99		35		0,7		1,2	2	23		0,26
сахар		3			5	19					0,12	78	0,02	0,12
Суп с рыб.фрикад. № 104	**250**							7						
кета		15	4,65	4		34	0,1			1,03	100	490	55	1,94

картофель		16	4,1	3,4		34,8	0,046			0,01	1,2	29	11,5	0,45
морковь		20	8	0,64	2	38	0,036	0,6		1,2		9,3	4,8	0,67
лук репчатый		63	0,6		4,89	36	0,04			0,8	1,2	17,2		0,56
яйцо		10	0,16		0,9	4			0,025		2,67	5,8	1,4	0,45
масло растительное		10			1,1	3			0,014		2,4	5,5	3,8	0,07
Зразы № 150	**100**	5	0,08	4	0,13	33			0,2		174	3,5		0,35
мясо говядина								0,125			1,3	0,9	23	
яйцо		45	1,3	4		78	0,07			1,25	146	6,2	0,8	1,94
лук репчатый		10	2,5	2,3	0,14	21	0,02		0,05	1,25	2	238		0,92
хлеб пшеничный		38	0,42		2,73	12			0,025		0,12	19,8	52	1,94
масло растительное		5	0,38		2,43	11,9		43				20,3		0,12
картоф отвар с овощ №205	**200**	5		1,99		25		5,2		1,2	1,2	174	0,9	0,23
лук, морковь												32,55	0,06	
картоф		68	6,3	0,9	23,9	128	0,09			0,01	1,2	2,5	15	0,3
масло сливочное		10	0,08	3	0,13	66			0,2	1,2	2,67	2,9	0,06	0,02
Сок фруктовый № 389	**200**				9	90					2,4	23		0,45
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				174	44,3	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09	0,04		0,895	1,3	52	11,2	0,9
итого			**35,87**	**30,29**	**103,75**	**905,7**	**0,613**	**56,79**	**0,569**	**10,045**	**816,78**	**1334,75**	**201,14**	**12,61**
Полдник (15 час 45 мин)											5,1			
снежок	**200**		5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,15	1,55	0,2	30	0,2
вафли	**40**		0,4	5,7	22,6	148	0.01					11,55	0,7	0,17
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08			0,0125	28,5	24	24	3,45
Йодированная соль		7												
итого			**6,4**	**11,15**	**58,45**	**390**	**0,14**	**1,8**	**0,04**	**0,1625**	**30,05**	**35,75**	**54,7**	**3,82**
ИТОГО			**64,72**	**62,61**	**271,79**	**1899,83**	**1,013**	**71,51**	**0,89**	**11,2825**	**1201**	**1803,15**	**309,86**	**17,27**
ЧЕТВЕРГ 9	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														
Колбаса отварная №243	**100**		14,44	12		125					16,1	146,3	2,45	0,24
Яйцо отварное № 209	**1 шт**	57	7,13	3,55	0,39	89,46	0,04	0,015	0,02	0,97	31,35	209	1,5	0,68
масло сливочное №14	**10**		0,08	4	0,13	66			0,02		2,4	3	1,6	0,02
кабачковая икра № 73	**60**		1,2	2,4	5,1	73,2	0,01	0,047		0,012	24,6	22,2	1,42	0,9
батон	**60**		1,95	0,75	12,5	65,5	0,04	0,05			5,5	21,25		0,82
Чай с молоком № 495	**200**													
чай		1	0,2		0,04	1					4,95			
молоко		50	2,8	3,2	4,7	58	0,04		0,01	0,02	121	92	1,6	0,14
сахар		15			20	75,8					0,4		1,8	

Второй завтрак														
сок фруктовый №389	**200**		4	6	9,4	121	0,0242		0,184		0,08	0,12		0,02
итого			**31,8**	**31,9**	**52,26**	**674,96**	**0,1542**	**0,112**	**0,234**	**1,002**	**206,38**	**493,87**	**10,37**	**2,82**
Обед (13 час 20 мин)														
Овощи натур соленые №7 (Салат "Зимний")	**100**													
помидор консервированный		46	0,15		1,65	3	0,09	1,65	0,011	1	16,1	56	1,5	
огурец консервированный		46	0,25		8	5					31,35	12	1,9	0,23
лук репчатый		10	0,14		1,91	4,1		1,298	0,025		2,4	5,8	1,4	
гор.зел. консервированный		20	0,93	1,95	12	6	0,006	1,86	0,09	4,5	24,6	0,21	1,4	0,21
масло растительное		5		2,45		35				1,2	5,5			
суп склецками №108	**250**													
мясо говядина		25	4,65	4		54,5	0,02			1,45	4,95	490	55	1,94
картофель		30	0,5	0,1	4,07	30	0,04				121	29	22,5	0,45
мука		50	1,08	0,06	2,82	16,2	0,02	26	0,016	1,5	0,4	9,3	4,8	
морковь		12	0,15		1,86	3,6		1,258			16,1	71	1,7	0,56
лук репчатый		10	0,17		1,1	4,92		2,5	0,018		31,35	5,8	1,4	
яйцо		3	0,22		0,64	3,5		3,85			2,4	5,5	3,8	0,07
масло растительное		5	0,04	3,7	0,1	33			0,07	0,07	24,6	3,5	2,7	
Плов с говядиной № 265	**250**													
мясо говядина		81	11,16	9,6		140,8	0,04				4,95	238	55	1,94
крупа рисовая		68	2,45	0,03	24,9	115	0,03				121	19,8	42	0,95
лук репчатый		10	0,21		1,36	6,15		0,125			0,4	20,3	2,6	1,05
масло сливочное		10	0,08	4	0,13	66			0,2		146	174	2,9	0,02
томатная паста		10	0,45		1,29	7,1		2,25			100	32,55	3,9	
морковь		25	0,07	0,01	0,36	1,5		0,125	0,036		1,2	2,5	1,9	1,9
Кисель фруктовый № 350	**200**													
кисель		25	0,02		32,08	88		0,057			100	5		0,03
сахар		10			19,98	38					1,2	35	2,6	0,94
витамин С								0,06						
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	44,3	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0,48	16	52	11,2	0,9
итого			**28,72**	**26,97**	**158,45**	**878,37**	**0,406**	**41,033**	**0,466**	**10,2**	**781,22**	**1311,56**	**236,8**	**11,19**
Полдник (15 час 45 мин)														
молоко "Умница"	**200**		5,6	6,4	18	168	0,024	0,0125	0,18	0,028	15,08	0,2	1,4	1,4
печенье	**30**		2,1	2,7	22,2	145,1	0,087	0,9	0,028	0,6	10,56	0,2	4,6	1,03
фрукт	**200**		0,6	0,045	14,25	84	0,08	25,8		0,012	126,8	24	24	1,08
Йодированная соль		7												
итого			**8,3**	**9,145**	**54,45**	**397,1**	**0,191**	**26,7125**	**0,208**	**0,64**	**152,44**	**24,4**	**30**	**3,51**

ИТОГО			68,82	68,015	265,16	1950,43	0,7512	67,8575	0,908	11,842	1140,04	1829,83	277,17	17,52
ПЯТНИЦА 10	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														
Блины с маслом №396/Оладьи 484	**160**													
мука		63	2,44	0,73	52,1	98,45	0,13				14,76	70,52	4,12	0,23
молоко		156	3,1	3,5	5,2	63,8	0,04	1,43	0,01		133	99	15,4	0,12
сахар		4			4,99	19					0,1			0,25
яйцо		12	0,63	0,57		7,85				1,5	2,75	9,6	1,6	0,12
масло растительное		5		2,99		56,9				5				0,12
дрожжи		1											1	
масло сливочное		10	0,08	4	0,13	66			0,015		2,4	3	1,7	0,02
сгущенное молоко	**35**		2,52	2,5	20,3	126		0,37			107,45	106	11,9	0,07
Чай с сах. И лим. № 377	**200/10**													
чай		1			0,04	1,4	0,0495							0,1
сахар		15			19,96	75					0,4			0,2
лимон		7	0,9		0,36	3,1		12,3			4	2,2		0,01
Второй завтрак														
Сок томатный №389	**200**				9	90					34	23		
итого			**9,67**	**14,29**	**112,08**	**607,5**	**0,2195**	**14,1**	**0,025**	**6,5**	**298,86**	**313,32**	**35,72**	**1,24**
Обед (13 час 20 мин)														
Винегрет № 67	**100**													
картофель		22	1		4,1	20		5		0,1	16,1	14,05	6,05	0,25
морковь		10	0,26		1,44	4					31,35	11	7,6	0,14
масло растительное		10		5		4,95			0,048		2,4	24		0,12
лук репчатый		15	0,14		0,91	4,1		2,58	0,015		24,6	5,8	1,4	0,23
свекла		15	0,11		0,67	3	0,272		0,15	1,5	5,5			0,87
горошек консерв.		11	0,48	0,9	6	3	0,03	5,68		0,315		0,1	1,1	0,02
капуста		21	0,34	0,02	0,78	4,41	0,01	7,14		0,42	4,95	5,04	2,51	0,36
огурцы консервированные		15				1,2		3,12			121	56		
Щи со сметаной № 87	**250**													
мясо говядина		28	3,72	2,2		43	0,02				243	490	55	1,94
картофель		17	2,25	1,75		23			0,02	0,315	167	29	11,5	0,45
капуста		22	0,21		1,36	6,15		2,58	0,013		2,4	9,3	4,8	0,23
морковь		15			0,6	2,4		1			24,6	17,2		0,56
лук репчатый		66	0,6		4,89	32	0,04	6			5,5	5,8	1,4	0,87
масло растительное		6	0,22		0,64	3,55						5,5	3,8	0,07
масло сл		10	0,08	4	0,13	66			0,2		4,95	3,5		0,23

сметана		14	0,19	1,4	0,22	14,42		0,07			121	0,9	23	0,01
Котлета рыбная № 234	**100**										0,4			
горбуша		80	23,1	3,09		125,71	0,22				2,22	238	34	1,12
яйцо		6										19,8	20	0,94
лук репчатый		5	0,14		0,91	2,1		2,58	0,013		3,1	20,3	1,6	0,1
масло растительное		6		4,99		45				0,25		174	0,9	0,155
Каша рассыпч.перловая №171	**150**						0,07						0,06	
крупа перловая		66	5,58	0,66	10,9	135	0,51				22,8	2,5	24	0,9
масло сливочное		10	0,08	4	0,13	66			0,2		2,4	2,9	0,06	0,02
компот из сухофр.№ 349	**200**				10	90		5,2			34	23	26,4	
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	44,3	1,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0,48	16	52	11,2	0,9
итого			**44,5**	**29,08**	**87,88**	**915,99**	**1,332**	**40,95**	**0,659**	**3,38**	**864,99**	**1253,99**	**237,98**	**10,485**
Полдник (15 час 45 мин)														
кефир	**200**		4	6	9,4	121	0,0242		0,018		2,89	0,12		0,02
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08			1	28,5	24	24	3,45
Ватрушка с повид.№ 410	**60**													
мука		30	2,22	0,36	30,4	49,57	0,0732	2,06			10,54	35		0,35
дрожжи		1										82		
молоко		110	3,1	3,52	5,2	43,8	0,0133	15,4		1,43	45,78	0,01		0,99
сахар		2												
яйцо		2	0,63	0,57		7,85	0,275	0,6			2,78	46	1,5	0,9
повидло		30										13		
масло растительное		2		2,66		39,9							5	
масло сливочное		2	0,08	4	0,13	66			0,2		2,4	3	0,06	0,02
Йодированная соль		7												
итого			**10,63**	**17,56**	**59,38**	**412,12**	**0,4657**	**18,06**	**0,218**	**2,43**	**92,89**	**203,13**	**31,56**	**5,73**
ИТОГО			**64,8**	**60,93**	**259,34**	**1935,61**	**1,025**	**73,11**	**0,902**	**12,31**	**1256,74**	**1770,44**	**304,26**	**17,455**
ИТОГО по школе 10 дней			**590**	**596**	**2445**	**20256**	**13,57**	**706**	**9**	**119**	**11937**	**17999**	**2974**	**172**
ПОНЕДЕЛЬНИК 11	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														
Каша пшенная молочная№173	**200/10**													
молоко		100	4,5	2	8,69	96,3	0,04		0,07		182	138		0,15
масло сливочное		5	0,08	4	0,13	66		0,025			2,4	3	0,06	0,02
крупа пшено		40	3,09	0,3	20,31	58,4				0,07	6	25,5	5,4	0,03
сахар		5			10	38					0,2			0,04
батон	**60**		1,95	0,75	12,5	65,5	0,04				5,5	21,25		0,82

масло сливочное	**10**		0,08	4	0,13	66		0,125			2,4	3	0,06	0,02
сыр	**20**		4,1	2		70,4	0,06		0,02		208	108,8	10	
Чай с молоком № 378	**200**													
чай		1	0,2		0,04	1					4,95			
молоко		50	2,8	3,2	4,7	58	0,04		0,01		121	92	0,06	0,14
сахар		15			20	75,8					0,4		0,08	
Второй завтрак														
сок фруктовый № 389	**200**		4	6	9,4	121	0,0242		0,018		0,08	0,12		0,02
итого			**20,8**	**22,25**	**85,9**	**716,4**	**0,2042**	**0,15**	**0,118**	**0,07**	**532,93**	**391,67**	**15,66**	**1,24**
Обед (13 час 20 мин)														
Салат картоф с огурцом и зел гор №42	**100**													
картофель		60	0,8	0,16	11,5	49	0,04	8,89	0,048		4	23,2	9,2	0,36
морковь		13	0,19		1,08	4,5		2,58	0,015		7,65	8,25	5,7	0,11
лук репчатый		11				3		3,58	0,018		2,1	3	1,2	0,23
огурцы соленые		13			0,03	1,2		6,12						0,09
зел гор		5		4,99		45				2,5				0,1
масло растительное														
Борщ летний (с морск капустой) №86	**250**													
мясо говядина		21	4,65	4		48	0,01				223,6	490	55	1,94
картофель		88	1,8		14,6	62		5,68	0,048		9	29	11,5	0,45
морская капуста (ботва свеклы)		13	0,54		11,41	17,1	0,01	12,58	0,015	0,04	14,4	9,3	4,8	0,34
лук репчатый		10	0,6		0,45	1,75		2,258	0,01		1,55	17,2		0,56
морковь		10	0,13	0,02	2	2,1		2,25			5,1	5,8	1,4	0,13
яйцо		10	2	0,8	10,03	29,2	0,01		0,02	2	3,3	5,5	3,8	0,07
масло сливочное		5	0,08	4	0,13	66		0,125	0,03		2,4	3,5		0,7
сметана	**10**		0,3	1,5	0,32	8	0,04	2,25	0,02		8,6	0,9	23	0,01
Шницель № 267	**100**											6,2	0,8	0,02
горбуша		86	10,27	7		192	0,21			0,99	9,81	238		1,09
яйцо		11	0.2	0,21	1,32	7,96	0.04				0,1	19,8	52	0,94
лук репчатый		5	0,07		0,5	2,1		1,258	0,048		1,52	20,3		0,23
масло растительное		7		7		44			0,15	2,5		174	0,9	0,7
капуста тушеная № 321	**200**											32,55	0,06	
капуста		200	3,24		15,8	28,6	0,04	6,42			86,4	2,5	28,8	0,8
морковь		15	0,13		1,72	3					5,1	2,9	3,8	0,35
лук репчатый		6	0,07		0,5	2,05		1,258			1,55	2,9	0,7	0,3
томатная паста		6			0,38	1,13		2,58						0,2
масло растительное		7		4		24,9				2,5				0,7

компот из сухофр.№ 349	**200**													
сухофрукты		30			27,62	57,5	0,0287		0,075					0.48
сахар		15			10	38	0,2	0,04						0,34
витамин С								0,06						
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	44,3	16,6	0,5
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0.48	16	52	11,2	0,9
итого			**30,87**	**34,75**	**153,59**	**955,09**	**0,7487**	**57,929**	**0,497**	**10,53**	**411,9**	**1191,1**	**230,46**	**12,16**
Полдник (15 час 45 мин)														
Йогурт	**200**		6,8	2	16,05	140	0,06	0,08	0,3	0,1	186	142,5	26,5	0,15
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08	12,58		1	28,5	24	24	3,45
сырок глазированный	**40**		2,8	8,2	20	177					75	60		
Йодированная соль		7												
итого			**10,2**	**10,65**	**50,3**	**401**	**0,14**	**12,66**	**0,3**	**1,1**	**289,5**	**226,5**	**50,5**	**3,6**
ИТОГО			**61,87**	**67,65**	**289,79**	**2072,49**	**1,0929**	**70,739**	**0,915**	**11,7**	**1234,33**	**1809,27**	**296,62**	**17**
ВТОРНИК 12	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														
Омлет № 210	**200**													
яйцо		62	6,25	14,95	0,91	165	0,07		0,032		71,5	350	15,6	0,325
молоко		38	1,68	1,92	2,82	35	0,02	0,78			72	56	8,4	0,04
масло сливочное		4	0,08	4	0,13	66			0,02		2,4	3	0,06	0,02
Лечо	**50**		25	2,45	2,5	34,5	0,01	3,9	0	1,2	13	14,5	7,5	0,35
масло сливочное	**10**		0,08	4	0,13	66			0,02		2,4	3	0,06	0,02
батон	**60**		1,95	0,75	12,5	65,5	0,04				5,5	21,25		0,825
Кофейный нап. с мол.№379	**200**													
кофейный напиток		4	0,27		1,2	5								
молоко		100	2,8	3,2	4,7	58	0,04	1,3	0,1		124	92	14	0,06
сахар		10				24	0,065				0,4			0,06
Второй завтрак														
Сок фруктовый № 389	**200**				9	90					34	23		
итого			**38,11**	**31,27**	**33,89**	**609**	**0,245**	**5,98**	**0,172**	**1,2**	**325,2**	**562,75**	**45,62**	**1,7**
Обед (13 час 20 мин)														
Салат из моркови №66	**100**													
морковь		88	1,3		7,2	20	0,051	0,6	0,05		0,06		5	0,56
масло растительное		10		4,99		35		1,186	0,02	1,2				0,25
сахар		3			5	19					0,1		2,7	
Суп с мясн.фрикад. № 104	**250**													
мясо говядина		33	6,51	4,6		76,3	0,02				223,6	490	55	1,94

картофель		100	0,81		7,8	42	0,06	8			9	29	11,5	0,95
морковь		10	0,16		2,9	2,4			0,25		14,4	9,3	4,8	0,25
лук репчатый		10	0,17		1,1	3,28		1,25	0,125		1,55	17,2		0,56
яйцо		4	0,63	0,57		7,85	0,0275	0,6			5,1	5,8	1,4	0,47
масло растительное		3		3	0,1	33			0,02		3,3	5,5	3,8	0,07
Печень по-Строганновски№255	**100/50**										2,4			
печень говяжья		90	2,05	17,3		107	0,23		0,03	1	8,6	0,9	23	1,95
масло растительное		10	0,7		12	16				2,78	223,6	6,2	18,1	0,92
сметана		10	0,49		5,31	13		2,58	0,012		9	238		0,56
лук репчатый		6	0,3	0,1	10	13,4	0,01				14,4	19,8	52	1,94
масло сливочное		5		4,99		14,95				2,67	1,55	20,3	3,7	0,35
мука														
Гречка отварная № 302	**200**													
крупа гречневая		168	6		32,6	160	0,02	46	0,018	2,6	9	32,55	2,6	1,09
масло сливочное		30	0,56	0,64	0,94	13,02	0,024	2,8	0,01		144	2,5	1,5	0,18
компот из сухофр.№ 349	**200**													
сухофрукты		30			27,62	57,5	0,28		0,016		3,3		13	0,24
сахар		15			10	38	0,2	0,04			2,4			0,46
витамин С								0,06			8,6			
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	44,3	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0,48	16	52	11,2	0,9
итого			**25,68**	**37,26**	**166,77**	**888,7**	**1,0825**	**63,116**	**0,551**	**10,73**	**709,68**	**973,35**	**225,9**	**13,64**
Полдник (15 час 45 мин)														
чай с сахаром № 377	**200**													
чай		1	0,2	1,02	0,4	1,4				0,1	4,95		4,4	0,82
сахар		15			20	76				1	0,4		5,8	0,4
сырок творожный	**100**		6,1	15	16	320	0,03	0,5			154	240	14,9	0,4
Йодированная саль	**7**	7												
итого			**6,3**	**16,02**	**36,4**	**397,4**	**0,03**	**0,5**	**0**	**1,1**	**159,35**	**240**	**25,1**	**1,62**
ИТОГО			**70,09**	**84,55**	**237,06**	**1895,1**	**1,3575**	**69,596**	**0,723**	**13,03**	**1194,23**	**1776,1**	**296,62**	**16,96**
СРЕДА 13	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														
Сырники № 219	**200**													
творог		180	10,25	7,55	3,52	118,8	0,02	3,58		1,56	189	271,35	29,7	0,58
яйцо		6	16	0,29	0,04	9,42			0,02	0,56	8	50	3,24	0,16
сахар		20			2,5	9,5					0,05		0,01	
масло сливочное		6	0,08	4	0,13	66			0,002		2,4	3	0,06	0,02

мука		26	0,6	0,24	18	73,48	0,09				3,69	0,26		0,26
молоко сгущеное	**35**		2,8	9,25	14,8	20,03	0,076	1,0475	0,1	0,02	0,35		1,2	0,02
масло сливочное		10	0,08	6,2	0,13	66			0,01		2,4	3	1,6	0,02
батон	**60**	40	2,8	0,8	20,4	90	0,02			0,4	7,6	0,2		0,6
Какао с мол.№ 382	**200**													
молоко		100	4,2	4,8	7,5	87	0,04		0,01		180	138		0,9
какао порошок		4	1		0,8	3,4			0,001					
сахар		20			20	75					0,4			
Второй завтрак														
Сок фруктовый № 389	**200**				9	90					34	23		
итого			**37,81**	**33,13**	**96,82**	**708,63**	**0,246**	**4,6275**	**0,143**	**2,54**	**427,89**	**488,81**	**35,81**	**2,56**
Обед (13 час 20 мин)														
Салат из свежих овощей № 29	**100**													
Помидор свежий		48	0,3	0,1	2,1	9,95	0,03	12,5	0,18	0,2	7	0,25	10	0,45
огурцы свежие		35			3,21	5	0,008	3,5	0,25					0,15
лук репчатый		12				2	2,258				1,55	2	12,6	0,76
масло растительное		5		4,99		45				2,5				0,91
Борщ со сметаной №81	**250**									0,99				
мясо говядина		25	4,65	4		48	0,01				123	490	55	1,94
картофель		20	1	0,02	1	45	0,6	6		0,01	9	29	11,5	0,45
капуста свежая		20	0,54		1,41	7,1	0,01	10	0,02	0,04	14,4	9,3	4,8	0,56
лук репчатый		10	0,14		0,95	3,5		2,258			1,55	17,2		0,56
свекла		17						1,58	0,002	0,99	5,1	5,8	1,4	0,23
морковь		10	0,13	0,02	2	3,1		0,5				5,5	3,8	0,07
томатная паста		7	0,09		0,26	1,15		3,5	0,119	0,01	2,4	3,5		0,25
масло растительное		5	0,02	1,5	10,03	16,3			0,01		0,72	0,9	23	0,01
Сметана	**10**		0,3	1,5	10,32	8	0,04	2,68			8,6	6,2	1,6	0,02
Тефтели из рыбы №239	**120**											238		
горбуша		111	10,27	7		192	0,11		0,01	0,99	223,6	19,8	52	1,94
рис		7	0,08	4	0,13	66			0,001		9	20,3		0,02
лук репчатый		14			10,5	2,05		2,258		0,01		174	1,9	0,4
мука		4	0,3	0,1	10	13,4	0,1				1,55	32,55	1,6	0,12
масло растительное		11			0,64	3,55		3,5			5,1	2,5		0,2
Картофель пюре № 312	**150**											2,9		
картофель		69	0,7	0,06	13	138	0,01	1,358		0,01	2,4	140,4		0,76
молоко		7	0,08	4	0,13	66			0,025		2,4	3	1,6	0,02
масло сливочное														
Кисель фруктовый № 350	**200**	25	0,02		32,08	88				0,99		5		0,03

кисель		10			19,98	38					0,2			0,42
сахар								0,06		0,01				
витамин С			2	0,43	5,3	57	0,07		0,1		9,72	44,3	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0,48	16	52	11,2	0,9
итого			**24,62**	**28,36**	**161,94**	**1018,1**	**3,336**	**49,694**	**0,717**	**7,23**	**443,29**	**1304,4**	**208,6**	**11,17**
Полдник (15 час 45 мин)														
снежок	**200**		5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,4	282	0,2	30	0,2
вафли	**40**		0,4	5,7	22,6	148	0.01			0,56	2,8	11,55	1,7	0,17
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08	15,3	0,035	1	28,5	24	24	3,45
Йодированная соль		7												
итого			**6,4**	**11,15**	**58,45**	**390**	**0,14**	**17,1**	**0,075**	**1,96**	**313,3**	**35,75**	**55,7**	**3,82**
ИТОГО			**68,83**	**72,64**	**317,21**	**2116,73**	**3,722**	**71,4215**	**0,935**	**11,73**	**1184,48**	**1828,96**	**300,11**	**17,55**
ЧЕТВЕРГ 14	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														
Суп молочн.рисовый №121	**200**													
молоко		140	4,2	5,4	7,05	87	0,06	1,5	0,02	0,01	182	138		
рис		12	0,7		12	16					0,8	0,1	5	0,1
сахар		2			7,98	30,3					0,16			0,02
масло сливочное		2	0,06	5,08	0,13	53			0,03		1,9	2,4	1,4	0,02
Масло сливочное		10	0,08	4	0,13	66			0,02	0,99	2,4	3	1,6	0,02
батон	**60**		2,8	0,8	20,4	90	0,076	0,4	0,02		0,02	0,06		
сыр	**20**		4,1	4		70,4	0,0208			0,01	0,06		1,6	0,02
Чай с сах. И лим. № 377	**200/10**													
чай		1			0,04	1,4	0,0459							
сахар		15			19,96	75					0,4			
лимон		7	0,9		0,36	3,1		12,5		0,01	4	2,2		
Яйцо отварное №209														
Второй завтрак														
сок томатный №389	**200**		4	6	9,4	121	0,242		0,18	0,99	0,08	0,12		0,02
итого			**16,84**	**25,28**	**77,45**	**613,2**	**0,4447**	**14,4**	**0,27**	**2,01**	**191,82**	**145,88**	**9,6**	**0,2**
Обед (13 час 20 мин)														
Салат овощной с морс.капуст. №45	**100**													
морская капуста		15	0,54		1,41	17,1	0,01	12,58	0,03	1,67	182	9,3	4,8	0,56
капуста свежая		15	0,33		0,8	4,43	0,01	6,48	0,02	0,03	0,8	6,02	2,03	0,45
картофель		50	0,6		4,89	48	0,04		0,02	0,25	0,16	17,4	6,9	0,28
лук репчатый		13			2	8,2		2,58	0,0125	0,02	1,9	11,6	2,8	0,89
масло растительное		5		4,99				2,5		0,99	2,4		1	0,24

суп с клецками № 108	**250**													
мука		44	9	10,1	0	120	0,03			0,26	182	490	55	1,94
картофель		100	0,81		7,8	42	0,06	8,56			10,84	29	11,5	0,45
морковь		10	0,06		0,36	1,5		1,61	0,025		10,16	9,3	4,8	0,34
лук репчатый		10			2	8,2		2,58		1,05	25,78	17,2	2,1	0,56
яйцо		3	0,04	4	0,1	33			0,2		2,4	5,8	1,4	0,12
масло сливочное														0,07
Рагу из птицы №289	**200**													
мясо курицы		82	18,2	3,4		238	0,07	1,8	0,07		182	490	38	1,29
масло сливочное		3	0,04	4	12	33			0,02	0,99	10,8	0,9	23	0,01
картофель		91	0,81		7,8	42	0,06	8,56			25,67	6,2	1,8	0,02
морковь		19	0,72		11,16	4,8		1,61	0,025	0,01	21,9	238	1,2	0,87
лук репчатый		11			2	8,2		2,58	0,012	0,03	2,4	19,8	52	1,12
томатная паста		7			10,38	2,13		1,58	0,09	0,02		20,3	1,8	0,57
мука		2	0,3	0,1	18	10,2	0,01			1,02	182	100	1,9	0,12
масло растительное		5		4,99		44,95				0,01	10,56	32,55	1,6	0,34
компот из сухофр.№ 349	**200**													
сухофрукты		30			27,62	57,5	0,028		0,075		12,78	2,9	12	0,48
сахар		15			10	38	0,2	0,04		0,99	22,4		11	0,23
витамин С								0,06						
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	44,3	16,6	0,13
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0,48	16	52	11,2	0,9
итого			**37,45**	**32,65**	**162,52**	**978,21**	**0,678**	**53,12**	**0,5995**	**7,82**	**914,67**	**1602,57**	**264,43**	**11,98**
Полдник (15 час 45 мин)														
кефир	**200**		5,6	6,4	18	168	0,14	0,25	0,018	1,28	10,08	0,2	1,4	1,4
печенье	**30**		2,1	2,7	22,2	145,1	0,087	0,9	0,027	0,6	12,98	0,2	1,69	0
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08	2,01		0,25	28,5	24	24	3,45
Йодированная соль		7												
итого			**8,3**	**9,55**	**54,45**	**397,1**	**0,307**	**3,16**	**0,045**	**2,13**	**51,56**	**24,4**	**27,09**	**4,85**
ИТОГО			**62,59**	**67,48**	**294,42**	**2031,78**	**1,4297**	**70,68**	**0,9145**	**11,96**	**1158,05**	**1772,85**	**301,12**	**17,03**
ПЯТНИЦА 15	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														
Суп молочн.овсяный №121	**200**													
молоко		63	4,44	0,73	60,8	139,14	0,13			1,67	14,76	70,52	4,12	
овсянка		156	3,1	3,52	5,2	63,8	0,04	1,43	0,01	0,03	133	99	15,4	
сахар		4			4,99	19				0,25	0,1			
масло сливочное		12	0,63	0,57		7,85				0,02	2,75	9,6	1,6	

Масло сливочное		5		5,99		89,9				0,99				
батон		10	0,08	4	0,13	66			0,02		2,4	3	1,6	0,02
сыр	**35**		2,52	2,5	20,3	126		0,37			107,45	106	11,9	0,07
Чай с сах. И лим. № 377	**200/10**													
чай		1			0,04	1,4	0,049							
сахар		15			19,96	75					0,4			
лимон		7	0,9		0,36	3,1		12,58			4	2,2		
Второй завтрак														
Сок фруктовый № 389	**200**				9	90					34	23		
итого			**11,67**	**17,31**	**120,78**	**681,19**	**0,219**	**14,38**	**0,03**	**2,96**	**298,86**	**313,32**	**34,62**	**0,09**
Обед (13 час 20 мин)														
Салат из свеклы № 52	**100**													
свекла		95	1,2	0,08	7,28	38				0,25	182	34,4		0,56
лук репчатый		17			2	8,2		2,58		0,02	0,8	11,6	2,8	
томатная паста		3			0,19	1,07		2,5	0,03		0,16			
масло растительное		5		3,99		45			0,02	2,5	1,9			
Суп с сайрой (кеты, минтая)№ 106	**250**								0,02		2,4			
сайра		42	11,6	2,5		87,5	0,11	8,56	0,0125	1,67		189	55	1,25
картофель		66	0,5	0,1	4,07	30	0,04			0,03	182	29	11,5	0,45
морковь		10	0,08	0,01	0,4	1,8		2,58			10,84	9,3	4,8	0,87
лук репчатый		12			0,5	2,05		8,56		0,02	10,16	17,2		0,56
масло сливочное		15			0,03	1,2					25,78	5,8	1,4	0,34
томатная паста		5	0,09		0,26	1,15					0,8	3,5		
Котлета из говяд.№268	**100**								0,2		0,16	0,9	23	
говядина		86	6,76	4,84		138,38	0,4	1,61		1,89	1,9	490	1,8	1,94
лук репчатый		5				2		2,58	0,07		2,4	238	1,6	0,34
масло сливочное		7	0,08	4	0,13	66			0,02			19,8	52	1,94
Макароны отварные№203	**200**										182			
макаронные изделия		68	6,3	0,9	23,9	167	0,09				10,84	174	1,9	0,3
масло сливочное		9		3,67	0,1	33	0,015				10,16	12	1,6	1,5
сок томатный №389	**200**				10	90		8,04	0,058		25,78	2,5	26,4	
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	2,9	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0,48	16	52	11,2	0,9
итого			**32,61**	**21,16**	**93,06**	**929,35**	**0,815**	**37,01**	**0,4305**	**6,86**	**675,8**	**1291,9**	**211,6**	**10,95**
Полдник (15 час 45 мин)														
Молоко умница	**200**		4	6	9,4	121	0,0242		0,186		0,08	0,12		0,02
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08	12,5		1	28,5	24	24	3,45

Пирожок печеный с повид.№ 410	**60**													
мука		30	2,22	0,36	30,4	49,57	0,075	2,06			0,6	45	3,6	0,35
дрожжи		1										12	1,7	
молоко		110	3,1	3,52	5,2	43,8	0,0133	1,4	0,025	1,25	0,04	0,01	8,1	0,99
сахар		2											2,6	
яйцо		2	0,63	0,57		7,85	0,175	0,6				45	1,5	0,96
повидло		30										14	1,9	
масло растительное		2		9,99		39,9						67	5	
масло сливочное		2	0,08	4	0,13	66			0,2		2,4	3	1,6	0,02
Йодированная соль		7												
итого			**10,63**	**24,89**	**59,38**	**412,12**	**0,3675**	**16,56**	**0,411**	**2,25**	**31,62**	**210,13**	**50**	**5,79**
ИТОГО			**66,43**	**69,24**	**273,22**	**2022,7**	**1,40**	**67,95**	**0,87**	**12,07**	**1006,28**	**1815,4**	**296,22**	**16,83**
ПОНЕДЕЛЬНИК 16	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Макароны с сыром № 204	**200**													
макаронные изделия		70	7,28	0,77	48,79	157		1,43		0,48	13,3	60,9	1,7	0,12
сыр		20	4,2	5,36		70,4	0,01	1,05	0,02		208	108	3,6	
масло сливочное		5		7,3	0,13	66			0,04	0,03	2,4	3	1,5	
батон	**60**		1,95	0,75	12,5	65.5	0,04				5,5	21,25	2,9	
масло сливочное	**10**		0,08	4	0,13	66			0,1	0,02	2,4	3	1,98	0,02
Чай с сах. И лим. № 377	**200/10**							0,37		0,99				
чай		1												
сахар		15			19,96	75					0,4		1,5	0,23
лимон		7	0,9		0,36	3,1		12,58			4	2,2	1,8	0,45
конфеты шоколадные	**10**		0,6	1,5	5,24	53					19,9	24,1	3,7	0,13
Второй завтрак														
сок томатный №389	**200**		4	6	9,4	121	0,0242		0,018		0,08	0,12	7,2	0,02
итого			**19,01**	**25,68**	**96,51**	**611,5**	**0,0742**	**15,43**	**0,178**	**1,52**	**255,98**	**222,57**	**25,88**	**0,97**
Обед (13 час 20 мин)														
Огурец консервированный		60	0,25		8	5								2
Суп с гречневой крупой№101	**250**													
мясо говядина		25	4,65	4		54,5		2,58	0,01		182	490	55	1,94
крупа гречневая		20	16,8	0,01	3,12	25,92	0,01	2,5		0,4	0,8	29	11,5	0,45
лук репчатый		10	0,14		0,95	3,5		2,69			0,16	9,3	4,8	0,23
морковь		10	0,13	0,02	2	3,1					1,9	17,2	3,5	0,56
картофель		75	0,8	0,48	6,52	42	0,05	8,56		0,27	2,4	5,8	1,4	0,67
масло растительное		5		3	0,1	33			0,02			5,5	3,8	0,07
Оладьи с кальмара №234	**100**							2,58			182			

кальмар		135	2,3	5,67		148	0,18	8,56			0,8	215	23	1,12
мука		20	2,12	0,44	17,4	13,2	0,72				0,16	6,2	0,8	0,02
яйцо		8	2	0,11		17	0,02	1,8	0,04		1,9	123	2,7	0,23
морковь		12	0,36		0,58	2,4		2,98	0,065		2,4	19,8	52	1,94
мука		4	0,15	0,5	5	11,7	0,01					20,3	4,7	0,06
масло растительное		10		8,98		64,95		1,61		0,78	182	174	1,9	0,25
Картофель пюре № 312	**200**										10,84	32,55	1,6	
картофель		168	6		32,6	160	0,02	2,58	0,18	0,69	10,16	2,5	15,1	0,97
молоко		30	0,56	0,64	0,94	13,02	0,024	1,59	0,01		25,78	29	1,8	0,18
масло сливочное		9	0,08	4	0,13	66			0,2		2,4	20	1,6	0,02
крмпот из шиповника №388	**200**		1	0,2	10	90	0,02	4,89	0,2	8	14	2,8	8	
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07	8,04			9,72	44,3	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0,48	16	52	11,2	0,9
итого			**43,34**	**29,12**	**131,54**	**970,29**	**1,214**	**50,96**	**0,725**	**10,62**	**645,42**	**1298,25**	**221**	**11,61**
Полдник (15 час 45 мин)														
Йогурт	**200**		6,8	2	16,05	140	0,06	0,25	0,03	0,1	186	142,5	26,5	0,15
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08	0,9		0,25	28,5	24	24	3,45
сырок глазированный	**40**		2,8	8,2	20	177		2,01			75	120	5,1	0,78
Йодированная соль		7												
итого			**10,2**	**10,65**	**50,3**	**401**	**0,14**	**3,16**	**0,03**	**0,35**	**289,5**	**286,5**	**55,6**	**4,38**
ИТОГО			**67,78**	**67,5**	**277,38**	**2039,49**	**1,4282**	**69,55**	**0,933**	**12,49**	**1190,9**	**1807,32**	**302,48**	**16,96**
ВТОРНИК 17	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														
каша мол пшеничн№173	**200**													
молоко		140	4,2	5,4	7,05	87	0,06	1,5	0,02	0,29	182	138		0,09
пшеничка		32	2,1	0,3	1,3	69	0,03				2,4	45	15	0,3
сахар		2			7,98	30,3				0,16	0,16			0,02
масло сливочное		2	0,06	5,08	0,13	53			0,03		1,9	2,4	1,4	0,02
масло сливочное		10	0,08	4	0,13	66			0,1		2,4	3	1,6	0,02
Сыр	**20**		4,1	4		70,4	0,0208				0,06		1,6	0,02
батон	**60**		2,8	0,8	20,4	90	0,076	0,4	0,2	0,04	0,02	0,06		
Чай с сах. И лим. № 377	**200/10**													
чай		1												
сахар		15			19,96	75					0,4			0,6
лимон		7	0,9		0,36	3,1		12,58			4	2,2	1,2	0,06
Второй завтрак														
Сок фруктовый №389	**200**		1	0,2	10	90	0,02	0,2	0,02	0,08	14	2,8	8	

итого			**15,24**	**19,78**	**67,31**	**633,8**	**0,2068**	**14,68**	**0,37**	**0,57**	**207,34**	**193,46**	**28,8**	**1,13**
Обед (13 час 20 мин)														
Винигрет № 67	**100**													
картофель		22	1		4,1	20		5		0,1	182	14,05	6,05	0,25
морковь		10	0,26		1,44	4					0,8	11	7,6	0,14
масло растительное		10		5		44,95					0,16		1,9	0,23
лук репчатый		15	0,14		0,91	4,1					1,9	57	1,4	0,56
свекла		15	0,11		0,67	3	0,275		0,0351	1,5	2,4	45		0,61
горошек консерв.		11	0,48	0,9	6	3	0,03	8,3		3,15		0,1	1,1	0,02
капуста		21	0,34	0,02	0,78	4,41	0,01	7,14		0,42		5,04	2,51	0,36
огурцы консервированные		15				1,2		0,45			182		1,8	
Суп фасолевый с мясом № 102	**250**										0,8			
мясо говядина		28	3,72	2,2		43	0,02				0,16	490	55	1,94
фасоль		17	2,25	1,75		23			0,02	3,15	1,9	238	11,5	1,23
лук репчатый		22	0,21		1,36	6,15		8,3			2,4	9,3	4,8	0,23
морковь		15			0,6	2,4		7,14				17,2	2,9	0,56
картофель		66	0,6		4,89	32	0,04	0,45			182	5,8	1,4	0,49
томатная паста		6	0,22		0,64	3,55					0,8	55	3,8	0,07
масло сливочное		5	0,08	4	0,13	66			0,2		0,16	0,35	2,8	0,21
сметана		14	0,19	1,4	0,22	14,42		0,07			1,9	13	23	0,41
Курица отварная № 288	**100**										2,4			
морковь		2						8,3					1,6	0,24
мясо курицы		143	18,2	3,4		138	0,07	7,14	0,089	1,5		231	52	1,94
Рис отварной № 304	**150**										10,84			
масло сливочное		7	0,04	3,6	0,06	39			0,07		10,16	15	1,9	0,23
рис		54	3,5	0,5	52,7	145	0,02				25,78	75	1,6	0,23
компот из сухофр.№ 349	**200**										2,4			
сухофрукты		30			27,62	57,5	0,187		0,054		14			0,48
сахар		15			10	38	0,2	0,04			9,72		1,6	0,56
витамин С								0,06			10,16			0,23
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				25,78	44,3	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0,49	16	52	11,2	0,9
итого			**37,34**	**23,84**	**156,32**	**909,68**	**1,012**	**52,39**	**0,4681**	**10,31**	**686,62**	**1378,14**	**214,06**	**12,12**
Полдник (15 час 45 мин)														
кефир	**200**		5,6	6,4	8	168	0,08	0,25	0,04	0	240	180	28	0,2
печенье	**30**		2,1	2,7	22,2	145,1	0,03	0,9	0	0,9	8,7	27	6	0,2
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08	2,01	0,0152	1	28,5	24	24	3,45
Йодированная соль														

итого			8,3	9,55	44,45	397,1	0,19	3,16	0,0552	1,9	277,2	231	58	3,85
ИТОГО			67,51	67,45	276,54	2011,98	1,4088	70,23	0,8933	12,78	1171,16	1802,6	300,86	17,1
СРЕДА 18	выход	нетто	белки	жиры	углеводы	каллорий	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)	E (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
Завтрак (9 час 30 мин)														
Запеканка с творогом №223	**200**													
творог		186	6,34	6	3,8	188		0,68		0,97	201	293	31,28	0,54
крупа манная		13	1,13		7,33	22,6	0,01				2	8	12,2	0,23
сахар		13			5	19					0,12		1,9	0,57
масло сливочное		6	0,08	4	0,13	66			0,02		2,4	3	0,06	0,02
яйцо		6	6	0,57		8,5	0,01		0,02		2,75	9,6	0,6	0,12
Молоко сгущеное	**35**		2,8	9,25	64,8	0,03	0,076	1,74	0,01	0,02	0,35		0,02	0,02
батон	**60**		1,95	0,75	12,5	78	0,04				5,5	21,25	2,1	0,12
масло сливочное	**10**			2,3	0,13	66,1			0,04		2,4	3	0,06	0,02
Чай с сах. И лим. № 377	**200/10**													
чай		1											1,6	0,23
сахар		15			19,96	75					0,4		1,9	0,12
лимон		7	0,9		0,36	3,1		12,85			4	2,2	0,9	0,11
Второй завтрак														
Сок фруктовый №389	**200**		1	0,2	10	90	0,02	0,2	0,02	0,48	14	2,8	8	
итого			**20,2**	**23,07**	**124,01**	**616,33**	**0,156**	**15,47**	**0,11**	**1,47**	**234,92**	**342,85**	**60,62**	**2,1**
Обед (13 час 20 мин)														
Икра кабачковая №73	**100**		1,3	4,89	5	69	0,03	7,8	0	2,4	26	29	15	0,7
Суп с мясн.фрикад. №104	**250**								0,081					
мясо говядина		33	6,51	4,6		76,3	0,02				182	490	55	1,94
картофель		100	0,81		7,8	42	0,06	8	0,01	0,72	0,8	29	11,5	0,45
морковь		10	0,16		2,9	2,4		8,3			0,16	9,3	4,8	0,12
лук репчатый		10	0,17		1,1	3,28		7,14	0,18	0,58	1,9	17,2	1,7	0,56
яйцо		4	0,63	0,57		7,85	0,275	0,45	0,01		2,4	58	1,4	0,23
масло растительное		3		3	0,1	33			0,01		1,15	5,5	3,8	0,07
Гуляш мясной № 260	**110**								0,018	0,27				
мясо говядина		103	6,03	3,7		105					182	271	23	1,56
масло сливочное		9		5		44,95					0,8	6,2	1,8	0,02
лук репчатый		20	0,19	1,4	0,22	4,42		0,07	0,18		0,16	23		0,31
мука		15	0,17		1,1	3,28		8,3	0,01	0,23	1,9	19,8	5,2	1,94
томатная паста		5	0,08	4	0,13	66		6,14	0,01		2,4	20,3		0,02
масло растит		10		3,99		45		0,45		0,125		275	1,9	
бульон		10	2,06	0,22	13,7	16,6	0,36	3,2			0,03	32,55	1,6	1,17

Гороховое пюре №199	**150**													
горох		75	12	2,5	18	151	0,14				142	2,9	27,2	1
масло сливочное		10	0,08	4	0,13	66			0,18		2,4	3	1,6	0,02
компот из сухофр.№ 349	**200**		1	0,2	10	90	0,02	1,58	0,021	4,78	14	2,8	8	
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	44,3	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0,48	16	52	11,2	0,9
итого			**37,19**	**39,14**	**104,38**	**1043,08**	**1,065**	**51,43**	**0,71**	**9,585**	**585,82**	**1390,85**	**191,3**	**11,01**
Полдник (15 час 45 мин)														
снежок	**200**		5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04		282	25	30	0,2
вафли	**40**		0,4	5,7	22,6	148	0.01				2,8	15,45	1,7	0,17
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08	2,01	0,015	1	28,5	24	17	3,45
Йодированная соль		7												
итого			**6,4**	**11,15**	**58,45**	**390**	**0,14**	**3,81**	**0,055**	**1**	**313,3**	**64,45**	**48,7**	**3,82**
ИТОГО			**73,54**	**77,69**	**277,52**	**2031,81**	**1,361**	**70,71**	**0,875**	**12,055**	**1134,04**	**1798,15**	**300,62**	**16,93**
ЧЕТВЕРГ 19	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														
Сосиска в тесте №420	**100**		4,44	2		125					16,1	146,3	2,45	
мука		40	2,22	0,36	30,4	49,57	0,0725	2,06		0,56	0,6			0,35
сахар		3			4,99	19	0,1							
масло сливочное		2	0,08	4	0,13	66			0,02	0,02	2,4	3	1,6	0,02
яйцо		3	0,63	0,57		7,85	0,175	0,6					1,5	0,96
молоко		20	3,1	3,52	5,2	43,8	0,133	1,54		0,43	0,04	0,01	12,1	0,99
дрожжи		2											1	
масло растительное		3		4,99		35				1,2			0,9	
колбаса отварная		50	7,22	6		62,5					8,05	73,15	1,2	0,12
Какао с мол.№ 382	**200**													
молоко		100	4,2	4,8	7,5	87	0,04		0,01	0,67	180	138	1,7	0,9
какао порошок		4	1		0,8	3,4			0,02				2	
сахар		20			20	75					0,4		1,6	
Второй завтрак														
Сок фруктовый № 389	**200**		4	6	9,4	121	0,0242		0,018		0,08	0,12		0,02
итого			**26,89**	**32,24**	**78,42**	**695,12**	**0,5447**	**4,2**	**0,068**	**2,88**	**207,67**	**360,58**	**26,05**	**3,36**
Обед (13 час 20 мин)														
Салат с кальмарами с раст маслом №	**100**													
кальмар, масло раст		123/5	9	7,3		103,95	0,18	0,07		0,56	182		66	1
картофель		50	0,5	0,1	4,07	30	0,04	8,3	0,081		0,8	14,5	11,5	0,96
лук репчатый		12	0,14		0,91	4,1		5,28		0,02	0,16	5,8	4,8	0,23

огурцы консервированные		18			0,6	2,4		0,45	0,01		1,9	2		
Суп вермишелев №103	**250**							3,2		0,43	2,4			
мясо говядина		25	4,65	4		48	0,01		0,18		182	490	3,8	1,94
картофель		50	0,8	0,16	11,5	39	0,04	9	0,01	1,2	0,8	29	1,5	0,45
вермишель		20	0,56	0,08	6	16,5	0		0,01	0,56	0,16	9,3	13	0,16
морковь		10						0,07	0,018		1,9	17,2	1,8	0,56
лук репчатый		10	0,21		1,36	6,15		8,3		0,02	2,4	5,8	1,9	0,12
масло растительное		5	0,04	3,6	0,06	33		4,25			1,2	5,5	1,6	0,07
чеснок		2	0,2		0,1	0,92		0,45	0,081	0,43	1,2	3,5		
томатная паста		5	0,2		2,9	1,95		3,2				0,9	1,9	0,01
Голубцы ленивые №287	**100**								0,01	1,2		6,2		
капуста свежая		60	0,9		2,35	13,5	0,03	1,98		0,56	24	238	8	0,78
мясо говядина		40	9,3	5		96	0,02				182	19,8	53	1,94
рис		5	0,35		6	18		0,07		0,02	0,8	20,3	2,5	0,1
лук репчатый		6	0,14		0,95	3,5		8,3	0,01		0,16	174	1,4	0,23
масло сливочное		3	0,08	4	0,13	66		2,17	0,018	0,43	1,9	32,55	1,6	0,02
масло растительное		5		5		44,95		0,45			2,4	25	2,8	0,12
Картофель пюре № 312	**200**							3,2		1,2		2,9		
картофель		168	6		32,6	160	0,02	0,045	0,18		89		2,8	0,96
молоко		30	0,56	0,64	0,94	13,02	0,24	2,8	0,01		0,8		3,9	0,18
масло сливочное		9	0,08	4	0,13	66			0,01	0,67	0,16	3	1,6	0,02
Кисель фруктовый № 350	**200**										1,9			
кисель		25	0,02		32,08	88			0,006		2,4	5	1,8	0,03
сахар		10			19,98	38					0,2		1,31	0,23
витамин С								0,06						
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	44,3	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09		0,021	0.48	16	52	11,2	0,9
итого			**39,73**	**34,95**	**166,86**	**1109,94**	**0,74**	**61,645**	**0,655**	**7,3**	**708,36**	**1206,55**	**216,31**	**11,01**
Полдник (15 час 45 мин)														
кефир	**200**		5,6	6,4	8	168	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
печенье	**30**		2,1	2,7	22,2	145,1	0,03	0	0	0,9	8,7	27	6	0,2
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	84	0,08	2,01	0,125	1	28,5	24	24	2,45
Йодированная соль		7												
итого			**8,3**	**9,55**	**44,45**	**397,1**	**0,19**	**3,41**	**0,165**	**1,9**	**277,2**	**231**	**58**	**2,85**
ИТОГО			**63,99**	**62,71**	**270,19**	**2034,91**	**1,4747**	**69,255**	**0,888**	**12,08**	**1193,23**	**1798,13**	**300,36**	**17,22**
ПЯТНИЦА 20	**выход**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
Завтрак (9 час 30 мин)														

Плов сладкий №196	**200**									0,56				
кнрупа рисовая		56	2,45	0,35	24,9	165	0,03	0,07			2,8	52,5	0,35	0,17
морковь		15	0,15		0,86	3,6		2,5		0,02	6,12	6,6		0,45
сахар		4			4,99	19		2,17			0,1			
изюм,курага		20	0,58	0,12	13,2	52,82	0,2	0,45		0,43	16	0,1	8,4	0,6
масло растительное		5		5		44,95		0,2						
масло сливочное		8	0,08	4	0,13	66		0,045	0,02	1,2	2,4	3	1,6	0,02
батон	**60**		2,8	0,8	20,4	90	0,076	2,8	0,02		0,02	0,06		
Чай с сах. И лим. №377	**200/10**													
чай		1								0,67				
сахар		15			19,96	75					0,4			0,6
лимон		7	0,9		0,36	3,1		0,4			4	2,2	1,2	0,06
Второй завтрак														
сок томатный №389	**200**		4	6	9,4	121	0,0242		0,018		0,08	0,12		0,02
итого			**10,96**	**16,27**	**94,2**	**640,47**	**0,3302**	**8,635**	**0,058**	**2,32**	**31,92**	**64,58**	**11,55**	**1,92**
Обед (13 час 20 мин)														
Салат из свежей капусты № 45	**100**	10												
капуста		84	0,9		2,35	13,5	0,024	0,07		0,56	182	24	1,3	0,15
морковь		10	0,19		1,08	4,5	0,0765	8,3	0,11		0,8	71		0,85
лук репчатый		10				2	0,0155	2,17	0,081	0,02	0,16	14		0,21
масло растительное		5		4,99		45		0,45			1,9	15	2,8	
Свекольник со сметаной№86	**250**								0,01	0,43	2,4			
мясо говядины		25	4,65	4		54,5		0,045			182	490	55	1,94
картофель		43	0,6		4,91	24,9	0,03	2,8	0,18	1,2	0,8	29	11,5	0,45
свекла		64	0,83		5,01	254		0,07	0,01	0,56	0,16	93	4,8	0,32
лук репчатый		11	0,11		0,72	3,28		2,3	0,01		1,9	17,2		0,56
морковь		10	0,36		0,58	2,4		2,17	0,018	0,02	2,4	5,8	1,4	0,13
томатная паста		5			0,38	25		0,45			1,2	5,5	3,8	0,07
масло сливочное		5	0,08	4	0,13	66				0,43	1,2	35		0,12
сметана	**14**		0,28	2	0,32	5,9			0,081			0,9	23	0,01
Рыба тушен в соусе №229	**80**									1,2			1,8	
горбуша									0,01	0,56	24	238	2,8	1,25
лук репчатый								0,07			182	25	52	0,56
морковь								4,5		0,02	0,8	20,3	1,6	0,23
мука пшеничная								2,17			0,16	174	1,9	0,12
масло растительное								0,45	0,01	0,43	1,9	32,55	1,6	0,07
Рагу овощное № 143	**200**								0,018		2,4			
картофель		64	10		18,2	48	0,04	0,07		1,2	182	2,9	6,9	0,45

капуста		40	1,89	0,11	4,9	34	0,05	8,3			0,8	32,55	16,8	0,69
морковь		32	0,06	0,01	0,36	1,59		2,17	0,18		0,16	2,5	1,9	0,03
лук репчатый		16			0,5	2,05		0,45	0,01	0,67	1,9	2,9	1,7	0,4
масло растительное		8		4,99		90			0,01		1,9			0,22
томатная паста		6	0,14		1,38	2,13								
компот из кураги .№ 349	**200**				10	90		5,2			34	23	26,4	
хлеб ржаной	**90**		2	0,43	5,3	57	0,07				9,72	44,3	16,6	
хлеб пшеничный	**90**		4	0,64	38,9	160	0,09			0.48	16	52	11,2	0,9
итого			**26,09**	**21,17**	**95,02**	**985,75**	**0,396**	**42,205**	**0,738**	**7,3**	**834,66**	**1450,4**	**246,8**	**9,73**
Полдник (15 час 45 мин)														
Молоко умница	**200**		4	6	9,4	121	0,0245		0,018		182	0,12		0,02
фрукт	**200**		0,6	0,45	14,25	95	0,08			1	0,8	24	24	3,45
Оладьи с с повид.№ 401	**170**										0,16			
мука		30	2,22	0,36	30,4	49,57	0,078	2,06			1,9	63	1,6	0,35
дрожжи		1										12	2,9	
молоко		110	3,1	3,52	5,2	43,8	0,133	15,4		1,43	182	0,01	1,6	0,99
сахар		2									0,8	34	2	
яйцо		2	0,63	0,57		7,85	0,175	0,6			0,16	12	1,5	0,5
повидло		30									1,9	12		
масло растительное		2		9,99		39,9						45	5	
масло сливочное		2	0,08	4	0,13	66			0,02		2,4	76	1,6	0,02
Йодированная соль		7												
итого			**10,63**	**24,89**	**59,38**	**423,12**	**0,4905**	**18,06**	**0,038**	**2,43**	**372,12**	**278,13**	**40,2**	**5,33**
ИТОГО			**61,02**	**73,27**	**270,28**	**2036,48**	**1,2167**	**68,9**	**0,834**	**12,05**	**1238,7**	**1793,11**	**298,55**	**16,98**
ИТОГО по школе 10 дней			**611,82**	**628,89**	**2457,1**	**20321**	**15,89**	**699,03**	**8,78**	**121,95**	**11705,4**	**18001,8**	**2993,6**	**170,6**
		нетто	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**каллорий**	**B1 (мг)**	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**

калорийность без учета ужина и второго ужина