

Утверждаю:

Директор ИИИ Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ ККНОС №10»



В.М. Воропаев

Меню для организации платного питания детей 12-18 лет

Составлено на основе «Сборника технологических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П.(ГОУ ВПО ШТТУ) и Тугельяна В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Первагова А.Я., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций» под ред. Онищенко Г.Г. и Тугельяна В.А., «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций» под ред. Кучмы В.Р.

с 1 сентября 2023 года

И. реч.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергич., ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Легко

Завтрак

404 о	Паста «Болоньезе»	200	7,74	12,41	22,65	258,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
106 п	Омлет натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
1008 о	Напиток витаминный	200	6,05	1,01	28,36	100,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
	Хлеб мол. 1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	<i>Итого:</i>	445	16,17	15,98	64,81	426,32	0,785	9,45	43,64	0,627	118,63	367,21	97,84	6,735

Обед

96 м	Расходник «Ленинградский»	200	4,01	4,85	15,89	169,01	0,09	8,37			29,15	56,72	24,17	0,92
404 о	Паста «Болоньезе»	200	7,74	12,41	22,65	258,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
106 п	Омлет натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
1008 о	Напиток витаминный	200	6,05	1,01	28,36	100,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
	Хлеб мол. 1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	<i>Итого:</i>	645	20,18	20,43	80,7	595,33	0,875	17,82	43,64	0,627	147,78	423,93	122,01	7,655
	Итого за день:	1090	36,35	36,81	145,51	1021,65	1,66	27,27	87,28	1,254	266,41	791,14	219,85	14,39

2 День

Завтрак

407 п	Рыбу из пшеницы	240	13,08	13,49	32,11	208,53	0,15	8,85			39,95	269,53	55,64	5,05
106 п	Овощи натуральные (отурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб мол. с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	485	15,94	16,21	63,89	352,68	0,223	47,85	0	0,447	64,35	311,38	80,14	6,265

Обед

82м	Борщ с капустой и картофелем	150	8,2	8,3	26,5	139,85	0,056	10,76	0,02	0,06	67,32	66,8	27,92	1,27
407 п	Рыбу из пшеницы	240	13,08	13,49	32,11	208,53	0,15	8,85			39,95	269,53	55,64	5,05
106 п	Овощи натуральные (отурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб мол. с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
596 п	Ковыно слабное	70	9	7,8	40,56	209,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
	Итого:	705	33,14	32,31	130,95	702,08	0,354	58,63	4,63	0,507	182,73	402,68	137,86	8,935
	Итого за день:	1190	49,08	48,52	194,84	1054,76	0,577	106,48	4,63	0,954	247,08	774,06	218	15,2

3/Леня

		Завтрак													
265 м	Плов из свинины	240	13,32	13,34	32,3	402	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8	
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36	
54-33 – хн	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4	
	Хлеб подл. с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275	
565 п	Булочка Дорожная	60	6,2	6,6	30,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7	
	Итого:	545	22,2	22,6	93,5	771,13	0,775	36,94	0,1	1,627	184,36	274,82	107,32	4,535	

обед

572	Суп куриный	200	7,1	6,5	28,79	215,6	0,076	9,26	0,06	0,31	55,35	81,45	32,8	1,57
265 м	Плов из свинины	240	13,32	13,34	32,3	402	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
54-33 – хн	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24		0,027	11	10	9	0,4
	Хлеб подл. с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	685	23,1	22,5	92,09	753,75	0,751	41,3	0,06	0,937	92,71	212,27	117,12	5,405
	Итого за день:	1230	45,3	45,1	185,59	1526,88	1,526	78,24	0,16	2,564	277,07	487,09	224,44	9,94

4 День

		Зачтпарк												
294 м	Котлеты рыбные из щуки	90	9,02	9,21	18,75	267,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
456 п	Суп красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,05	5,01	2,36	100,65	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,01	115,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пол. л с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	<i>Итого:</i>	465	17,68	17,53	63,2	561,84	0,29	21,936	26,286	0,107	156,22	304,77	84,9	3,135

Обед

248 о	Суп «Кубанский»	200	7,1	6,5	23,7	145	0,03	0,38	0,012	2,5	9	29,75	4,5	0,4
294 м	Котлеты рыбные из щуки	90	9,02	9,21	18,75	267,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
456 п	Суп красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,05	5,01	2,36	100,65	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
106 п	Овощи нарезанные (отвар.)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пол. л с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	<i>Итого:</i>	685	25,2	24	81,4	772,24	0,338	28,316	26,298	3,207	166,6	358,72	97,8	3,895
	Итого за день:	1150	42,88	41,53	144,6	1334,08	0,628	50,252	52,584	3,314	322,82	664,49	182,7	7,03

5. Лечеб

Завтрак

230	Рыба, жареная(минтай)	90	9,1	7,08	1,3	227,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
389 м	Сок апельсиновый, фруктовый или яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Хлеб подлив	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	415	14,04	12,98	27,42	469,45	0,278	5,53	0,006	0,107	37,94	127,15	25,55	5,005

Обед

88	Щи со свежей капустой с картофелем	200	5,04	5,51	15,7	159,25	0,3	1			53,02	95,42	37,02	2,67
230	Рыба, жареная(минтай)	90	9,1	7,08	1,3	227,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб подлив	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	615	18,18	18,29	58,12	597,7	0,558	5,33	0,006	0,107	91,16	226,57	64,57	5,275
	Итого за день:	1030	32,22	31,27	85,54	1067,15	0,836	10,86	0,012	0,214	129,1	353,72	90,12	10,28

6 Днев

Завтрак

274 м	Зразки, рубленіє с яйцом	90	8,1	9,25	21,81	176,55	0,2	5,76	5,52	0,11	17,6	213,6	16,8	4,16
309	Макарони отваріє с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Оюши натуральніє (отурел)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (аблюко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб мол. л с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
564 п	Булочка домашняя	60	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	<i>Итого:</i>	<i>495</i>	<i>22,77</i>	<i>23,28</i>	<i>97,43</i>	<i>561,15</i>	<i>0,398</i>	<i>44,86</i>	<i>5,55</i>	<i>1,457</i>	<i>61,86</i>	<i>344,62</i>	<i>72,42</i>	<i>7,375</i>

Обед

54-9	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	6,05	21,82	80,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	57,78	20,28	0,94
274 м	Зразки, рубленіє с яйцом	90	8,1	9,25	21,81	176,55	0,2	5,76	5,52	0,11	17,6	213,6	16,8	4,16
309	Макарони отваріє с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Оюши натуральніє (отурел)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (аблюко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
564 п	Хлеб мол. л с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Булочка домашняя	60	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	<i>Итого:</i>	<i>695</i>	<i>28,57</i>	<i>29,33</i>	<i>119,25</i>	<i>641,55</i>	<i>0,482</i>	<i>49,46</i>	<i>22,39</i>	<i>1,457</i>	<i>88,58</i>	<i>402,4</i>	<i>92,7</i>	<i>8,315</i>
	Итого за день:	1190	52,34	52,61	216,68	1202,7	0,88	94,32	27,94	2,914	150,44	747,02	165,12	15,69

7. Десять

Завтрак

605 о	«Ежика» крупице	100	5,94	15,28	11,52	108,01	0,379	6,54	18,416	2,09	151,67	252,35	80,54	5,32
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9,74	0,96	19,37	116,4	0,21	0	0	0	55,8	156,3	52,4	3,3
106 п	Омлет натуральные (яурца)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0,6	1,38	25,2	8,4	0,36	
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,01	115,63	0,016	0,726	0,027	32,48	23,44	17,46	0,69	
	Хлеб под. л с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027		0,027	5	16,25	3,5	0,275	
	Итого:	445	18,72	18,89	71,7	407,19	0,65	13,266	18,416	2,717	246,33	473,54	162,3	9,945

Обед

153	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,06	5,7	29,12	171,25	0,3	1			53,02	95,42	37,02	2,67
605 о	«Ежика» крупяные	100	5,94	15,28	11,52	108,01	0,379	6,54	18,416	2,09	151,67	252,35	80,54	5,32
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9,74	0,96	19,37	116,4	0,21	0	0	0	55,8	156,3	52,4	3,3
106 п	Омлет натуральные (яурца)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0,6	1,38	25,2	8,4	0,36	
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,01	115,63	0,016	0,726	0,027	32,48	23,44	17,46	0,69	
	Хлеб под. л с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027		0,027	5	16,25	3,5	0,275	
	Итого:	645	25,78	24,39	100,82	578,44	0,95	14,266	18,416	2,717	290,35	568,96	199,32	12,615
	Итого за день:	1090	44,5	43,48	172,52	985,63	1,6	27,532	36,832	5,434	545,68	1042,5	361,62	22,56

8 День
Завтрак

260 м	Гуляш (свинина)	90	7,73	9,22	26,78	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
309	Макаронны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
388 м	Напиток из плодов шиповника	200	1,5	0,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб мол. л с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	435	17,3	16,65	69,7	521,4	0,288	18,99	8,18	0,447	168,66	239,82	64,22	7,395

Обед

101 м	Суп картофельный с крупой трещевой	90	7,1	7,5	28,8	208,6	0,184	29,42	0,026	0,38	69,1	182,4	51,45	2,49
260 м	Гуляш (свинина)	90	7,73	9,22	26,78	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
309	Макаронны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
388 м	Напиток из плодов шиповника	200	1,5	0,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб мол. л с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
548 п	Сосиска, запеченная в тесте	80	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	Итого:	605	30,7	30,95	129,9	832	0,542	48,51	8,236	1,727	252,76	474,22	125,67	10,785
	Итого за день:	1040	48	47,6	199,6	1353,4	0,83	67,5	16,416	2,174	421,42	714,04	189,89	18,18

		Завтрак													
399	Оладьи из печени по – кунцевски	90	11,63	11,12	3,2	290,6	0,184	29,42	0,026	0,38	69,1	182,4	51,45	2,49	
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67	
106 п	Омлет натуральное (сырец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36	
389 м	Сови овощные - фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
	Хлеб пол. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275	
	<i>Итого:</i>	<i>435</i>	<i>17,05</i>	<i>17,08</i>	<i>30,82</i>	<i>541,25</i>	<i>0,342</i>	<i>51,43</i>	<i>0,026</i>	<i>1,007</i>	<i>114,13</i>	<i>281,58</i>	<i>81,85</i>	<i>6,595</i>	

Обед

121 к	Борщ «Сибирский»	200	5,96	6,5	25,7	146,25	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
399	Оладьи из печени по – кунцевски	90	11,63	11,12	3,2	290,6	0,184	29,42	0,026	0,38	69,1	182,4	51,45	2,49
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
106 п	Омлет натуральное (сырец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб пол. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	<i>Итого:</i>	<i>635</i>	<i>22,11</i>	<i>23,38</i>	<i>71,52</i>	<i>656,5</i>	<i>0,422</i>	<i>58,13</i>	<i>0,056</i>	<i>1,757</i>	<i>178,08</i>	<i>451,33</i>	<i>132,1</i>	<i>5,445</i>
	Итого за день:	1070	39,16	40,46	102,34	1197,75	0,764	109,56	0,082	2,764	292,21	732,91	213,95	12,04

10 День

Завтрак

562	Жульен из курятины с орехами	100	9,46	15,06	31,23	170,81	0,087	1,48	0,036	0,38	32,58	83,24	18,96	1,07
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,05	1,01	2,36	100,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,01	115,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб мол. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	425	18,07	18,66	72,9	445,84	0,61	2,206	29,436	0,407	162,87	331,74	100,56	6,635

Обед

146 о	Суп харчо	200	5,48	5,38	21,8	184,25	0,05	3,17	0,06	0,625	29,5	194,5	22,75	1,075
562	Жульен из курятины с орехами	100	9,46	15,06	31,23	170,81	0,087	1,48	0,036	0,38	32,58	83,24	18,96	1,07
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,05	1,01	2,36	100,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,01	115,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб мол. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	625	23,55	24,04	94,7	630,09	0,66	5,376	29,496	1,032	192,37	526,24	123,31	7,71
	Итого за день:	1050	41,62	42,7	167,6	1075,93	1,27	7,582	58,932	1,439	355,24	857,98	223,87	14,345

II Лист

		Завтрак												
259 м	Жаркое по-домашнему	240	15,12	15,34	40,3	239,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
106 п	Овоши натуральные (супра)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Кондитерское изделие	20	6	7,84	31,64	223,75	0,064	0,008	2,8	23,2	72	72	16	1,68
	Итого:	505	23,6	25,74	100,74	590,67	0,286	8,258	2,865	25,042	154,84	396,84	74,6	5,075

Обед

146 м	Суп картофельный с клецками	200	7,1	6,5	27,7	151,75	0,097	8,85	0,017	0,55	33,5	133	30,25	1
259 м	Жаркое по-домашнему	240	15,12	15,34	40,3	239,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
106 п	Овоши натуральные (супра)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
554 п	Булочка «Перская» с повидлом	75	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	Итого:	760	31	31,2	128,2	620,67	0,389	17,2	0,112	3,292	131,34	509,84	98,85	5,295
	Итого за день:	1265	54,6	56,94	228,94	1211,34	0,675	25,458	2,977	28,334	286,18	906,68	173,45	10,37

12 День

Завтрак														
405 г	Купила в соусе с томатом	120	10,66	10,334	18,8	139,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
381 о	Пюре	100	5,43	5,58	22,12	139,8	0,017	0	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35
509 г	Компот из яблок с лимонном	200	0,48	0,06	21,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
	Хлеб подл. с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
1013 о	Лимонча «Московский»	50	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	Итого:	495	24,77	25,274	106,12	448,72	0,309	8,35	0,095	2,742	87,75	414,47	78,49	4,345

Обед

99 м	Суп из овощей	200	7,22	6,456	28,32	145,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	57,78	20,28	0,94
405 г	Купила в соусе с томатом	120	10,66	10,334	18,8	139,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
381 о	Пюре	100	5,43	5,58	22,12	139,8	0,017	0	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35
509 г	Компот из яблок с лимонном	200	0,48	0,06	21,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
	Хлеб подл. с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	645	25,69	24,93	103,04	492,12	0,323	12,85	16,905	1,842	99,47	420,25	88,77	4,385
	Итого за день:	1140	50,46	50,204	209,16	940,84	0,632	21,2	17	4,584	187,22	834,72	167,26	8,73

12 День

Завтрак														
395	Сосиски отварные	130	11,57	11,22	34,42	276,55	0,2	5,76	5,52	0,11	17,6	213,6	16,8	4,16

456 п	Сусь красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309	Макаронны отварные с маслом	100	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0,6	1,38	25,2	8,4	0,36	
342 м	Роденко пиз свежий (тыква) для ячуж	200	0,5	0,2	13,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	Хлеб мол. л с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	505	16	16	80	540,11	0,312	18,16	5,536	1,017	175,92	372,05	61,84	6,465

Обед

99 м	Суп из овощей	200	3,49	3,49	9,06	101	0,03	0,38	0,012	2,5	9	29,75	4,5	0,4
395	Сосиски отварные	130	11,57	11,22	34,42	276,55	0,2	5,76	5,52	0,11	17,6	213,6	16,8	4,16
456 п	Сусь красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309	Макаронны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055			4,86	37,17	21,12	1,1	
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
112	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб мол. л с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	730	25	25	100	722,31	0,365	15,74	5,538	3,84	59,98	350,22	63,96	7,14
	Итого за день:	1235	41	41	180	1262,42	0,677	33,9	11,074	4,857	235,9	722,27	125,8	13,605