

Согласовано:

Директор

АПОУ РА «Майминский сельскохозяйственный техникум»

А.Д. Чеконов



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель

Л.К. Малчинова



ПРИМЕРНОЕ

**меню для учащихся Майминского сельскохозяйственного техникума
при пятиразовом питании
(зима-весна)**

возрастная группа обучающихся от 11 лет и старше

Выход	Пищевые вещества (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
	Б	ж	У	ккал	Ca	Fe	Mg	P	A	B1	C

Завтрак

20	Каша пшеничная на молоке	220	8,44	37,04	270,16	137,84	1,24	47,03	185,88	0,1	0,28	0,22	0,34
340	Бургер/брод с сыром	20/20/5	6,62	10,06	152	214,3	0,33	7,15	126,35	0,06	0,03	0,56	0,41
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
71	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	0,13	12,18	78,3	18	0,03	0,52	0,1
	ИТОГО Завтрак		21,42	21,47	90,05	646,66	2,7	84,51	438,38	18,16	0,42	1,3	0,85

2 завтрак

13	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	8	0	0,02	4	0
142	Зефир	50	0,46	24,54	120	5,4	0,48	8,1	12,3	0	0,004	0	0
5	Фрукт	250	1	0,75	25,75	117,5	47,5	5,75	30	5	0,05	1,25	1
	ИТОГО 2 завтрак		2,46	3,11	70,49	329,5	66,9	9,03	46,1	5	0,074	5,25	1

Обед

24	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,9	4,5	9,2	84	50,94	0,61	15,25	0	0,01	9,34	2,72	
7	Борщ	300/10	2,3	6,3	14,3	196,11	60	1,6	46	56,68	30,24	0,05	9,54	0,3
27	Картофельное пюре	180	3,1	5,6	25,9	176	46,56	1,29	37,07	110,44	28,18	0,15	12,9	0,17
124	Гуляш мясной	100	13,7	13,4	2,8	187	7,6	1,91	17,51	128,94	0	0,03	0,33	0,41
18	Чай с сахаром и вит "С" (35мг.)	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0,04	0	0	0	0	35	0
12	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	90,05	35	3,9	23	36,9	0	0,04	0	0
11	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	50,1	231	20	1,86	33	65	0	0,16	0	0
	ИТОГО обед		30,78	31,06	128,54	1017,16	220,5	11,21	171,83	429,56	58,42	0,44	67,11	3,6

Полдник

27	Булочка домашняя (сдоба)	75	5,3	8,8	40,1	261	11,53	0,63	7,5	44,98	41,56	0,07	0	0,85
10	Компот из сухофруктов с сахаром с вит "С" (35мг.)	200	2,4	0,1	31,05	128,25	70,93	1,44	45,68	0	0	0	35,8	0
	ИТОГО полдник		7,7	8,9	71,15	389,25	82,46	2,07	53,18	44,98	41,56	0,07	35,8	0,85

Ужин

56	Рагу из курицы	100	15,47	19,39	9,59	270,04	12,04	1,07	20,71	59,09	0,02	0,08	4,51	0,15
57	Макаронные отварные	180	6,3	4,86	38,7	227,8	11,41	0,89	8,74	53,09	22,6	0,08	0	1,02
23	Напиток лимонный	200	0,1	0	22,5	86	3,54	0,09	1,1	1,94	0	0	2,33	0,02
12	Хлеб ржаной	30	1,19	0,22	7,52	54,3	21	2,34	13,8	36,9	0	0,048	0	0
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
	ИТОГО УЖИН		26,86	24,92	103,36	753,64	59,49	5,39	62,5	198,87	22,62	0,288	6,84	1,19

2-й Ужин

19	Йогурт	200	6	7,2	9,6	102	247	0,2	14	90	0,02	0,06	1,2	0
----	--------	-----	---	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	------	------	-----	---

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

			103,38	96,49	500,78	3334,32	1007,33	31,54	451,14	1272,35	224,61	1,212	117,09	7,81
--	--	--	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	---------------	-------------

2 день Вторник	Выход		Пищевые вещества (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
	Б	ж	У	Ккал	Са	Fe	Mg	P	A	B1	C	E		

Завтрак

124	Запеканка творожная со ступенным молоком	75/10	13,92	9	16,2	139,8	113,2	0,42	24,46	172,45	0,16	0,01	0,37	0,05
1	Каша манная вязкая с молоком и сахаром	220	4,97	4,47	33,67	214,7	85,69	0,49	20,74	121,25	78,83	0,08	0	1,01
22	Бутерброд с маслом	60/10	3,29	3,78	19,92	137,77	9,96	0,83	13,21	0	0	0,08	0	0
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
4	Какао с молоком и сахаром	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	0,9	26,97	101,09	18	0,03	0,52	0,11
	ИТОГО завтрак		29,58	21,3	117,64	742,77	330,98	3,64	103,53	442,64	96,99	0,28	0,89	1,17

2 завтрак

13	Сок	200	1	0	25,4	110	40	0,4	20	24	0	0,04	4	0
14	Печенье	30	2,2	3	22,4	122	8,8	4,6	6	27	21	0,18	0	0
	ИТОГО 2 завтрак		4,2	4	72,3	349,5	88,8	10,5	48,5	78,5	21	0,32	29	0

Обед

22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	33,46	28,99	38,14	1,26	0,01	0,02	9,05	0,18
92	Суп вермишелевый с мясом	300	8,45	8,62	14,96	169,72	26,6	1,29	17,96	133,34	0,26	0,06	1,5	0,74
30	Курица запеченная (окорочка)	100	23,53	19,44	6,3	294,7	72,7	2,16	27,07	177,2	0,57	0,07	0,03	0
211	Рис отварной с овощами	180	4,05	6,61	31,45	227,95	4,73	0,77	26,23	74,83	0,04	0,04	2,43	0,18
32	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	2,55	0,16	3,6	7,08	10,62	0,01	1	0,05
10	Компот из сухофруктов с сахаром с вит "С" (35мг.)	200	2,4	0,1	31,05	128,25	70,93	1,44	45,68	0	0	0	35,8	0
12	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	90,05	35	3,9	23	36,9	0	0,04	0	0
11	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	50,1	231	20	1,86	33	65	0	0,16	0	0
	ИТОГО обед		51,92	49,42	164,51	1345,9	289,55	12,66	204,95	525,91	11,49	0,39	55,35	3,69

Полдник

96	Компот из свежих груш / сок	200	0,2	0,1	0,4	64,3	6,27	0,83	3,13	3,6	0,4	0	1,6	0,1
52	Корж молочный	75	4,88	11,17	51,13	192	12,1	0,42	5,45	3,5	16,7	0,03	0,01	0,63
5	Фрукт	250	1	1	24,5	117,5	40	5,5	22,5	27,5	0	0,1	25	0
	ИТОГО полдник		5,08	11,27	51,53	256,3	18,37	1,25	8,58	7,1	17,1	0,03	1,61	0,73

Ужин

26	Рыба запеченная с овощами со сметаной	115	21,96	17,39	5,47	264,84	194,64	1,38	0	0	1,37	0,31	4,8	0
27	Картофельное пюре	180	3,1	5,6	25,9	176	46,56	1,29	37,07	110,44	28,18	0,15	12,9	0,17
18	Чай с сахаром и вит "С" (35мг.)	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0,04	0	0	0	0	35	0
12	Хлеб ржаной	30	1,19	0,22	7,52	54,3	21	2,34	13,8	36,9	0	0,048	0	0
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
	ИТОГО ужин		109,86	106,79	497,85	3350,89	773,6	34,84	445,14	946,61	85,9	1,388	175,5	5,55

2-й Ужин

60	Кефир	200/10	5,5	5,6	16,4	140	211,46	0,2	24,36	165,3	24	0,04	0,56	0
----	-------	--------	-----	-----	------	-----	--------	-----	-------	-------	----	------	------	---

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

			188,02	191,84	795,77	5529,8	1723,08	59,71	808,53	2424,57	153,53	2,808	299,44	32,79
--	--	--	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	---------------	--------------

3-й день Среда	Выход	Пищевые вещества (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
		Б	ж	У	Ккал	Са	Fe	Mg	Р	А	В1	С

Завтрак

85	Каша ячневая на молоке	220	7,16	8,41	36,87	245,21	241,78	0,63	33,55	239	82	0,06	0,53	0,05
340	Бургер/брод с сыром	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	214,3	0,33	7,15	126,35	0,06	0,03	0,56	0,41
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
71	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	106	0,13	12,18	78,3	18	0,03	0,52	0,1
	ИТОГО Завтрак		20,58	21,44	89,88	621,71	573,58	2,09	71,03	491,5	100,06	0,2	1,61	0,56

2 завтрак

13	Сок	200	1,6	0	18	86	42	0,2	8	36	0	0,04	5	0
101	Пряник	30	1,8	1,44	22,56	110,4	3,36	0,24	2,76	15	0	0,024	0	0,72
5	Фрукт	250	1	1	24,5	117,5	40	5,5	22,5	27,5	0	0,1	25	0
	ИТОГО 2 завтрак		3,4	1,44	40,56	196,4	45,36	0,44	10,76	51	0	0,064	5	0,72

Обед

139	Салат из моркови с фасолью	100	7,03	10,54	21,43	163,69	21,65	0,55	11,02	0	0	0	1,5	0
64	Суп картофельный с крупой	300/10	6,7	9,4	14,2	169	35,88	0,81	19,28	87,74	12,75	0,04	7,13	2,47
171	Котлеты, биточки, шницели	80	10,68	11,72	5,74	176,75	14	2,01	21,18	141,2	0,29	0,08	0,96	4,08
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	4,73	81	250,2	0,02	0,22	0	0
32/238	Соус томатный / основной	50	0,5	2,2	3	34	2,55	0,16	3,6	7,08	10,62	0,01	1	0,05
28	Напиток из плодов шиповника с сахаром	200	0,3	0,15	13,5	55,5	11,09	0,57	2,96	2,96	0	0,01	40	0,76
12	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	90,05	35	3,9	23	36,9	0	0,04	0	0
11	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	50,1	231	20	1,86	33	65	0	0,16	0	0
	ИТОГО обед		43,74	42	163,51	1196,52	155,74	14,59	195,04	591,08	23,68	0,56	50,59	7,36

Полдник

59	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9	116	22,82	0,18	25,7	165,21	37,98	0,06	1,1	0,21
93	Плюшка с маком (сдоба)	75	5,81	6,29	50,46	278,1	15,49	790,5	9,88	0	0	0	1,14	0
	ИТОГО полдник		11,61	12,79	59,46	394,1	38,31	790,68	35,58	165,21	37,98	0,06	2,24	0,21

Ужин

185	Колбасные изделия (сосиска, сарделька, колбаса - отварные)	100	8,25	21,38	2,09	134,8	6	1,27	12,05	105,95	0,02	0,13	0	0,7
129	Картофель тушеный с овощами	180	4,74	9,43	41,77	259,97	54,32	1,16	37,44	72,83	15,93	0,06	11,19	4,72
12	Хлеб ржаной	30	1,19	0,22	7,52	54,3	21	2,34	13,8	36,9	0	0,048	0	0
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
18	Чай с сахаром и вит "С" (35мг.)	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0,04	0	0	0	0	35	0
	ИТОГО ужин		18,18	31,48	90,13	617,57	93,22	5,81	81,44	263,53	15,95	0,318	46,19	5,42

2-й Ужин

19	Снежок	200	4,8	3	8	104	240	0,2	26	172	0,06	0,08	1,4	0
----	--------	-----	-----	---	---	-----	-----	-----	----	-----	------	------	-----	---

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

			102,31	112,15	451,54	3130,3	1146,21	813,81	419,85	1734,32	177,73	1,282	107,03	14,27
--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	-------	--------	-------

4. день четверг.	Выход			Пищевые вещества (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
	Б	ж	У	Ккал	Ca	Fe	Mg	P	A	B1	C	E	

Завтрак

46	Каша рисовая на молоке	220	9,68	7,28	35,87	258,64	151,49	0,95	23,71	153,4	0,04	0,05	1,17	0,62
22	Бутерброд с маслом	60/10	3,29	3,78	19,92	137,77	9,96	0,83	13,21	0	0	0,08	0	0
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
4	Какао с молоком и сахаром	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	0,9	26,97	101,09	18	0,03	0,52	0,11
	ИТОГО Завтрак		20,37	15,11	103,64	646,91	283,58	3,68	82,04	302,34	18,04	0,24	1,69	0,73

2 завтрак

13	Сок	200	0,6	0,4	32,6	140	40	0,08	18	24	0	0,04	4	0
14	Печенье	30	2,2	3	22,4	122	8,8	4,6	6	27	21	0,18	0	0
	ИТОГО 2 завтрак		2,8	3,4	55	262	48,8	4,68	24	51	21	0,22	4	0

Обед

9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	44,94	1,07	33,44	48,8	7,92	0,05	4,4	0,08
75	Щи из свежей капусты с говядиной	300/10	2,5	6,4	8,7	102	41,5	0,52	15,2	36,5	30,2	0,03	12	0,24
135	Рыба тушеная в томате с овощами	160	22,5	10,9	5,5	209	26,21	0,92	35,93	155,82	15,25	0,13	1,19	1,83
27	Картофельное пюре	180	3,1	5,6	25,9	176	46,56	1,29	37,07	110,44	28,18	0,15	12,9	0,17
18	Чай с сахаром и вит "С" (35мг.)	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0,04	0	0	0	0	35	0
12	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	90,05	35	3,9	23	36,9	0	0,04	0	0
11	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	50,1	231	20	1,86	33	65	0	0,16	0	0
	ИТОГО обед		39,02	34,24	126,82	997,85	214,61	9,6	177,64	453,46	81,55	0,56	65,49	2,32

Полдник

74	Кисель с вит. "С" (35мг.)	200	0	0	10	119	0,2	0,03	0	0	0	0	35	0
54	Ватрушка с творогом и мясом	75	9,8	9,85	30,97	225	66,26	0,57	12,39	112,53	37,1	0,04	0,04	1,01
5	Фрукт	250	1	1	24,5	117,5	40	5,5	22,5	27,5	0	0,1	25	0
	ИТОГО полдник		10,8	10,85	65,47	461,5	106,46	6,1	34,89	140,03	37,1	0,14	60,04	1,01

Ужин

45	Зразы из говядины	100	10,5	14,7	11,7	221	26,19	1,12	19,21	103,3	6,44	0,02	0	0
32/238	Соус томатный / основной	50	0,5	2,2	3	34	2,55	0,16	3,6	7,08	10,62	0,01	1	0,05
679	Каша гречневая	150	6,62	16,04	1,57	179,72	6	1,27	12,05	105,95	0,02	0,13	0	1,1
12	Хлеб ржаной	30	1,19	0,22	7,52	54,3	21	2,34	13,8	36,9	0	0,048	0	0
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
78	Компот из кураги с вит. "С" (35мг.)	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	1,44	45,68	63,51	0	0,04	35,8	2,75
	ИТОГО Ужин		25,01	33,71	90,24	775,52	138,17	7,33	112,49	364,59	17,08	0,328	35,8	3,9

2-й Ужин

19	Снежок	200	4,8	3	8	104	240	0,2	26	172	0,06	0,08	1,4	0
----	--------	-----	-----	---	---	-----	-----	-----	----	-----	------	------	-----	---

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

			102,8	100,31	449,17	3247,78	1031,62	31,59	457,06	1483,42	174,83	1,568	168,42	7,96
--	--	--	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	---------------	-------------

Выход	Пищевые вещества (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
	Б	ж	У	Ккал	Са	Fe	Mg	P	A	B1	C	E
5-й день Пяницы												
Завтрак												
68	250	5,5	19,82	151,62	135,6	0,4	18	136,01	0,05	0,09	0,65	0,42
73	40	5,1	4,6	77,1	51,4	0	0	0	0	0,06	0	0
340	20/20/5	6,62	9,48	10,06	214,3	0,33	7,15	126,35	0,06	0,03	0,56	0,41
11	50	3,8	0,45	25,05	115,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
71	200	3	3,1	17,9	109	0,13	12,18	78,3	18	0,03	0,52	0,1
		24,02	23,13	73,53	605,22	1,86	55,48	388,51	18,11	0,29	1,73	0,93
ИТОГО Завтрак												

2 завтрак												
13	200	1,4	0,2	26,4	120	42	8	32	0	0	60	0
47	30	0,46	2,16	24,54	120	5,4	0,48	8,1	77,25	5	0,02	0
5	250	3,75	1,25	52,5	240	20	1,5	105	70	0	0,1	25
		5,61	3,61	103,44	480	67,4	1,98	121,1	179,25	5	0,12	85
ИТОГО 2 завтрак												

Обед												
80	100	1,4	2,3	7,7	57	25,78	0,76	18,2	40,43	0	0,05	12,59
152	300/10	2,8	6,5	18,8	148	26,25	1,04	27,65	126,53	1,49	0,15	8,05
9	220	18,2	18,9	44,7	425	12,92	0,91	37,18	97,76	0	0,04	0,99
12	50	1,98	0,36	12,54	90,05	35	3,9	23	36,9	0	0,04	0
11	100	7,6	0,9	50,1	231	20	1,86	33	65	0	0,16	0
10	200	2,4	0,1	31,05	128,25	70,93	1,44	45,68	0	0	35,8	0
		350,9	343,45	1541,06	11071,26	3553,38	95,44	1670,97	5073,72	494,06	101,29	25,19
ИТОГО обед												

Полдник												
130	200	0,5	0,1	31,1	124	17,25	0,22	6,22	11,01	0	0,02	12,22
230	60	4,4	3,1	27,9	159	12,69	0,46	6,12	35,72	9,68	0,04	0,01
		4,9	3,2	59	283	29,94	0,68	12,34	46,73	9,68	0,06	12,23
ИТОГО полдник												

Ужин												
30	100	23,53	19,44	6,3	294,7	72,7	2,16	27,07	177,2	0,57	0,07	0,03
57	180	6,3	4,86	38,7	227,8	11,41	0,89	8,74	53,09	22,6	0,08	0
32/238	50	0,5	2,2	3	34	2,55	0,16	3,6	7,08	10,62	0,01	1
12	30	1,19	0,22	7,52	54,3	21	2,34	13,8	36,9	0	0,048	0
11	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0
18	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0,04	0	0	0	35	0
		647,48	630,29	2909,81	20569,12	6644,06	167,43	3012,92	9376,04	803,97	8,936	4,82
ИТОГО Ужин												

2-й Ужин												
19	200	6	7,2	9,6	102	247	0,2	14	90	0,02	0,06	1,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ												

	1038,91	1010,88	4696,44	33110,6	11060,58	267,59	4886,81	15154,25	1330,84	14,43	208,21	73,31
--	---------	---------	---------	---------	----------	--------	---------	----------	---------	-------	--------	-------

Выход	Пищевые вещества (мг.)					Минеральные вещества (мг.)					Витамины (мг.)		
	Б	ж	У	Ккал	Са	Fe	Мg	Р	А	В1	С	Е	

Завтрак

124	Зелеканка творожная со стученным молоком	75/10	13,92	9	16,2	139,8	113,2	0,42	24,46	172,45	0,16	0,01	0,37	0,05
1	Каша манная на молоке	220	4,97	4,47	33,67	214,7	85,69	0,49	20,74	121,25	78,83	0,08	0	1,01
22	Бутерброд с маслом	60/10	3,29	3,78	19,92	137,77	9,96	0,83	13,21	0	0	0,08	0	0
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
18	Чай с сахаром и вит "С" (35мг.)	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0,04	0	0	0	0	35	0
	ИТОГО Завтрак		26,18	17,7	108,54	660,77	220,75	2,78	76,56	341,55	78,99	0,25	35,37	1,06

2 завтрак

13	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	8	14	0	0,02	4	0
142	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	165	12,5	0,7	3	4,8	0	0	0	0
5	Фрукт	250	1	0,75	25,75	117,5	47,5	5,75	30	40	5	0,05	1,25	1
	ИТОГО 2 завтрак		2,4	1	85,85	374,5	74	9,25	41	58,8	5	0,07	5,25	1

Обед

15	Салат "Степной"	100	1,5	6	7,3	89	17,05	0,56	18,49	44	0	0,06	4,2	0,17
85	Суп с клецками с говяжьей	300	12,64	14	17,3	153	15,35	0,92	24,03	61,43	1,75	0,09	7,92	1,55
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	12,88	0,54	10	84,25	3,75	0,05	0,96	0
27	Картофельное пюре	180	3,1	5,6	25,9	176	46,56	1,29	37,07	110,44	28,18	0,15	12,9	0,17
32/238	Соус томатный / основной	50	0,5	2,2	3	34	2,55	0,16	3,6	7,08	10,62	0,01	1	0,05
12	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	90,05	35	3,9	23	36,9	0	0,04	0	0
11	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	50,1	231	20	1,86	33	65	0	0,16	0	0
78	Компот из кураги с вит. "С" (35мг.)	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	1,44	45,68	63,51	0	0,04	35,8	2,75
	ИТОГО обед		37,37	30,17	160,72	996,55	220,32	10,67	194,87	472,61	44,3	0,6	62,78	4,69

Полдник

23	Напиток лимонный	200	0,1	0	22,5	86	3,54	0,09	1,1	1,94	0	0	2,33	0,02
27	Булочка домашняя (сдоба)	75	5,3	8,8	40,1	261	11,53	0,63	7,5	44,98	41,56	0,07	0	0,85
	ИТОГО полдник		5,4	8,8	62,6	347	15,07	0,72	8,6	46,92	41,56	0,07	2,33	0,87

Ужин

124	Гуляш мясной	100	13,7	13,4	2,8	187	7,6	1,91	17,51	128,94	0	0,03	0,33	0,41
57	Макаронные отварные	180	6,3	4,86	38,7	227,8	11,41	0,89	8,74	53,09	22,6	0,08	0	1,02
12	Хлеб ржаной	30	1,19	0,22	7,52	54,3	2,1	2,34	13,8	36,9	0	0,048	0	0
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
34	Какао со стученным молоком	200	3,5	3,4	27,3	130	107,25	0,84	26,03	95,2	9,58	0,02	0,15	0,09
	ИТОГО ужин		28,49	22,33	96,37	714,6	158,76	6,98	84,23	361,98	32,18	0,258	0,48	1,52

2-й Ужин

48	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	248	0,2	28	184	0,04	0,04	0,6	0
----	---------	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----	----	-----	------	------	-----	---

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

			119,38	108,33	474,25	3304,4	1072,8	42,39	408,03	1565,46	132,88	1,208	90,95	8,71
--	--	--	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	--------------	-------------

8 день. Среда	Выход		Пищевые вещества (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
	Б	ж	У	ккал	Са	Fe	Mg	P	A	B1	C	E	

Завтрак

33	Каша геркулесовая	220	8,39	10,65	37,18	283,03	33,26	1,51	68,19	216,31	80,33	0,16	0	0,82
340	Бутерброд с сыром	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	214,3	0,33	7,15	126,35	0,06	0,03	0,56	0,41
12	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	90,05	35	3,9	23	36,9	0	0,04	0	0
71	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	106	0,13	12,18	78,3	18	0,03	0,52	0,1
	ИТОГО Завтрак		17,19	20,49	73,48	578,08	282,96	5,78	98,34	379,56	80,39	0,23	35,56	1,23

2 завтрак

13	Сок	200	1,6	0	18	86	42	0,2	8	36	0	0,04	5	0
101	Пряник	30	1,8	1,44	22,56	110,4	3,36	0,24	2,76	15	0	0,024	0	0,72
	ИТОГО 2 завтрак		5,48	1,96	60,06	295,2	136,36	0,7	39,36	95,2	0	0,22	103,8	0,72

Обед

118	Салат "Школьный"	100	1,5	7,4	5,4	94	25,32	0,86	16,77	40,51	0	0,04	2,43	3,78
40	Суп-харчо с мясом	300	9,96	15,31	20,87	255,95	32,7	1,76	31,12	133,3	0,26	0,06	6,75	0,74
93	Суфле мясное	205	41,9	40,22	9,98	570,3	26,08	69,64	22,06	112,3	15,56	23,56	1,8	0,42
74	Кисель с вит. "С" (35мг.)	200	0	0	10	119	0,2	0,03	0	0	0	0	35	0
12	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	90,05	35	3,9	23	36,9	0	0,04	0	0
11	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	50,1	231	20	1,86	33	65	0	0,16	0	0
	ИТОГО обед		31,98	28,96	143,84	1070,05	120,15	8,5	139,03	366,62	1,49	0,44	56,63	0,91

Полдник

59	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9	116	22,82	0,18	25,7	165,21	37,98	0,06	1,1	0,21
103	Булочка сдобная (сдоба)	75	5,6	5,6	35,9	217	18,26	0,65	7,76	39,73	0,02	0,08	0,01	0,62
5	Фрукт	260	2,08	0,52	19,5	98,8	91	0,26	28,6	44,2	0	0,156	98,8	0
	ИТОГО полдник		11,4	12,1	44,9	333	41,08	0,83	33,46	204,94	38	0,14	1,11	0,83

Ужин

185	Колбасные изделия (сосиска, сарделька, колбаса - отварные)	100	8,25	21,38	2,09	134,8	6	1,27	12,05	105,95	0,02	0,13	0	0,7
83	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,99	91,91	1,9	44,46	109,76	3,04	0,16	42,49	1,68
18	Чай с сахаром и вит "С" (35мг.)	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0,04	0	0	0	0	35	0
12	Хлеб ржаной	30	1,19	0,22	7,52	54,3	21	2,34	13,8	36,9	0	0,048	0	0
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
	ИТОГО ужин		35,52	27,17	94,27	779,3	119,56	6,59	71,36	322,12	33,79	0,288	36,03	1,07

2-й Ужин

48	Раженка	200	5,8	5	8,4	108	248	0,2	28	184	0,04	0,04	0,6	0
----	---------	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----	----	-----	------	------	-----	---

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

			104,47	92,28	442,65	3189,63	1034,43	22,6	397,13	1467,17	133,73	1,328	200,48	4,67
--	--	--	--------	-------	--------	---------	---------	------	--------	---------	--------	-------	--------	------

Выход	Пищевые вещества (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
	Б	ж	У	Ккал	Са	Fe	Mg	P	A	B1	C

Завтрак

94	Каша кукурузная на молоке	220	7,21	8,47	38,34	255,03	147,18	1,27	32,36	135,1	0,14	0,09	1,43	1,2
22	Бугерброд с маслом	60/10	3,29	3,78	19,92	137,77	9,96	0,83	13,21	0	0	0,08	0	0
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
18	Чай с сахаром и вит "С" (35мг.)	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0,04	0	0	0	0	0	35
	ИТОГО Завтрак		14,5	12,7	97,01	561,3	169,04	3,14	63,72	182,95	0,14	0,25	36,43	1,2

2 завтрак

13	Сок	200	1	0	25,4	110	40	0,4	20	24	0	0,04	4	0
14	Печенье	30	2,2	3	22,4	122	8,8	4,6	6	27	21	0,18	0	0
5	Фрукт	260	2,08	0,52	19,5	98,8	91	0,26	28,6	44,2	0	0,156	98,8	0
	ИТОГО 2 завтрак		5,28	3,52	67,3	330,8	139,8	5,26	54,6	95,2	21	0,376	102,8	0

Обед

74	Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89	34,52	0,9	18,26	20,6	0,74	0,74	20,7	0
99	Суп гороховый с мясом	300	9,64	10,24	13,3	175,2	59,37	1,97	36,48	122,1	21,24	0,29	36,15	0,37
128	Фрикадельки мясные	75/30	9,8	7,1	7,7	134	19,49	0,71	15,35	137,56	5,1	0,03	0,02	0
226	Соус белый	50	0,28	1,85	1,76	24,76	8,12	0,19	3,03	8,19	0,02	0,02	0,13	0
57	Макаронны отварные	180	6,3	4,86	38,7	227,8	11,41	0,89	8,74	53,09	22,6	0,08	0	1,02
12	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	90,05	35	3,9	23	36,9	0	0,04	0	0
11	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	50,1	231	20	1,86	33	65	0	0,16	0	0
10	Компот из сухофруктов с сахаром с вит "С" (35мг.)	200	2,4	0,1	31,05	128,25	70,93	1,44	45,68	0	0	0	35,8	0
	ИТОГО обед		39,5	30,01	165,95	1100,06	258,84	11,86	183,54	443,44	49,7	1,36	92,8	1,39

Полдник

96	Компот из свежих груш / сок	200	0,2	0,1	0,4	64,3	6,27	0,83	3,13	3,6	0,4	0	1,6	0,1
454	Сдоба с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	12,4	0,87	13,2	34,5	28	0,05	0,03	0
	ИТОГО полдник		3,7	3,85	35,17	251,3	18,67	1,7	16,33	38,1	28,4	0,05	1,63	0,1

Ужин

16	Окорка отварные	100	23,71	20	0,43	275,71	19,58	1,87	19,97	168,64	50,55	0,05	0,91	0,73
46	Капуста тушеная с овощами	200	4,3	6,5	18,8	151	102,6	1,51	39,26	79,53	0	0,07	32,96	3,43
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
34	Каша на ступенном молоке	200	3,5	3,4	22,3	130	107,25	0,84	26,03	53,35	7,06	0,01	0,15	0,06
	ИТОГО ужин		35,31	30,35	66,56	672,21	240,93	5,22	103,41	349,37	57,61	0,21	35,72	4,22

2-й Ужин

19	Йогурт	200	6	7,2	9,6	102	247	0,2	14	90	0,02	0,06	1,2	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		96,29	87,63	441,33	3017,77	1074,37	27,38	425,6	1199,06	156,37	2,306	266,58	6,01

10 день ПЯТНИЦА	Выход			Пищевые вещества (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	Mg	P	A	B1	C	E	

Завтрак

126	Каша "Дружба"	220	6,33	10,58	35,83	256,91	116,97	0,77	36,96	136,21	0,06	0,11	1,35	0,53
340	Бутерброд с сыром	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	214,3	0,33	7,15	126,35	0,06	0,03	0,56	0,41
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
71	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	106	0,13	12,18	78,3	18	0,03	0,52	0,1
	ИТОГО Завтрак		19,75	23,61	88,84	633,41	448,77	2,23	74,44	388,71	18,12	0,25	2,43	1,04

2 завтрак

13	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	8	14	0	0,02	4	0
551	Вафли	25	1	7,75	15,75	135	2	0,15	1,5	10,5	1,5	0,012	0	1,17
	ИТОГО 2 завтрак		2	7,95	35,95	227	16	2,95	9,5	24,5	1,5	0,032	4	1,17

Обед

63	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	41	0,7	15	37	0	0,02	7	0
134	Суп картофельный с фасолью	320	8,1	5	23,4	172	37,7	2,28	45,73	122,1	21,24	0,29	8,52	0,37
185	Колбасные изделия { сосиска, сарделька, колбаса - отварные}	100	8,25	21,38	2,09	134,8	6	1,27	12,05	105,95	0,02	0,13	0	0,7
679	Каша гречневая рассыпчатая (с подливом)	150/50	8,73	5,43	45	263,8	49,78	5,53	67,83	144,81	0,03	0,36		2,89
12	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	90,05	35	3,9	23	36,9	0	0,04	0	0
11	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	50,1	231	20	1,86	33	65	0	0,16	0	0
28	Напиток из плодов шиповника с сахаром	200	0,3	0,15	13,5	55,5	11,09	0,57	2,96	2,96	0	0,01	40	0,76
	ИТОГО обед		34,96	33,22	146,63	947,15	159,57	15,41	184,57	477,72	21,29	0,99	48,52	4,72

Полдник

47	Компот из свежих яблок	200	0,36	0	58,22	110,88	109,5	41	66	3,83	0	0,01	31	0,08
126	Сырники из творога	100/30	14,8	16,4	19,8	288	134,77	0,53	20,29	137,53	0,07	0,28	0,08	2,5
5	Фрукт	250	2,25	0,5	20,25	107,5	85	0,75	32,5	38,33	0	0	150	10
	ИТОГО полдник		17,41	16,9	98,27	506,38	329,27	42,28	118,79	179,69	0,07	0,29	181,08	12,58

Ужин

95	Роту овощное с отварной курицей	250	22,58	24,88	41,5	368,01	68,87	3,65	39,71	164,1	13,39	0,05	37,31	0
12	Хлеб ржаной	30	1,19	0,22	7,52	54,3	21	2,34	13,8	36,9	0	0,048	0	0
11	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	11,5	1	18,15	47,85	0	0,08	0	0
431	Чай с сахаром и лимонад	200/7	0,3	0,1	15,2	62	8	1	5	10	0	0	3	0
	ИТОГО ужин		27,87	25,65	89,27	599,81	109,37	7,39	76,66	259,85	13,39	0,178	40,31	0

2-й Ужин

48	Рыбенка	200	5,8	5	8,4	108	248	0,2	28	184	0,04	0,04	0,5	0
	ИТОГО 2-й Ужин		5,8	5	8,4	108	248	0,2	28	184	0,04	0,04	0,5	0

	ИТОГО ЗА СУТОК		70,96	73,38	477,95	2331,75	1570,98	11,06	491,95	1513,47	54,41	1,78	279,94	19,51
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	---------------	--------------