

СОГЛАСОВАНО:

И.О. начальника ГО
Управления Роспотребнадзора
по СК в Шаховском районе
по СТ Александрова
В Шаховском районе
(В.В. Евтеева)
(подпись)
355240, Шаховской, ул. Почтовая, д. 40
« 24 » августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3»
(наименование учреждения)
Директор Филиппова
(С.А. Филиппова)
(подпись)
« 24 » августа 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания
И.А. Звонцова
(наименование учреждения)
(Звонцова И.А.)
(подпись)
« 24 » августа 2023 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ НА 2-Х РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ШШАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В. Котова

Н.В. Котова

	морковь		20	16	0,21	0,00	1,10	5,60	32,00	4,32	6,08	8,80	0,00	320,00	0,00	0,00	0,16	0,80	41	0,82
	томатная паста		4	4	0,19	0,00	0,76	4,08	35,00	0,80	2,00	2,72	0,09	0,00	0,00	0,00	0,08	1,80	130	0,52
	лук репчатый		16	14	0,20	0,00	1,15	5,74	24,50	4,34	1,96	8,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	41	0,66
	крупа рисовая		70	70	4,90	0,70	49,98	231,00	37,80	16,80	14,70	67,90	1,26	0,00	0,06	0,03	1,12	0,00	96,21	6,73
	соль йодированная		2,7	2,7	0	0	0	0	0	9,94	0	0	0	0	0	0	0	0	18,96	0,05
	<i>итого</i>																			44,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	70,8	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	105	7,43
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0		
	чай-заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	1215,40	0,61
	сахар-песок		15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	1,04
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	<i>итого</i>																			1,65
г/п	Хлеб пшеничный	40	40	40	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	70,38	2,82
г/п	Хлеб ржаной	60	60	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	72,17	4,33
	Итого за обед	910			42,30	31,86	122,56	1020,39	1140,03	146,98	129,39	455,58	8,14	704,21	0,25	0,36	13,61	38,99		67,58
	ВСЕГО				67,07	47,32	197,18	1571,32	1764,03	277,17	191,09	705,28	13,51	847,18	1,26	0,54	14,62	47,19		151,63
7 ДЕНЬ (вторник)																				
ЗАВТРАК																				
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250			9,11	7,06	50,96	301,53	174,31	170,48	91,21	297,68	4,21	20,90	0,28	0,23	0,64	1,55		
	хлопья овсяные "Геркулес"		52,5	52,5	5,775	3,255	26,303	160,125	0	27,3	74,55	190,575	4,095	0	0,2363	0,0525	0,525	0	83,15	4,37
	молоко		119	119	3,332	3,808	5,593	69,02	174	142,8	16,66	107,1	0,119	20,9	0,0476	0,1785	0,119	1,547	76,37	9,09
	вода		71,3	71,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	сахар-песок		7,1	7,1	0,00	0,00	7,09	26,91	0,21	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	0,49
	соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18,96	0,01
	сахар-песок		12	12	0,00	0,00	11,98	45,48	0,36	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	0,83
	<i>итого</i>																			14,79
3 /2005	Бутерброд с сыром	50			5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	61,5	0,048	0,0255	0,477	0		
	сыр "Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0,45	2,85	0,03	39	0	0,0015	0,015	0	687,45	11,00
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,2	1,1	0,2	0,95	0,01	22,5	0	0	0	0	815,58	4,08
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	70,38	2,11
	<i>итого</i>																			17,19
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200			3,55	3,38	25	139,7	146,6	120,4	14,0	90,0	0,0	29,3	0,0	0,0	0,0	1,3		
	Кофейный напиток		5	5	0,8	0,2	0,3	5,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	530	2,65
	сахар-песок		20	20	0,0	0,0	20,0	75,8	0,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	69,33	1,39
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0	146,0	120,0	14,0	90,0	0,0	29,3	0,0	0,0	0,0	1,3	76,37	7,64
	вода		120	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																			11,67
415/2005	Крендель сахарный	60	1 шт.	60	4,10	7,28	36,50	227,60	67,82	61,25	15,58	48,95	0,84	37,81	0,00	0,02	0,01	0,00		
	мука пшеничная		33,6	33,6	3,46	0,37	23,18	112,22	59,14	8,06	14,78	38,64	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52,28	1,76
	сахар-песок		13,2	13,2	0,00	0,00	13,17	50,03	0,40	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	0,92
	масло сливочное "Крестьянское"		8,4	8,4	0,07	6,09	0,11	55,52	1,93	1,85	0,25	1,60	0,02	37,80	0,00	0,00	0,00	0,00	815,58	6,85
	яйцо куриное столовое, гр		4,54	4,54	0,58	0,52	0,03	7,13	6,36	2,50	0,54	8,72	0,11	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00	7,363	0,84
	соль йодированная		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,00
	дрожжи сухие		1	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	741	0,74
	вода		12	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	масло растительное подсолнечное		0,3	0,3	0,00	0,30	0,00	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,04
	<i>итого</i>																			11,14
	Итого за завтрак	560			22,56	26,60	127,46	834,48	447,48	517,03	131,89	465,33	5,57	149,54	0,34	0,28	1,13	2,85		54,79
ОБЕД																				
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63		
	картофель		67	50	1,00	0,20	8,15	38,50	284,00	5,00	11,50	29,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,65	10,00	35	2,35
	горох лущеный		20,3	20,3	4,67	0,32	10,31	63,74	148,39	18,07	17,86	45,88	1,42	0,01	0,18	0,04	0,48	0,00	85	1,73

	сахар-песок		20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	1,39
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	364	0,07
	<i>итого</i>																			<i>6,46</i>
	Итого за завтрак	560			38,57	33,19	85,79	816,64	1224,50	97,12	105,40	389,35	5,70	1056,80	0,28	0,36	13,66	27,54		65,26
	ОБЕД																			
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250			2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97		
	капуста белокачанная		53,8	42	0,76	0,00	1,97	11,76	126,00	20,16	6,72	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	37	1,99
	картофель		50	38,3	0,77	0,15	6,24	29,49	217,54	3,83	8,81	22,21	0,34	0,00	0,00	0,00	0,50	7,66	35	1,75
	морковь		16,7	12,5	0,16	0,00	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,00	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	41	0,68
	лук репчатый		12,5	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	41	0,51
	томатная паста		1,7	1,7	0,08	0,00	0,32	1,73	14,88	0,34	0,85	1,16	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	0,77	130	0,22
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,66	
	соль йодированная		1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,03	
	вода		200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	
	сметана		5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	265,25	1,33
	<i>итого</i>																			<i>7,18</i>
250/2005	Бефстроганов	100			17,53	21,17	5,52	306,66	331,19	46,59	24,36	181,02	2,26	0,03	0,01	0,18	3,78	2,47		
	говядина		79	79	16,20	10,64	0,00	172,54	256,75	7,11	17,38	148,52	2,13	0,00	0,00	0,16	3,71	0,00	619,38	48,93
	лук репчатый		29	24	0,34	0,00	1,97	9,84	42,00	7,44	3,36	13,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	41	1,19
	масло растительное подсолнечное		7	7	0,00	6,99	0,00	62,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,93	
	соль йодированная		3	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,06	
	мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,76	13,36	7,04	0,96	1,76	4,60	0,08	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	52,28	0,21
	сметана		23,3	23,3	0,58	3,50	0,79	48,00	25,40	20,04	1,86	13,98	0,05	0,03	0,01	0,03	0,02	0,07	265,25	6,18
	<i>итого</i>																			<i>57,50</i>
309/2005	Макаронные изделия отварные	200			7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0	0	0		
	макаронные изделия в/с		68	68	7,07	0,75	47,40	229,16	84,32	12,24	10,88	59,16	0,82	0,00	0,00	0	0	0	106,6	7,25
	соль йодированная		2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	18,96	0,04
	масло сливочное "Крестьянское"		7	7	0,06	5,08	0,09	46,27	1,61	1,54	0,21	1,33	0,01	31,50	0,00	0	0	0	815,58	5,71
	<i>итого</i>																			<i>13,00</i>
377/2005	Чай с лимоном	200			0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8		
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	1215,4	0,61
	сахар-песок		15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	1,04	
	лимон свежий		8	7	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8	150	1,20
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	<i>итого</i>																			<i>2,85</i>
г/п	Фрукты (яблоки)	200	шт.	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20	85	17,00
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	1,85	1,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	70,38	3,52
г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	72,17	2,17
	Итого за обед	1030			31,42	35,55	133,33	1028,15	1495,44	169,15	109,18	398,68	9,78	281,54	0,02	0,19	5,21	54,23		103,20
	ВСЕГО				69,99	68,74	219,11	1844,80	2719,94	266,27	214,58	788,02	15,48	1338,34	0,30	0,55	18,87	81,77		168,47
	9 ДЕНЬ (четверг)																			
	ЗАВТРАК																			
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90			14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	54,71	48,58	209,13	0,90	24,02	0,10	0,11	1,06	7,07		
	минтай		107,1	76,5	12,16	0,69	0,00	55,08	321,30	30,60	42,08	183,60	0,61	0,01	0,08	0,08	0,99	0,38	303,51	32,51
	лук репчатый		18	15	0,21	0,03	1,23	6,15	26,25	4,65	2,10	8,70	0,12	0,00	0,01	0,00	0,03	1,50	41	0,74
	петрушка (зелень)		4,5	3,4	0,13	0,01	0,26	1,67	27,20	8,33	2,89	3,23	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	5,10	560	2,52
	молоко		6,8	6,8	0,19	0,22	0,32	3,94	9,93	8,16	0,95	6,12	0,01	1,50	0,00	0,01	0,01	0,09	76,37	0,52
	яйцо куриное столовое, гр		3,4	3,4	0,43	0,39	0,02	5,34	4,76	1,87	0,41	6,53	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,363	0,63
	сухари панировочные		11,3	11,3	1,38	0,17	8,64	37,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	1,03	
	соль йодированная		0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,01	
	масло растительное подсолнечное		3,4	3,4	0,00	3,40	0,00	30,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,45	
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,15	1,10	0,15	0,95	0,01	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	815,58	4,08

	итого																			42,48
312/2005	Пюре картофельное	150			3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97		
	картофель		171	128,3	2,57	0,51	20,91	98,79	728,74	12,83	29,51	74,41	1,15	0,00	0,00	0,00	1,67	25,66	35	5,99
	масло сливочное"Крестьянское"		5,3	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	1,22	1,17	0,16	1,01	0,01	23,85	0,00	0,00	0,00	0,00	815,58	4,32
	молоко		23,7	23,7	0,66	0,76	1,11	13,75	34,60	28,44	3,32	21,33	0,02	5,20	0,01	0,04	0,02	0,31	76,37	1,81
	соль йодированная		1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,03
	итого																			12,15
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0		
	чай-заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	1215,40	0,61
	сахар-песок		15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	1,04
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	итого																			1,65
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	1,11	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	70,38	2,11
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	63,6	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	105	6,68
	Итого за завтрак	530			19,50	14,61	64,05	465,93	1290,70	121,55	102,66	360,10	3,33	59,07	0,13	0,17	3,34	39,04		65,06
	ОБЕД																			
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50		
	картофель		100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50
	макароны или лапша или вермишель		10	10	1,04	0,11	6,97	33,70	12,40	1,80	1,60	8,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,6	1,07
	морковь		12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	200,00	0,00	0,00	0,10	0,50	41	0,51
	лук репчатый		12	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	41	0,49
	масло растительное подсолнечное		2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,33
	вода		175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого																			5,90
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100			19,7274	5,031	14,787	184,718	253,784	14,296	73,904	151,332	1,508	68,9	0,0518	0,0518	8,3646	1,332		
	филе птицы(полуфабрикат)		75	74	17,46	1,41	0,30	83,62	216,08	5,92	63,64	126,54	1,04	51,80	0,05	0,05	7,92	1,33	319,6	23,97
	хлеб пшеничный		19	19	1,46	0,57	9,46	49,78	24,13	4,94	6,65	15,77	0,30	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	70,38	1,34
	вода		26,2	26,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сухари панировочные		10	10	0,77	0,30	4,98	26,20	12,70	2,60	3,50	8,30	0,16	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	91	0,91
	масло сливочное"Крестьянское"		3,8	3,8	0,03	2,76	0,05	25,12	0,87	0,84	0,11	0,72	0,01	17,10	0,00	0,00	0,00	0,00	815,58	3,10
	соль йодированная		1	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,02
	итого																			29,34
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200			8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00		
	крупа пшеничная		77,6	77,6	9,70	0,00	55,72	252,98	0,00	0,00	0,00	214,18	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,43	3,60
	соль йодированная		2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,04
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,06	5,08	0,09	46,27	1,61	1,54	0,21	1,33	0,01	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	815,58	5,71
	итого																			9,35
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	101,8	20,36
	итого																			20,36
г/п	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,295	1,05	17,43	91,7	44,45	9,1	12,25	29,05	0,56	0	0	0	0,539	0	70,38	2,46
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	72,17	3,61
	Итого за обед	835			36,83	15,57	128,99	818,00	1179,33	86,40	197,60	454,88	10,88	268,90	0,05	0,05	11,28	21,83		71,02
	ВСЕГО				56,33	30,17	193,04	1283,93	2470,04	207,94	300,27	814,98	14,21	327,97	0,18	0,23	14,61	60,87		136,08
	10 ДЕНЬ (пятница)																			
	ЗАВТРАК																			
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200			28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00		
	творог н/ж		134,3	131,4	21,94	11,83	2,63	204,06	147,17	215,50	30,22	289,08	0,53	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	382,54	51,38
	крупа манная		8,6	8,6	0,89	0,09	5,84	28,21	10,32	1,72	2,58	7,22	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,67	0,50
	сахар-песок		11,4	11,4	0,00	0,00	11,38	43,21	0,34	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	0,79

	соль йодированная		1	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,02
	яйцо куриное, гр.		5,7	5,7	0,72	0,66	0,00	8,95	7,98	3,14	0,68	10,94	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,363	1,05
	масло сливочное"Крестьянское"		5,7	5,7	0,05	4,13	0,07	37,68	1,31	1,25	0,17	1,08	0,01	25,65	0,00	0,00	0,00	0,00	815,58	4,65
	сухари панировочные		5,7	5,7	0,44	0,17	2,84	14,93	7,24	1,48	2,00	4,73	0,09	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	91	0,52
	сметана		5,7	5,7	0,14	0,86	0,19	11,74	6,21	4,90	0,46	3,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	265,25	1,51
	молоко сгущенное с сахаром		57	57	4,05	2,85	31,46	168,15	216,60	180,69	19,38	130,53	0,00	18,90	0,00	0,00	0,00	0,00	385	21,95
	итого																			82,35
382/2005	Какао с молоком	200			3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30		
	какао-порошок		4	4	0,972	0,6	0,408	11,56	60	5,12	17	26,2	0,88	0,12	0,004	0,008	0,072	0	975,98	3,90
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	22	0,04	0,15	0,1	1,3	76,37	7,64
	сахар-песок		20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	1,39
	вода		110	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	итого																			12,93
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	1шт.	125	1,875	4	26,25	120	435	10	52,5	35	0,18	27,5	0	0,25	0	12,5	205	25,63
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	50	50	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	167,42	8,37
	Итого за завтрак	575			34,62	28,63	116,23	830,29	1213,13	548,43	159,99	612,21	2,31	94,17	0,04	0,81	0,26	18,80		129,28
	ОБЕД																			
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250			2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77		
	картофель		100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50
	крупа(перловая или пшеничная)		5	5	0,47	0,06	3,69	16,20	8,60	1,90	4,70	16,15	0,17	0,00	0,01	0,00	0,10	0,00	46,43	0,23
	морковь		12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	200,00	0,00	0,00	0,10	0,50	41	0,51
	лук репчатый		6,3	5	0,07	0,00	0,41	2,05	8,75	1,55	0,70	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	41	0,26
	огурцы соленые		16,8	15	0,12	0,00	0,26	1,95	21,15	3,45	2,10	3,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	100	1,68
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	0,66
	соль йодированная		1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,03
	вода		187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сметана		5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	265,25	1,33
	итого																			8,21
300/2014	Птица отварная	100			18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00		
	филе птицы (полуфабрикат)		140	136,2	18,93	12,23	0,00	184,36	154,78	28,99	17,57	126,90	1,60	18,00	0,03	0,12	4,31	0,00	319,60	44,74
	лук репчатый		3,8	3,1	0,04	0,01	0,00	1,27	5,43	0,96	0,43	1,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	41,00	0,16
	соль йодированная		1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	0,03
	итого																			44,93
75/2005	Икра свекольная	200			3,70	15,14	22,27	241,70	668,32	76,65	47,90	98,40	2,56	0,00	0,03	0,06	0,68	27,50		
	свекла		191,3	150	2,25	0,15	13,20	63,00	432,00	55,50	33,00	64,50	2,10	0,00	0,03	0,06	0,30	15,00	35	6,70
	лук репчатый		41,7	35	0,49	0,00	2,87	14,35	61,25	10,85	4,90	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	41	1,71
	томатная паста		20	20	0,96	0,00	3,80	20,40	175,00	4,00	10,00	13,60	0,46	0,00	0,00	0,00	0,38	9,00	130	2,60
	масло растительное подсолнечное		15	15	0,00	14,99	0,00	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,93	1,99
	сахар-песок		2,4	2,4	0,00	0,00	2,40	9,10	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	0,17
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	6,26	0	0	0	0	0	0	0	0	18,96	0,03
	итого																			13,20
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200			0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20		
	сок плодовый или ягодный натуральный (в ассортименте)		60	60	0,30	0,06	6,06	27,60	72,00	4,20	2,40	4,20	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20	101,8	6,11
	сахар-песок		24	24	0,00	0,00	23,95	90,96	0,72	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,33	1,66
	крахмал картофельный		10	10	0,00	0,00	7,96	32,70	1,50	4,00	0,00	7,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	2,00
	вода		140	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого																			9,77
г/п	Фрукты (бананы)	200	1шт.	200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	40	0	0,1	0	20	80	16,00
г/п	Хлеб пшеничный	80	80	80	2,96	2,4	39,84	209,6	101,6	20,8	28	66,4	1,28	0	0	0	1,232	0	70,38	5,63
г/п	Хлеб ржаной	60	60	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	72,17	4,33

	Итого за обед	890			35,32	37,66	180,03	1225,49	2246,69	205,29	233,85	508,05	8,80	258,01	0,07	0,29	7,53	65,47		102,06
	ВСЕГО				69,94	66,28	296,27	2055,78	3459,83	753,72	393,84	1120,26	11,11	352,18	0,11	1,09	7,79	84,27		231,34
	Всего за 10 дней				612,0	527,0	2313,6	16752,8	26095,6	4492,7	2699,8	8766,0	133,3	6812,4	3,6	5,3	124,5	884,6		1650,4
	Среднее значение за 1 день				61,2	52,7	231,4	1675,3	2609,6	449,3	270,0	876,6	13,3	681,2	0,4	0,5	12,5	88,5		165,0

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем 200 граммам. Замены других фруктов (яблоки и бананы) не допускаются.