СОГЛАСОВАНО:

Начальнику территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Иркутской области

в г.Усолье-Сибирское

и Усольском районе

Пешков А.В.

2019€

УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ

Мишелевская СОШ № 19

2019г.

Вишнякова Г.Д.

MBU) Minutenerchan COM Nº 19-

Цикличное меню питания обучающихся МБОУ «Мишелевская СОШ № 19» на 2019 — 2020 учебный год (с 01.09.2019 г. - по 31.05.2020 г.)

Сборник технологических нормативов, Рецептур блюд и кулинарных изделий Для школьных образовательных учреждений ООО» Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад.Е.А. Вангера » 2013 год

			Пищевые	вещества	(г.)			Витамин	ы ,мг		M	инеральны	е в-ва,мг	
Прием пищи, наименование блюда	номер тех.карты	масса порции (гр.)	Б	ж	У	ккал	в1	С	A	E	CA	Р	Mg	Fe
Пе	рвый ден	Ь												
Завтрак										-				
Бутрброды с вареными колбасами(1в)	81	50	5.2	8.6	9,8	137	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,
Омлет натуральный	301	130	11,2	17.4	3	212	80,0	0.4	0,26	0,6	106	200	16	_
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,.
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0.4	24.6	117,5	0.055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,5
Итого:			20,3	26,4	52,4	526,5	0,225	0.4	0,26	1,55	137	292,5	32	3,5
Обед														
Салат из моркови	7	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4.7	24	49	33	0,
Каша гречневая вязкая	248	200	9,16	12,88	32,6	283	0,18	1,36	0,078	0,5	135,8	237,2	112,2	3,4
Бифштекс рубленый паровой	371	100	20,4	12,7	2,1	204	0,05	0	0,1	0,6	9	169	24	
Суп-лапша домашняя	156/404	250/35	12,05	11,5	14,4	203,25	0,05	2,05	0,02	2,7	34	85,73	22,5	0,9
Чай с молоком	495	200	1,5	1,3	15,9	81	0.04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,
Хлеб пшеничный	108	50	3.8	0,4	24,6	117.5	0,055	0	0	0,55	10	32.5	7	0,5
Плоды свежие (яблоки)	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,
Итого:			48,41	49,28	108,5	1067,75	0,445	17,91	0,208	9,25	355,8	677,43	222.7	10,1
Всего за день:			68,71	75,68	160,9	1594,25	0,67	18,31	0,468	10,8	492,8	969,93	254,7	13,6
										4				

€.

Втор	ой день													
Завтрак														
Рагу из курицы	407	200	15,77	16.45	18.17	283,4	0.13	11.88	0.02	3,54	28.57	158.85	44.57	2,05
Какао с молоком	496	200	3,6	3,3	25	144	0.04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16.7	87	0.09	0	0	0,7	17.5	79	23.5	1,95
Овощи натуральные(помидоры)	106	100	0,8	0.1	3,8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0,0
Итого:			23,47	20,45	63,67	538,4	0,32	38,18	0,04	4,94	184,07	373,85	115.07	5,7
Oűed														
Овощи натуральные (помидоры)	106	100	0,8	0,1	3.8	24	0,06	25	0	0.7	14	26	20	0,9
Борщ со свежей капусты	126	250	2,74	5,23	7	86,25	0,04	13,575	0	2,425	52,59	61,1	28,3	1,1
Каша ячневая рассыпчатая	244	200	6,58	9.12	41,02	272,4	0.126	0	0,058	1,1	53,4	225.8	27,8	1,2
Курица отварная	404	100	23.5	16.2	0,57	242,8	0.057	4.71	0,028	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Плоды свежие (мандарин)	112	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	- 17	11	0,1
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
Итого:			41,62	31,85	116.19	927,95	0,488	81,285	0.086	6,245	229,2	602,97	141,45	7,67
Всего за день:			65.09	52.3	179.86	1466,35	0,808	119,465	0,126	11,185	413,27	976,82	256,52	13,37

Tp	етий день													
Завтрак														
Овощи натуральные(огурцы)	106	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0,6
Рис припущенный	415	200	4.72	8,06	43.2	264,2	0.036	0	0.054	0,36	6.4	91.4	29	0.68
Рыба припущенная (Минтай) в молоке	336	100	13,4	7,2	3,1	129	0.07	1,2	0.02	3,9	46	145	22	0,5
Чай с сахаром с лимоном	494	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14,2	4	2	0.4
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16.7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Итого:			22,32	15,96	80.7	555,2	0,226	14	0.074	5.06	107,1	361,4	90,5	4,13
Обед														
Овощи натуральные соленые (огурцы)	107	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6
Суп картофельный с бобовыми	144/404	250/35	10,55	9.95	15,3	143	0,22	10,32	0.38	0,4	31,5	121,25	33.5	1,47
Картофельное пюре	429	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6.8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Голубцы ленивые	372	100	8.5	8,3	4	125	0.04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
Компот из смеси сухофруктов	508	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0.4	24.6	117,5	0.055	0	0	0.55	10	32,5	7	0.55
Йогурт	517	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Сырники из торога запеченые	321	100	16	12,3	20,6	257.3	0,06	0,26	0.06	0,53	136,6	205,3	21,3	0,66
Итого:			54,35	46,25	132	1123,8	0,645	36,48	0,56	2,08	553,1	801.05	169,8	7,88
Всего за день:			76,67	62,21	212,7	1679	0,871	50,48	0,634	7,14	660,2	1162,45	260,3	12,01

тый день									1				
260	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,50
93	40	1.6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
109	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
501	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,
		13,36	31,66	67.66	589.2	0,23	2.62	0.22	1,3	276,1	326,4	71,1	2.91
115	100	1,9	8,9	7.7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0.7
153	250	9,2	7,2	16	166,2	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
241	200	8,84	10,82	48,84	328	0,23	0	0.06	0,34	22	178	63,4	2,08
390	100	9,5	15.3	11.4	221		0,8	0,11	_	21	108	16	1,5
514	200	0,5	0,2	32,4	133	0	2	0	0,2	16	16	6	1,5
109	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
		33,24	43,02	133,04	1054.2	0,49	17,7	0.2	5.59	181,25	583,75	172.15	8,98
		46,6	74,68	200,7	1643,4	0,72	20,32	0,42	6.89	457,35	910,15	243,25	11,89
	260 93 109 501 115 153 241 390 514	93 40 109 50 501 200 115 100 153 250 241 200 390 100 514 200	260 200 5,26 93 40 1.6 109 50 3,3 501 200 3,2 13,36 115 100 1,9 153 250 9,2 241 200 8,84 390 100 9,5 514 200 0,5 109 50 3,3 33,24	260 200 5,26 11,66 93 40 1.6 16,7 109 50 3,3 0,6 501 200 3,2 2,7 13,36 31,66 115 100 1,9 8,9 153 250 9,2 7,2 241 200 8,84 10,82 390 100 9,5 15,3 514 200 0,5 0,2 109 50 3,3 0,6 33,24 43,02	260 200 5,26 11,66 25,06 93 40 1.6 16,7 10 109 50 3,3 0,6 16,7 501 200 3,2 2,7 15,9 13,36 31,66 67,66 115 100 1,9 8,9 7,7 153 250 9,2 7,2 16 241 200 8,84 10,82 48,84 390 100 9,5 15,3 11,4 514 200 0,5 0,2 32,4 109 50 3,3 0,6 16,7 33,24 43,02 133,04	260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 93 40 1.6 16,7 10 197 109 50 3,3 0,6 16,7 87 501 200 3,2 2,7 15,9 79 13,36 31,66 67,66 589,2 115 100 1,9 8,9 7,7 119 153 250 9,2 7,2 16 166,2 241 200 8,84 10,82 48,84 328 390 100 9,5 15,3 11,4 221 514 200 0,5 0,2 32,4 133 109 50 3,3 0,6 16,7 87	260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 93 40 1,6 16,7 10 197 0,02 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 13,36 31,66 67,66 589,2 0,23 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 390 100 9,5 15,3 11,4 221 0,05 514 200 0,5 0,2 32,4 133 0 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09	260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 93 40 1.6 16,7 10 197 0,02 0 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 13,36 31,66 67,66 589,2 0,23 2,62 115 100 1,9 8,9 7,7 119 0,02 7 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 390 100 9,5 15,3 11,4 221 0,05 0,8 514 200 0,5 0,2 32,4 133 0 2 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0	260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 93 40 1.6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 13,36 31,66 67,66 589,2 0,23 2,62 0,22 115 100 1,9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 390 100 9,5 15,3 11,4 221 0,05 0,8 0,11 514 200 0,5 0,2 32,4 133 0 2 0 </td <td>260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 0,2 93 40 1.6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 0,4 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 0,7 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 0 13,36 31,66 67,66 589,2 0,23 2.62 0,22 1,3 115 100 1,9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 3,1 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 0,75 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 0,34 390 100 9,5 15,3 11,4 221 0,05 0,8 0,11 0,5 514 200 0,5 0,2 32,4 133 0 2 <t< td=""><td>260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 0,2 126,6 93 40 1,6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 0,4 6 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 0,7 17,5 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 0 126 13,36 31,66 67,66 589,2 0,23 2,62 0,22 1,3 276,1 115 100 1,9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 3,1 41 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 0,75 63,75 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 0,34 22 390 100 <td< td=""><td>260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 0,2 126,6 140,4 93 40 1,6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 0,4 6 17 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 0,7 17,5 79 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 0 126 90 13,36 31,66 67.66 589.2 0,23 2.62 0.22 1,3 276,1 326,4 115 100 1,9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 3,1 41 37 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 0,75 63,75 165,75 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 0,34 22 178 390 100 9,5</td><td>260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 0,2 126,6 140,4 30,6 93 40 1,6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 0,4 6 17 3 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 0,7 17,5 79 23,5 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 0 126 90 14 115 100 1.9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 3,1 41 37 15 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 0,75 63,75 165,75 48,25 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 0,34 22 178 63,4</td></td<></td></t<></td>	260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 0,2 93 40 1.6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 0,4 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 0,7 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 0 13,36 31,66 67,66 589,2 0,23 2.62 0,22 1,3 115 100 1,9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 3,1 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 0,75 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 0,34 390 100 9,5 15,3 11,4 221 0,05 0,8 0,11 0,5 514 200 0,5 0,2 32,4 133 0 2 <t< td=""><td>260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 0,2 126,6 93 40 1,6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 0,4 6 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 0,7 17,5 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 0 126 13,36 31,66 67,66 589,2 0,23 2,62 0,22 1,3 276,1 115 100 1,9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 3,1 41 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 0,75 63,75 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 0,34 22 390 100 <td< td=""><td>260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 0,2 126,6 140,4 93 40 1,6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 0,4 6 17 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 0,7 17,5 79 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 0 126 90 13,36 31,66 67.66 589.2 0,23 2.62 0.22 1,3 276,1 326,4 115 100 1,9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 3,1 41 37 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 0,75 63,75 165,75 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 0,34 22 178 390 100 9,5</td><td>260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 0,2 126,6 140,4 30,6 93 40 1,6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 0,4 6 17 3 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 0,7 17,5 79 23,5 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 0 126 90 14 115 100 1.9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 3,1 41 37 15 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 0,75 63,75 165,75 48,25 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 0,34 22 178 63,4</td></td<></td></t<>	260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 0,2 126,6 93 40 1,6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 0,4 6 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 0,7 17,5 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 0 126 13,36 31,66 67,66 589,2 0,23 2,62 0,22 1,3 276,1 115 100 1,9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 3,1 41 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 0,75 63,75 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 0,34 22 390 100 <td< td=""><td>260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 0,2 126,6 140,4 93 40 1,6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 0,4 6 17 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 0,7 17,5 79 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 0 126 90 13,36 31,66 67.66 589.2 0,23 2.62 0.22 1,3 276,1 326,4 115 100 1,9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 3,1 41 37 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 0,75 63,75 165,75 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 0,34 22 178 390 100 9,5</td><td>260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 0,2 126,6 140,4 30,6 93 40 1,6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 0,4 6 17 3 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 0,7 17,5 79 23,5 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 0 126 90 14 115 100 1.9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 3,1 41 37 15 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 0,75 63,75 165,75 48,25 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 0,34 22 178 63,4</td></td<>	260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 0,2 126,6 140,4 93 40 1,6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 0,4 6 17 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 0,7 17,5 79 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 0 126 90 13,36 31,66 67.66 589.2 0,23 2.62 0.22 1,3 276,1 326,4 115 100 1,9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 3,1 41 37 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 0,75 63,75 165,75 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 0,34 22 178 390 100 9,5	260 200 5,26 11,66 25,06 226,2 0,08 1,32 0,08 0,2 126,6 140,4 30,6 93 40 1,6 16,7 10 197 0,02 0 0,12 0,4 6 17 3 109 50 3,3 0,6 16,7 87 0,09 0 0 0,7 17,5 79 23,5 501 200 3,2 2,7 15,9 79 0,04 1,3 0,02 0 126 90 14 115 100 1.9 8,9 7,7 119 0,02 7 0 3,1 41 37 15 153 250 9,2 7,2 16 166,2 0,1 7,9 0,03 0,75 63,75 165,75 48,25 241 200 8,84 10,82 48,84 328 0,23 0 0,06 0,34 22 178 63,4

٤.

Пят	гый день													
Завтрак														
Пудинг из творога паровой	317	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
Бутерброд с сыром	90	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0.1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1.95
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого:			31	26,4	74,6	662	0,21	0,4	0,18	1,7	396.5	498	69.5	4,05
Oõed														
Нарезка из отварной свеклы	50	100	1.5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2.3	33	38	19	1,3
Рассольник	133/357	250/25	8,65	9,92	5,07	180,25	0,1	10,1	0	2,47	23,5	64,1	31	1.82
Макаронные изделия отварные	291	1/200	7,54	0.9	38.72	193,2	0.076	0.02	0	1,06	7,6	47,6	10.8	1,04
Бестрогановиз отварной говядины	366	150	22,7	20,7	3,6	291	0,07	1	0,01	0,7	40	237	29	3.3
Соки овощные. фруктовые и ягодные	518	200	1	0.2	0.2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2.8
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	-0.4	24,6	117,5	0.055	0	0	- 0,55	10	32,5	7	0,55
Итого:			45,19	37,62	80,59	962,95	0,341	20,82	0,01	7,08	128.1	419,2	96,8	10,81
Всего за день:			76,19	64,02	155,19	1624,95	0,551	21,22	0,19	8,78	524,6	917,2	166,3	14,86

Шес	Шестой день							Витамин	ы ,мг		N	инеральнь	е в-ва.мг	
Завтрак						ККАЛ	81	C	Ά	E	CA	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная (жидкая)	268	200	5,54	8,6	32,4	229	0,064	1,54	0.054	0.18	143,4	151.8	31,6	0,44
Колбаса варененая	102	100	10,4	18,7	0.2	211	0,22	0	0	0,3	31	149	18	1,6
Какао с молоком	496	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0.02	0	124	110	27	0.8
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23.5	1,95
Итого:			22,84	31,2	74,3	671	0,414	2,84	0,074	1,18	315,9	489,8	100,1	4,79
Обед														
Овощи патуральные(помидоры)	106	100	0,8	1,0	3.8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
Суп-лапша домашняя	156/404	250/35	12,05	11,5	14,4	203,25	0,05	2,05	0,02	2,7	34	85,73	22,5	0,95
Каша ячневая рассыпчатая	244	200	6,58	9,12	41,02	272.4	0.126	0	0,058	1,1	53,4	225,8	27,8	1,2
Сосиска отварная	395	100	10.4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
Кисель из плодово-ягодного концентрата	503	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
Плоды свежие (бананы)	112	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	- 0	0,4	8	28	42	0.6
Итого:			36,53	42,52	133,82	1065,15	0,471	37,05	0,078	5,85	151.4	532.03	136,3	5,9
Всего за день:		-	59,37	73,72	208,12	1736,15	0,885	39,89	0,152	7,03	467,3	1021,83	236,4	10,69
														1

.

Седы	мой день													
Завтрак														
Макаронные изделия отварные	291	1/200	7,54	0.9	38,72	193.2	0,076	0,02	0	1.06	7,6	47,6	10.8	1,04
Курица отварная	404	100	23,5	16,2	0.57	242.8	0,057	4,71	0,028	0,57	35,71	158.57	22,85	1,57
Бугерброд с маслом	93	40	1.6	16.7	10	197	0.02	0	0.12	0,4	6	17	3	0,3
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого:			36,04	34,4	80,99	780	0,243	4,73	0,148	2,73	77,81	305,17	61,15	5,16
Обед														
Овощи натуральные(огурцы)	106	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
Щи из квашеной капусты с картофелем	139	250	1,55	4,95	5,87	74,25	0.04	12,17	0	2,35	32,75	43,25	20	0,72
Каша рисовая рассыпчатая	240	200	4.94	8,14	49.74	292	0,04	0	0.054	0.38	6.6	106.6	35	0,72
Рыба тущенная с овощами(горбуша)	343	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0.01	4.2	35	203	39	0,8
Чай с сахаром с лимоном	494	200	- 0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14.2	4	2	- 0,4
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Плоды свежие (яблоки)	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого:			24,39	21.39	106,11	718,25	0,32	39,67	0,064	7,93	145,05	488.85	142.5	7,39
Всего за день:			60,43	55,79	187,1	1498,25	0,563	44,4	0,212	10,66	222,86	794,02	203,65	12,55

3a	втрак Вос	сьмой ден	Њ											
Капуста тушеная	423	200	7,4	7,2	7.8	126	0.08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
Котлета мясная	381	100	17.8	17,5	14,3	286	0.09	0	0.04	0,5	39	185	26	2.8
Бутерброд с сыром	90	45	6,7	9,5	9.9	153	0.03	0,1	0,08	0.4	185	132	13	0.4
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
Итого:			32	34,2	47	625	0,2	34,1	0.18	2,3	357	430	88	5,5
Обед														
Овощи натуральные соленые (огурды)	107	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6
Борщ со свежей капусты	126	250	2,74	5,23	7	86,25	0,04	13,575	0	2,425	52,59	61,1	28,3	1,1
Каша пшенная рассыпчатая	241	200	8,84	10,82	48,84	328	0.23	0	0,06	0,34	22	178	63,4	2.08
Ежики мясные	390	100	9,5	15.3	11,4	221	0.05	0.8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
Чай с молоком	495	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0.01	0	127	93	15	0,4
Хлеб пшеничный	108	50	3.8	0.4	24.6	117,5	0.055	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
Сырники из торога запеченые	321	100	16	12,3	20,6	257,3	0,06	0,26	0,06	0,53	136,6	205,3	21,3	0,66
Хлеб ржаной	109	40	2.64	0.48	13,36	69,6	0.072	0	0	0.056	14	63,2	18.8	1,56
Итого:			45.82	45,93	143,4	1173,65	0.567	20,675	0.24	6,926	406.19	527,3	183,8	8,45
Всего за день:			77.82	80,13	190.4	1798,65	0,767	54,775	0.42	9,226	763.19	957,3	271,8	13,95

Девят	ъй день													
Завтрак(бесплатное питание)														
Картофельное пюре	429	200	4.2	8.8	21,8	184	0.18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1.4
Гуляш из говядины	367	60	10.3	11	2.2	148.5	0.035	0,65	0.02	0,035	8,5	107,5	15	1,6
Салат из моркови	7	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
Бутерброд с маслом	93	40	1.6	16.7	10	197	0,02	0	0,12	0.4	6	17	3	0,3
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
итого:			17.3	46,6	58,1	721,5	0.275	10,65	0,2	5,335	95,5	290,5	90	4.2
Обед														
Кукуруза отварная	175	100	8,9	5,6	0,006	332,9	0,19	0	0,019	0,7	26,45	196,12	63,87	3,03
Свекольник	131	250	2.1	4.45	12	97	0,065	9,175	0.03	0.25	37,75	69.25	31	1.525
Макаронные изделия отварные с сыром	295	1/200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
Сосиска отварная	395	100	10.4	20,9	0	230	0,14	0	0	0.4	31	134	17	1,6
Сок фруктовый	518	200	1	0,2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2,8
Плоды свежие (яблоки)	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0.4	24.6	117,5	0.055	0	0	0,55	10	32.5	7	0,55
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0.6	16.7	87	0,09	0	0	0.7	17,5	79	23.5	1.95
Итого:			29,9	31.95	97,306	1068.9	0.425	23,275	0,119	3,4	349,7	657,37	154,37	14,755
Всего за день:			47,2	78.55	155,41	1790,4	0,7	33,925	0,319	8,735	445,2	947,87	244,37	18,955

Десят	ъий день													
Завтрак(бесплатное питание)														
Плов из отварной птицы	406	200	15.23	15,14	36.09	341.9	0.028	1,23	0.009	5,14	31,4	126.7	29,5	1,24
Хлеб пшеничный	108	50	3.8	0.4	24.6	117,5	0,055	0	0	0.55	10	32,5	7	0,55
Кофейный напиток с молоком	501	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
Салат из свежих помидоров	22	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
Итого:			23,23	28,44	80,09	648,4	0,163	19,03	0,029	10,69	180,4	273.2	68,5	2,69
Обед														
Овощи натуральные(помидоры)	106	100	0.8	0,1	3.8	24	0.06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
Рассольник	133	250	1.85	5,07	5.07	109.5	0.09	10,1	0	2,3	20.25	58.75	24.25	0,95
Курица отварная	404	100	23,5	16.2	0.57	242,8	0,057	4,71	0.028	0,57	35,71	158.57	22.85	1.57
Каша ячневая рассыпчатая	244	200	6.58	9,12	41.02	272.4	0,126	0	0.058	1,1	53,4	225.8	27.8	1,2
Хлеб ржаной	109	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0.072	0	0	0,056	14	63.2	18.8	1,56
Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Плоды свежие (бананы)	112	100	1,5	0.5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого:			36,97	31,47	99,82	874,3	0,445	49.81	0,086	5,126	156,36	563,32	156,7	7,08
Всего за день:			60,2	59,91	179,91	1522,7	0,608	68,84	0,115	15,816	336,76	836,52	225,2	9,77

В свободной буфетной продаже постоянно имеются: выпечка;

кисломолочные продукты (расфасовка не более 0.5л.)

кондитерские изделия сахарные (зефир, конфеты); мучные изделия (печенье, вафли, пряники);

соки, минеральная вода (бутилизированная) негазированная (расфасовка не более 0.5л.);

фрукты.