

**Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на зимний и весенний период года.**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Понедельник: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	220/5	8,71	13,74	39,42	317,43	0,19	1	57,41	156,74	246,17	74,19	1,81
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
№3 сб. 2017г.	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>19,96</b>	<b>24,96</b>	<b>84,96</b>	<b>645,53</b>	<b>0,3</b>	<b>2,41</b>	<b>136,41</b>	<b>427,72</b>	<b>432,17</b>	<b>97,64</b>	<b>2,76</b>
<b>Обед</b>													
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3	0	6	21	9	0,48
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,5	19,8	11,7	281,45	0,07	0,28	36,65	35,3	154,47	45,64	2,29
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	0,06	0	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>815</b>	<b>26,7</b>	<b>29,24</b>	<b>114,17</b>	<b>836,94</b>	<b>0,33</b>	<b>15,56</b>	<b>66,17</b>	<b>129,53</b>	<b>293,71</b>	<b>103,29</b>	<b>6,69</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>46,66</b>	<b>54,2</b>	<b>199,13</b>	<b>1482,47</b>	<b>0,63</b>	<b>17,97</b>	<b>202,58</b>	<b>557,25</b>	<b>725,88</b>	<b>200,93</b>	<b>9,45</b>
<b>Вторник: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	240/90	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>24,45</b>	<b>11,48</b>	<b>85,26</b>	<b>545,3</b>	<b>0,25</b>	<b>19,87</b>	<b>33,6</b>	<b>79,61</b>	<b>243,2</b>	<b>76,92</b>	<b>5,49</b>
<b>Обед</b>													
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	49,73	54,6	26,13	1,23
№315 сб. 2015г.	Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	120/15	10,61	6,81	15,04	164	0,06	15,03	22	45,2	133,1	33	1,23
№125 сб. 2017г.	Картофель отварной	150/5	2,98	5,85	20,65	155	0,16	21,29	29,52	20,16	82,36	30	1,21
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№491 сб. 2021г.	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	7,5	6,4	6,1	0,29
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>21,27</b>	<b>18,34</b>	<b>95,82</b>	<b>700,63</b>	<b>0,38</b>	<b>66,9</b>	<b>51,52</b>	<b>174,62</b>	<b>313,01</b>	<b>113,32</b>	<b>6,48</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,72</b>	<b>29,82</b>	<b>181,08</b>	<b>1245,93</b>	<b>0,63</b>	<b>86,77</b>	<b>85,12</b>	<b>254,23</b>	<b>556,21</b>	<b>190,24</b>	<b>11,97</b>
<b>Среда: 1 неделя.</b>													

<b>Завтрак</b>													
№229 сб. 2017г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	180/90	17,55	8,91	6,84	189	0,09	6,71	10,48	70,33	291,94	87,35	1,53
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	150/5	3,41	10,07	19,78	190,14	0,16	19,58	55	45,82	95,73	30,14	1,13
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>23,37</b>	<b>19,24</b>	<b>56,58</b>	<b>511,64</b>	<b>0,28</b>	<b>29,12</b>	<b>65,48</b>	<b>136,35</b>	<b>392,07</b>	<b>119,89</b>	<b>3,35</b>
<b>Обед</b>													
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,26	2,53	0	27,92	36,55	19,35	0,6
№102 сб. 2017г.	Суп картофельный с бобовыми	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13,67	26,2	13,1	348,8	0,09	0,92	82,1	49,96	87,76	18,72	0,16
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	150/5	8,88	6,3	39,93	251,88	0,22	0	0	15,31	210,72	140,35	4,71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>815</b>	<b>30,99</b>	<b>35,87</b>	<b>122,45</b>	<b>948,65</b>	<b>0,76</b>	<b>15,7</b>	<b>82,1</b>	<b>150,39</b>	<b>405,01</b>	<b>209,2</b>	<b>10,65</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>54,36</b>	<b>55,11</b>	<b>179,03</b>	<b>1460,29</b>	<b>1,04</b>	<b>44,82</b>	<b>147,58</b>	<b>286,74</b>	<b>797,08</b>	<b>329,09</b>	<b>14</b>	
<b>Четверг: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	200/20	22,91	21,72	71,97	575,14	0,14	1,76	95,86	377,33	386,76	59,31	1,48
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№15 сб. 2017 г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
	Биоогурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>39,98</b>	<b>37,48</b>	<b>118,06</b>	<b>965,12</b>	<b>0,48</b>	<b>15,56</b>	<b>198,56</b>	<b>572,95</b>	<b>691,32</b>	<b>94,45</b>	<b>3,19</b>
<b>Обед</b>													
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3	0	6	21	9	0,48
№88 сб. 2017г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,058	15,78	0	49,25	49	22,13	0,83
№290/331 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе сметанно томатном	90/50	17,65	20,37	3,5	268,15	0,01	1,2	0	28,35	200,4	28,64	3,98
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшенной крупы)	150/5	6,53	4,65	40,15	228,63	0,13	0	0	24,85	164,27	35,36	2,78
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО:</b>	<b>865</b>	<b>31,04</b>	<b>30,79</b>	<b>106,31</b>	<b>835,83</b>	<b>0,298</b>	<b>24,18</b>	<b>0</b>	<b>139,13</b>	<b>439,07</b>	<b>100,27</b>	<b>10,52</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>71,02</b>	<b>68,27</b>	<b>224,37</b>	<b>1800,95</b>	<b>0,778</b>	<b>39,74</b>	<b>198,56</b>	<b>712,08</b>	<b>1130,39</b>	<b>194,72</b>	<b>13,71</b>	
<b>Пятница: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	0,08	0,26	290,4	209,2	149,8	17,46	2,2

	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,02	0,70	0	13,2	0	0	0,10
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>17,95</b>	<b>27,1</b>	<b>48,38</b>	<b>513,7</b>	<b>0,17</b>	<b>20,85</b>	<b>290,4</b>	<b>267,8</b>	<b>167,4</b>	<b>30,66</b>	<b>6,01</b>
	<b>Обед</b>												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
№278 сб. 2017г.	Тефтели 1-й вариант	90/30	9,12	10,1	12,06	176,23	0,07	0,88	40,22	45,27	110,03	22,28	0,99
№305 сб. 2017г.	Рис припущенный	150/5	3,76	4,44	37,89	206,62	0,025	0	0	2,5	62,62	19,64	0,53
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115	0,002	1,8	0	15,92	5,98	1,54	0,04
	<b>ИТОГО:</b>	<b>845</b>	<b>20,41</b>	<b>18,14</b>	<b>117</b>	<b>744,8</b>	<b>0,297</b>	<b>13,03</b>	<b>40,22</b>	<b>123,19</b>	<b>260,61</b>	<b>79,14</b>	<b>4,55</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>38,36</b>	<b>45,24</b>	<b>165,38</b>	<b>1258,5</b>	<b>0,467</b>	<b>33,88</b>	<b>330,62</b>	<b>390,99</b>	<b>428,01</b>	<b>109,8</b>	<b>10,56</b>
	<b>Понедельник: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№182 сб. 2017г.	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы)	200/10/10	6	3,6	52,8	268	0,06	1,17	58	130,39	138,14	30,12	0,5
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
№3 сб. 2017г.	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке)	30	2,25	4,8	20,7	135	0,04	0	0	6	0	0	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>16,46</b>	<b>16,96</b>	<b>118,29</b>	<b>692,50</b>	<b>0,17</b>	<b>4,11</b>	<b>117,00</b>	<b>295,79</b>	<b>238,54</b>	<b>41,97</b>	<b>2,03</b>
	<b>Обед</b>												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3	0	6	21	9	0,48
№99 сб. 2017г.	Суп из овощей (со сметаной)	250/10	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	34,85	49,25	20,75	0,78
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,5	19,8	11,7	281,45	0,07	0,28	36,65	35,3	154,47	45,64	2,29
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	150/5	6,53	4,65	40,15	228,63	0,13	0	0	24,85	164,27	35,36	2,78
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>825</b>	<b>27,55</b>	<b>30,1</b>	<b>108,08</b>	<b>824,83</b>	<b>0,38</b>	<b>20,96</b>	<b>36,65</b>	<b>131,5</b>	<b>402,99</b>	<b>118,75</b>	<b>10,63</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,01</b>	<b>47,06</b>	<b>226,37</b>	<b>1517,33</b>	<b>0,55</b>	<b>25,07</b>	<b>153,65</b>	<b>427,29</b>	<b>641,53</b>	<b>160,72</b>	<b>12,66</b>
	<b>Вторник: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180/20	17,17	12,23	28,69	353,6	0,12	0,94	130	391,17	430,31	53,11	1,29

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>24,01</b>	<b>16,49</b>	<b>72,79</b>	<b>599,1</b>	<b>0,25</b>	<b>14,53</b>	<b>154,4</b>	<b>568,59</b>	<b>568,07</b>	<b>85,25</b>	<b>4,74</b>
	<b>Обед</b>												
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02
№96 сб. 2017г.	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	29,15	56,73	24,18	0,93
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13,67	26,2	13,1	348,8	0,09	0,92	82,1	49,96	87,76	18,72	0,16
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	0,06	0	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	-0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО:</b>	<b>815</b>	<b>27,17</b>	<b>38,09</b>	<b>122,93</b>	<b>1006,77</b>	<b>0,35</b>	<b>13,6</b>	<b>111,62</b>	<b>157,87</b>	<b>224,26</b>	<b>74,54</b>	<b>5,4</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>51,18</b>	<b>54,58</b>	<b>195,72</b>	<b>1605,87</b>	<b>0,6</b>	<b>28,13</b>	<b>266,02</b>	<b>726,46</b>	<b>792,33</b>	<b>159,79</b>	<b>10,14</b>
	<b>Среда: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	90	11,51	16,14	6,52	218,8	0,03	1,73	49,42	43,57	74,26	12,53	0,9
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63	0,26	0	0	18,28	251,51	167,52	5,62
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>24,46</b>	<b>23,91</b>	<b>83,94</b>	<b>649,93</b>	<b>0,32</b>	<b>1,76</b>	<b>49,42</b>	<b>78,95</b>	<b>328,57</b>	<b>181,45</b>	<b>7,13</b>
	<b>Обед</b>												
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,26	2,53	0	27,92	36,55	19,35	0,6
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№234/330 сб. 2017г.	Котлеты или биточки рыбные (с соусом сметанным)	90/20	8,97	7,4	12,41	152,63	0,06	0,22	17,46	41,15	121,92	28,48	1,19
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	150/5	3,2	9,46	18,59	178,62	0,15	18,39	51,67	43,05	89,93	28,31	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>835</b>	<b>20,27</b>	<b>20,32</b>	<b>112,23</b>	<b>727,22</b>	<b>0,66</b>	<b>30,12</b>	<b>69,13</b>	<b>187,8</b>	<b>327,82</b>	<b>116,38</b>	<b>5,93</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,73</b>	<b>44,23</b>	<b>196,17</b>	<b>1377,15</b>	<b>0,98</b>	<b>31,88</b>	<b>118,55</b>	<b>266,75</b>	<b>656,39</b>	<b>297,83</b>	<b>13,06</b>
	<b>Четверг: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	150	13,48	24	2,55	280	0,1	0,25	313,75	99,65	218,25	15,6	2,55
№131 сб. 2017 г.	Горох овощной отварной (консервированный)	30/1,5	0,93	1,32	1,95	23,4	0	0	0	0	0	0	0
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Биоогурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>536,5</b>	<b>23,61</b>	<b>31,37</b>	<b>48,96</b>	<b>567,38</b>	<b>0,27</b>	<b>13,55</b>	<b>334,05</b>	<b>242,43</b>	<b>338,25</b>	<b>32,9</b>	<b>3,61</b>
	<b>Обед</b>												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36

№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	240/90	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115	0,002	1,8	0	15,92	5,98	1,54	0,04
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>28,26</b>	<b>16,42</b>	<b>104,26</b>	<b>705,85</b>	<b>0,322</b>	<b>22,42</b>	<b>33,6</b>	<b>139,26</b>	<b>302,18</b>	<b>100,79</b>	<b>5,37</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>51,87</b>	<b>47,79</b>	<b>153,22</b>	<b>1273,23</b>	<b>0,592</b>	<b>35,97</b>	<b>367,65</b>	<b>381,69</b>	<b>640,43</b>	<b>133,69</b>	<b>8,98</b>
	<b>Пятница: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,5	19,8	11,7	281,45	0,07	0,28	36,65	35,3	154,47	45,64	2,29
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из ячневой крупы)	150/5	8,88	6,3	39,93	251,88	0,22	0	0	15,31	210,72	140,35	4,71
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	<b>ИТОГО:</b>	<b>595</b>	<b>25,27</b>	<b>26,84</b>	<b>93,35</b>	<b>722,23</b>	<b>0,36</b>	<b>15,11</b>	<b>36,65</b>	<b>90,01</b>	<b>382,79</b>	<b>199,19</b>	<b>10,33</b>
	<b>Обед</b>												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,02	5,76	0	19,2	0	0	0,48
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
№289 сб. 2017г.	Рагу из птицы	240/90	17,57	14,6	20,85	285,26	0,123	16,05	28,8	39,2	120,52	49,37	2,51
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№388 сб. 2017г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	21,34	3,44	3,44	0,63
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>25,92</b>	<b>21,14</b>	<b>88,47</b>	<b>661,21</b>	<b>0,343</b>	<b>130,06</b>	<b>28,8</b>	<b>125,44</b>	<b>191,54</b>	<b>80,09</b>	<b>6,25</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>51,19</b>	<b>47,98</b>	<b>181,82</b>	<b>1383,44</b>	<b>0,703</b>	<b>145,17</b>	<b>65,45</b>	<b>215,45</b>	<b>574,33</b>	<b>279,28</b>	<b>16,58</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>499,10</b>	<b>494,28</b>	<b>1902,29</b>	<b>14405,16</b>	<b>6,97</b>	<b>489,4</b>	<b>1935,78</b>	<b>4218,9</b>	<b>6942,58</b>	<b>2056,09</b>	<b>121,11</b>
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ:</b>		<b>49,91</b>	<b>49,428</b>	<b>190,229</b>	<b>1440,516</b>	<b>0,697</b>	<b>48,94</b>	<b>193,578</b>	<b>421,89</b>	<b>694,258</b>	<b>205,609</b>	<b>12,111</b>

Проводится ежедневная С-витаминизация третьих блюд

\*-можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

\*\* - овощи подаются свежие или соленые в зависимости от сезона

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, 2017 г.

	<b>Всего за 10 дней завтраки</b>		<b>239,52</b>	<b>235,83</b>	<b>810,57</b>	<b>6412,43</b>	<b>2,85</b>	<b>136,87</b>	<b>1415,97</b>	<b>2760,20</b>	<b>3782,38</b>	<b>960,32</b>	<b>48,64</b>
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:</b>		<b>23,95</b>	<b>23,58</b>	<b>81,06</b>	<b>641,24</b>	<b>0,29</b>	<b>13,69</b>	<b>141,60</b>	<b>276,02</b>	<b>378,24</b>	<b>96,03</b>	<b>4,86</b>
	<b>Всего за 10 дней завтраки + обеды</b>		<b>499,10</b>	<b>494,28</b>	<b>1902,29</b>	<b>14405,16</b>	<b>6,97</b>	<b>489,40</b>	<b>1935,78</b>	<b>4218,93</b>	<b>6942,58</b>	<b>2056,09</b>	<b>121,11</b>
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ обеды:</b>		<b>49,91</b>	<b>49,43</b>	<b>190,23</b>	<b>1440,52</b>	<b>0,70</b>	<b>48,94</b>	<b>193,58</b>	<b>421,89</b>	<b>694,26</b>	<b>205,61</b>	<b>12,11</b>