



Утверждаю:

Директор ООО «ГАРАНТ»

Н.А. Миронова

« 11 » 01 2024 г.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов с использованием продуктов с высокой биологической ценностью для организации питания учащихся в общеобразовательных учреждениях ООО "ГАРАНТ"

г. Сысерть

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 7-10 лет в школьных столовых ООО "ГАРАНТ"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
1 день																	
Завтрак																	
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,20	205,61	105	50,3	167	1,2	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			19,48	10,54	23,81	2,93	70,41	585,74	434	88,7	421	2,7	124	155	1,23	0,24	1,08
Обед																	
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	2,30	67,54	23	13	39,2	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,10	2,41	2,14	5,98	54,75	31,4	15,4	32	0,5	3,6	248,5	1,01	0,03	10,8
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	90	10,12	8,96	10,96	0,13	9,52	179,22	62	19,2	133	1,5	26,9	30,06	0,4	0,06	2,42
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	28,76	170,91	13	101	148	3,5	0	1,07	0,43	0,19	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0	20	22,5	0,05	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			26,70	11,61	27,69	10,73	88,36	740,58	149	170	438	7,9	56,3	321,96	5,26	0,4	23,4

2 день

Завтрак

14/5	Запеканка (сырники) из творога с мукой зародышей пшеницы	150	28,04	23,81	15,79	2,02	27,93	371,40	213	46,3	363	1,2	83,1	96,05	2,31	0,19	0,35
	Джем	50	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	138,94	6	4,5	9	0,2	0	25	0,4	0,01	1,2
1/13	Хлеб с маслом	60	3,88	0,08	7,70	0,45	23,48	181,08	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			34,89	23,89	23,99	2,97	110,36	806,58	236	69,6	438	3	123	166,45	3,37	0,27	1,55
Обед																	

13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,89	0,00	3,58	3,58	4,42	55,27	23,6	9,96	19,6	0,5	0	1,41	1,64	0,01	13
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,10	4,34	4,33	13,28	104,89	20,8	20,7	58,5	0,8	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	100	13,37	12,86	12,69	0,06	3,51	182,43	9,26	13,5	107	1,7	17	22,5	0,45	0,02	0
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'			26,96	16,01	27,58	9,55	94,48	759,77	119	96,3	335	7,6	45,2	378	5,03	0,3	73,3

3 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	208,44	97,5	38,8	145	1,1	19,2	36,8	0,16	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,2	63	71,4	0,12	0,01	0,21
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
3/10	Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,35	18,40	79,96	14,3	7,7	9,21	2	0	4,5	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Завтрак'			18,82	10,32	22,05	2,18	75,13	587,88	421	72,4	369	4	122	157,9	0,84	0,21	4,23

3

обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,70	0,00	4,81	4,81	2,32	57,72	15,1	12,6	25,4	0,6	0	53,77	2,41	0,03	12,9
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,50	0,10	4,18	4,15	7,18	75,74	31,7	16,6	36,2	0,7	3,6	168,44	1,89	0,03	8,64
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,94	11,96	10,64	0,09	5,75	171,04	7,93	13,5	109	1,8	14,4	20,25	0,32	0,04	0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
21/10	Кисель из сухофруктов с витамином С	200	1,03	0,00	0,06	0,06	30,59	130,78	34,6	20	32,9	0,7	0	116,6	1,1	0,02	20,3
Итого за 'обед'			27,79	14,60	25,40	10,27	103,60	777,01	111	81,5	295	5,4	32,8	386,07	6,87	0,23	42

4 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,75	0,32	29,39	178,91	71,7	23,3	94,7	0,4	26,3	29,25	0,17	0,04	0,29
-	Йогурт	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84	180	21	135	0,2	30	33	0	0,06	1,95
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак'			19,79	12,82	17,39	1,43	84,61	582,34	519	88,9	452	2,4	99,8	120,27	0,52	0,17	2,87

обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	9,37	13,5	8,23	24,7	0,4	0	6	0,06	0,02	5,88
37/2	Уха с крупной рисовой	200	7,78	6,66	3,87	0,20	10,48	110,88	12,2	9,54	65,7	0,6	13,3	22,8	0,64	0,07	0,95
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	20,38	20,34	17,14	0,00	0,22	236,83	17,9	17,1	145	1,6	43,5	89,42	0,63	0,05	0,75
32/3	Рагу из овощей	150	2,50	0,00	3,98	3,98	14,61	110,40	38,1	34,4	68,2	1,1	0	947,36	1,98	0,09	10,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	22,32	126,68	8,7	6	27	0,6	3	3,3	1,05	0,02	0
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4

Итого за 'обед' 39,67 29,25 28,83 4,88 104,00 853,65 111 92,7 376 7,8 59,7 1069,1 4,84 0,31 22,2

5 день

Завтрак

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	2,23	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,90	0,00	2,54	211,23	102	16,9	222	2,5	186	325,2	0,73	0,07	0,21
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Печенье	35	2,63	2,63	3,43	0,00	26,04	147,79	10,2	7	31,5	0,7	3,5	3,85	1,23	0,03	0
Итого за 'Завтрак'		21,91	18,15	19,97	0,64	65,97	540,31	127	45,1	300	4,6	190	409,05	2,65	0,17	14,9	14,9

обед

50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	80	1,25	0,00	4,87	4,87	2,32	61,76	30,8	16	28,3	0,7	0	57,1	2,4	0,05	14,4
23/2	Суп-лапша с мукой зародышей пшеницы и отрубями	200	4,24	0,72	6,89	0,36	15,30	147,00	25,5	31,2	92,6	1,2	32	676,19	0,98	0,1	1,28
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	10,85	10,42	5,07	0,86	5,02	109,38	40,4	7,38	65,1	0,3	14	26,64	1,3	0,05	0,03
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0,00	7,14	7,14	37,75	237,59	18,7	28,4	82,6	0,7	0	90	3,22	0,04	0,45
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,72	0,00	0,03	0,03	21,09	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	20,2
Итого за 'обед'		24,80	11,14	24,50	13,76	106,84	772,15	140	103	315	4	46	914,27	8,78	0,29	36,3	36,3

6 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,10	116	27,3	184	0,7	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	7,70	4,15	10,20	0,42	21,89	213,27	157	8,56	95,7	0,1	63,8	72,02	0,14	0,01	0,11

Итого за 'Завтрак '		обед															18,62	9,35	18,96	1,30	83,84	593,99	401	63,3	410	2,2	103	129,92	1,2	0,19	1,04
		Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	0,77	4,36	3,58	3,88	63,06	48,8	12,6	39,3	0,7	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12													
40/1																															
12/2		Суп картофельный со сметаной	200	1,36	0,11	2,23	0,22	9,37	66,17	17,1	16,8	40,8	0,6	14	256,9	0,15	0,06	4,56													
43/8		Кнели из мяса говядины паровые	90	15,04	14,46	17,42	2,13	5,83	240,87	58	22,3	179	2,2	39,5	43,05	1,45	0,07	0,48													
13/3		Капуста тушеная с фасолью	150	3,18	0,00	3,50	3,98	8,03	83,77	80,6	28,9	56,1	1,1	0	177,56	1,9	0,05	29													
-		Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0													
-		Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0													
6/10		Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	19,76	87,60	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32													
10/12		Сдоба обыкновенная с куркумой	60	5,29	0,20	3,82	3,57	33,54	194,45	11,3	7,21	38,9	0,6	4	5,11	2,05	0,06	0,06													
Итого за 'обед '				31,41	15,55	31,89	14,04	105,77	864,16	254	117	413	6,7	63,7	607,69	8,58	0,31	35,5													

7 день

Завтрак

4/5	Запеканка рисовая с творогом с мукой зародышей пшеницы	150	10,77	7,73	7,94	1,95	36,03	263,90	64,2	28,9	158	0,8	31,5	57,18	1,21	0,07	0,08
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
-	Яб.локи	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'																	
обед																	
			15,29	7,81	16,11	2,87	81,11	544,69	89,9	47,3	203	3,8	71,5	107,38	1,79	0,13	10,1

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,69	0,00	3,57	3,57	5,33	58,17	14,4	20,3	29,4	0,4	0	1110	1,81	0,03	0,95														
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,85	0,10	4,72	4,13	10,59	96,47	26,8	15,5	53	0,6	6	167,72	1,96	0,04	6,4														
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1														
9/8	Печень по-строгановски	90	11,44	11,23	12,79	5,73	2,49	171,66	26,7	12,8	202	4,2	4364	5262,3	3,37	0,14	6,17														
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45														

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,00	0,04	0,04	11,86	47,69	7,47	4,94	5,58	0,1	0	3,4	0,06	0,01	1,2						
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0						
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	22,32	126,68	8,7	6	27	0,6	3	3,3	1,05	0,02	0						
Итого за 'обед '			25,83	16,63	30,47	14,48	98,31	791,04	129	102	455	8	4398	6581,9	8,76	0,4	20,3						

8 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,95	0,99	23,44	160,70	73,8	29,1	109	0,8	16,2	30,98	0,13	0,11	0,31						
-	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	73,20	150	17,5	113	0,1	25	27,5	0	0,05	1,63						
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0						
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52						
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0						
Итого за 'Завтрак '			17,51	8,34	17,28	2,22	86,90	581,32	343	83	356	2,6	77,2	107,8	0,48	0,23	2,46						

обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	0,00	3,61	3,61	5,03	58,15	21,6	7,04	15,1	0,3	0	1,22	1,63	0,01	18,4						
17/2	Суп картофельный с бобовыми, мукой зародышей пшеницы и отрубями	200	5,48	0,00	4,69	4,51	17,64	143,65	33,5	42,9	124	2	0	202,01	2,37	0,22	4,52						
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1						
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,17	0,19	10,75	53,74	4,22	2,92	13,6	0,2	0	0	0,26	0,02	0						
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	90	10,00	9,71	11,46	4,67	6,09	169,68	12,9	18,7	111	1,6	0	1,11	2,26	0,05	1,24						
32/3	Рагу из овощей	150	2,50	0,00	3,98	3,98	14,61	110,40	38,1	34,4	68,2	1,1	0	947,36	1,98	0,09	10,6						
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39						
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0						
-	Бананы	100	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	95,50	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10						
Итого за 'обед '			28,74	12,22	27,25	18,06	113,54	844,64	132	161	412	7	5,8	1246,9	9,51	0,48	83,9						

9 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,10	116	27,3	184	0,7	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Завтрак'			16,10	7,51	17,82	1,02	76,70	544,67	162	49,5	309	5,3	159	184,8	1,46	0,19	4,42
обед																	

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	1,24	7,25	6,13	10,41	124,14	19,7	19	68,2	1	24,5	38,61	2,82	0,09	6,81
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0,10	5,50	4,91	8,76	94,93	23,6	17,2	42,1	0,6	6	172,08	2,25	0,06	6,88
14/7	Биточки (котлеты) из рыбы с мукой зародышей пшеницы	90	14,35	13,08	6,17	1,60	4,63	132,90	32,9	26,3	161	0,8	36	405,41	2,01	0,15	0,62
38/3	Рис припущенный с овощами	160	4,03	0,00	7,62	7,62	40,26	253,43	19,9	30,3	88,1	0,7	0	96	3,43	0,04	0,48
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,00	0,16	0,16	16,85	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6
Итого за 'обед'			27,30	14,42	27,20	20,91	106,28	802,74	110	106	395	4,8	66,5	714,3	10,9	0,39	16,4

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	25,65	182,82	116	27,1	124	0,5	24,2	45,27	0,14	0,07	0,53
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак'			17,93	11,18	22,80	1,08	77,01	591,23	442	60,8	362	1,6	126	160,07	0,6	0,15	1,19

обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0,00	3,64	3,64	2,10	46,05	8,82	11,1	14,7	0,5	0	75,01	1,98	0,03	13,8
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0,00	1,96	1,96	17,35	101,91	14,6	18,4	47,8	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
4/8	Плов из мяса говядины	230	17,02	13,69	18,99	9,80	39,73	406,24	24,5	49,2	214	2,5	0	552	4,7	0,08	1,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'обед'			27,52	16,20	27,51	15,89	104,75	798,48	70,9	98,2	341	7,6	5,8	830,83	8,22	0,26	23,9

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питанием учащихся 11 лет и старше в школьных столовых ООО "ГАРАНТ"

№	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево -ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мк г	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
Завтрак																	
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	33,99	257,01	131	62,9	209	1,6	27	50,13	0,78	0,18	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0	20	22,5	0,05	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак '			20,38	9,78	20,71	3,49	83,15	612,02	406	93,8	416	2,6	98,5	130,53	1,17	0,25	1,15
Обед																	
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	2,30	67,54	23	13	39,2	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,2	19,2	40	0,7	4,5	310,63	1,27	0,04	13,6
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	11,24	9,95	12,18	0,15	10,57	199,13	68,9	21,3	148	1,7	29,9	33,4	0,45	0,07	2,69
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	0,00	2,30	2,30	38,34	227,88	17,3	135	197	4,6	0	1,42	0,57	0,26	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			31,00	12,59	26,47	11,86	106,44	823,57	163	205	493	9	40,2	365,18	5,51	0,46	26,3

Завтрак

14/5	Запеканка (сырники) из творога с мукой зародышей пшеницы	200	37,39	31,74	21,06	2,70	37,23	495,21	285	61,8	483	1,6	111	128,07	3,08	0,25	0,46
-	Джем	50	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	138,94	6	4,5	9	0,2	0	25	0,4	0,01	1,2
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
1/13	Хлеб с маслом	60	3,88	0,08	7,70	0,45	23,48	181,08	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
Итого за 'Завтрак'			44,24	31,82	29,26	3,65	119,67	930,38	307	85,1	559	3,4	151	198,47	4,14	0,33	1,66

Обед

13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,49	0,00	5,96	5,96	7,37	92,11	39,3	16,6	32,6	0,9	0	2,35	2,73	0,02	21,7
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,60	131,12	26	25,9	73,1	1	4,5	311	2,46	0,08	7,21
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	100	13,37	12,86	12,69	0,06	3,51	182,43	9,26	13,5	107	1,7	17	22,5	0,45	0,02	0
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	24,45	159,10	42,8	36,6	105	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'			28,67	16,15	31,78	13,12	104,82	849,35	147	114	380	8,3	49,8	446,15	6,65	0,35	84,5

3 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	39,04	260,56	122	48,5	182	1,3	24	46	0,2	0,18	0,52
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250	13,8	150	0,2	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
3/10	Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,35	18,40	79,96	14,3	7,7	9,21	2	0	4,5	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Завтрак'			19,47	9,60	22,27	2,57	84,61	632,13	397	81,7	383	4,4	117	155,25	0,93	0,26	4,3

обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	2,90	72,15	18,9	15,8	31,8	0,7	0	67,21	3,02	0,04	16,1
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,13	5,22	5,19	8,98	94,68	39,6	20,8	45,3	0,9	4,5	210,55	2,37	0,04	10,8
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,10	6,39	190,04	8,81	15	121	2	16	22,5	0,35	0,04	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	38,87	220,73	15	8,74	48,3	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
21/10	Кисель из сухофруктов с витамином С	200	1,03	0,00	0,06	0,06	30,59	130,78	34,6	20	32,9	0,7	0	116,6	1,1	0,02	20,3
Итого за 'обед'			32,16	15,96	29,66	12,90	119,77	904,84	133	101	363	6,9	37,1	447,45	8,42	0,3	47,4

4 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,55	95,6	31,1	126	0,6	35	39	0,23	0,06	0,39
-	Йогурт	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84	180	21	135	0,2	30	33	0	0,06	1,95
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак'			22,40	14,68	20,30	1,53	94,40	659,51	593	99,5	514	2,5	119	141,92	0,6	0,19	3

обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	15,61	22,5	13,7	41,2	0,6	0	10	0,1	0,03	9,8
37/2	Уха с крупной рисовой	250	9,73	8,32	4,84	0,25	13,10	138,60	15,2	11,9	82,1	0,7	16,6	28,5	0,81	0,09	1,19
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	22,64	22,60	19,05	0,00	0,25	263,14	19,9	19	161	1,8	48,3	99,36	0,7	0,05	0,84
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	0,00	4,77	4,77	17,53	132,48	45,7	41,2	81,9	1,3	0	1136,8	2,37	0,11	12,7
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,90	0,00	37,20	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'обед'			46,19	34,68	34,50	5,76	125,43	1020,46	139	113	457	9	69,9	1280,4	6,21	0,38	28,6

5 день

Завтрак

•	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	0,20	25,41	13,7	19,6	25,5	0,9	0	133	0,7	0,06	24,5
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,70	21,19	0,00	3,39	281,64	135	22,6	296	3,4	248	433,6	0,97	0,09	0,29
•	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
•	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
•	Печенье	50	3,75	3,75	4,90	0,00	37,20	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			28,99	24,45	26,88	0,78	84,14	706,61	171	61,6	398	6,1	253	572,3	3,7	0,23	24,8

обед

50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,56	0,00	6,08	6,08	2,90	77,20	38,5	19,9	35,3	0,9	0	71,38	3	0,07	17,9
23/2	Суп-лапша с мукой зародышей пшеницы и отрубями	250	5,31	0,90	8,61	0,44	19,13	183,75	31,9	39	116	1,4	40	845,24	1,22	0,12	1,6
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	11,57	5,63	0,96	5,58	121,53	44,9	8,2	72,3	0,3	15,6	29,6	1,45	0,06	0,03
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	0,00	8,57	8,57	45,30	285,10	22,4	34,1	99,1	0,8	0	108	3,86	0,05	0,54
•	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,72	0,00	0,03	0,03	21,09	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	20,2
•	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,3	16,5	55,3	1,4	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'обед'			29,13	12,48	29,61	16,77	124,36	913,01	167	129	393	5,2	55,6	1118,7	10,6	0,37	40,3

6 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,41	251,38	145	34,1	229	0,9	24	44,5	0,8	0,13	0,52
•	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	60	6,60	3,56	8,74	0,36	18,77	182,81	135	7,33	82	0,1	54,7	61,73	0,12	0	0,09
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак'			19,67	9,34	18,94	1,49	91,73	633,13	411	73,6	458	2,7	98,7	128,63	1,48	0,24	1,13

обед																	
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	6,47	105,10	81,4	21	65,4	1,2	10,3	13,77	2,75	0,01	1,87
12/2	Суп картофельный со сметаной	250	1,70	0,14	2,79	0,28	11,72	82,71	21,3	21	51	0,8	17,5	321,13	0,19	0,08	5,71
43/8	Кнели из мяса говядины паровые	100	16,72	16,07	19,35	2,36	6,48	267,63	64,4	24,7	199	2,4	43,9	47,84	1,61	0,07	0,54
13/3	Капуста тушеная с фасолью	180	3,82	0,00	4,20	4,77	9,64	100,53	96,7	34,7	67,3	1,3	0	213,08	2,29	0,06	34,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	19,76	87,60	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	65	5,73	0,22	4,13	3,87	36,33	210,66	12,2	7,81	42,2	0,7	4,33	5,54	2,22	0,07	0,06
Итого за 'обед '			35,54	17,71	38,30	17,81	115,75	982,46	314	139	484	7,8	76	718,15	10,4	0,35	43,3

7 день

Завтрак

4/5	Запеканка рисовая с творогом с мукой	200	14,36	10,31	10,59	2,60	48,03	351,87	85,6	38,5	210	1	42	76,24	1,62	0,09	0,1
-	зародышей пшеницы	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
-	Масло сливочное	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
07/10	Яблоки	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Чай	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			18,88	10,39	18,76	3,52	93,12	632,65	111	56,9	256	4,1	82	126,44	2,2	0,15	10,1

обед

09/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	0,00	5,96	5,96	8,88	96,95	24,1	33,8	49	0,6	0	1850	3,01	0,04	1,59
------	--	-----	------	------	------	------	------	-------	------	------	----	-----	---	------	------	------	------

38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	0,12	5,89	5,16	13,24	120,59	33,5	19,4	66,3	0,8	7,5	209,65	2,45	0,05	8,01
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	12,48	14,22	6,36	2,77	190,73	29,7	14,3	224	4,6	4849	5847	3,75	0,15	6,86
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	24,45	159,10	42,8	36,6	105	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,00	0,04	0,04	11,86	47,69	7,47	4,94	5,58	0,1	0	3,4	0,06	0,01	1,2
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,90	0,00	37,20	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0
Итого за 'обед '			31,47	19,51	38,27	18,77	133,08	1028,76	161	130	546	9,5	4890	7955,7	11,6	0,48	24,3

8 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	31,25	214,26	98,4	38,8	146	1,1	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
-	Йогурт	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84	180	21	135	0,2	30	33	0	0,06	1,95
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,80	0,00	0,10	52,85	1,92	0	2,4	0	32	36	0,08	0	0
Итого за 'Завтрак '			19,88	9,67	21,18	2,55	95,91	662,74	398	96,2	416	2,9	95,6	132,62	0,54	0,27	2,89

обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,64	0,00	6,02	6,02	8,38	96,91	36	11,7	25,1	0,5	0	2,04	2,72	0,02	30,7
17/2	Суп картофельный с бобовыми, мукой, зародышей пшеницы и отрубями	250	6,85	0,00	5,86	5,64	22,05	179,56	41,9	53,6	155	2,5	0	252,52	2,97	0,28	5,65
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,17	0,19	10,75	53,74	4,22	2,92	13,6	0,2	0	0	0,26	0,02	0
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,11	10,79	12,73	5,19	6,77	188,53	14,4	20,8	123	1,8	0	1,23	2,51	0,06	1,38
6/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	38,87	220,73	15	8,74	48,3	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
9/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39

-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'обед'			34,23	13,34	31,19	18,44	125,24	952,99	125	110	418	7,1	16,6	351,27	10	0,5	76,8	

9 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,41	251,38	145	34,1	229	0,9	24	44,5	0,8	0,13	0,52	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Итого за 'Завтрак'			18,25	8,10	19,20	1,22	89,05	617,34	191	56,3	355	5,5	164	193,7	1,62	0,21	4,52	

обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	1,24	7,25	6,13	10,41	124,14	19,7	19	68,2	1	24,5	38,61	2,82	0,09	6,81	
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	0,12	6,87	6,14	10,96	118,66	29,5	21,5	52,6	0,8	7,5	215,1	2,81	0,08	8,61	
14/7	Биточки (котлеты) из рыбы с мукой зародышей пшеницы	100	15,95	14,53	6,86	1,77	5,15	147,66	36,6	29,2	179	0,9	40	450,46	2,23	0,17	0,69	
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	0,00	8,57	8,57	45,30	285,10	22,4	34,1	99,1	0,8	0	108	3,86	0,05	0,54	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,00	0,16	0,16	16,85	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6	
Итого за 'обед'			30,46	15,90	30,28	23,34	118,68	895,31	122	117	434	5,2	72	814,37	12,1	0,43	18,3	

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,53	145	33,9	155	0,7	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	

34/10	Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	7,70	4,15	10,20	0,42	21,89	213,27	157	8,56	95,7	0,1	63,8	72,02	0,14	0,01	0,11
Итого за 'Завтрак'			18,89	10,74	21,84	1,42	85,17	621,41	430	69,8	381	2,1	114	150,91	0,74	0,18	1,29
обед																	
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,06	6,06	3,50	76,75	14,7	18,5	24,4	0,8	0	125,02	3,3	0,06	23
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	21,69	127,39	18,3	22,9	59,7	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
.	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,50	14,88	20,64	10,65	43,19	441,56	26,6	53,4	232	2,7	0	600	5,11	0,09	1,2
.	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
.	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'обед'			30,71	17,39	32,14	19,72	118,61	912,37	82,6	114	382	8,3	5,8	977,26	10,2	0,3	34,5