

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛНАШКОГО РАЙОНА**

Сезон: осенне-зимний 2022-23 год

Для возрастной категории 7-11 лет



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe

**День №1 (понедельник)****Завтрак:**

168(3)	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,35	5,29	35,61	215,55	0,17	0	20	15,5	172,7	40,7	1,34
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9,68</b>	<b>13,1</b>	<b>62,16</b>	<b>406,35</b>	<b>0,236</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>37,82</b>	<b>178,47</b>	<b>55,1</b>	<b>2,41</b>
	<b>Обед:</b>												
13(1)	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9,01	87,4	0,03	32,5	0	37,4	27,6	15,2	0,5
46(1)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	5,52	6,29	13,03	130,87	0,4	18,38	0,31	37,8	295,7	33,9	1,74
108(3)	Плов из птицы	250	20,2	21,42	52,21	482,57	0,31	1,2	76,2	47,98	249,4	55,7	2,42
304(3)	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	<b>Итого обед:</b>		<b>33,65</b>	<b>33,81</b>	<b>119,78</b>	<b>907,24</b>	<b>0,87</b>	<b>55,22</b>	<b>76,51</b>	<b>155,8</b>	<b>578,42</b>	<b>133,64</b>	<b>6,62</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												
3(3)	Бутерброд с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	142,4	111,3	18,5	0,96
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	8	8	28	42	0,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>8,23</b>	<b>8,96</b>	<b>49,71</b>	<b>319,4</b>	<b>0,11</b>	<b>10,14</b>	<b>67</b>	<b>161,1</b>	<b>141,43</b>	<b>61,7</b>	<b>1,81</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,56</b>	<b>55,87</b>	<b>231,65</b>	<b>1632,99</b>	<b>1,216</b>	<b>65,39</b>	<b>203,51</b>	<b>354,72</b>	<b>898,32</b>	<b>250,44</b>	<b>10,84</b>

**День №2 (вторник)****Завтрак:**

125(1)	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,42	4,77	30,84	188,07	0,08	1,38	0,04	133,5	121,76	20,42	0,38
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
3(3)	Сыр порционный	10	2,62	12	0	42,41	0,07	0,11	59	142,4	111,3	18,5	0,96
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,09</b>	<b>16,78</b>	<b>40,16</b>	<b>274,88</b>	<b>0,15</b>	<b>1,52</b>	<b>59,04</b>	<b>286,6</b>	<b>235,19</b>	<b>40,12</b>	<b>1,59</b>
	<b>Обед:</b>												
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15,3	19,9	227,7	0,06	13,9	0,25	32,7	34,5	17,7	0,75
56(3)	Борщ с мясом птицы	200	5,46	8,15	11,29	140,39	1,9	8,71	0	49,91	221,78	28,46	0,92
165(3)	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,21	5,28	27,9	184	0,33	0	20	20,9	279,7	186,7	6,4
67(1)	Биточки «Диетические»	100	13,9	10,4	3,1	157,4	16,7	16,6	0,31	37	178,3	23,5	2,65
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6

393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	<b>Итого обед:</b>		<b>38.1</b>	<b>40.15</b>	<b>107.72</b>	<b>915.89</b>	<b>19.12</b>	<b>42.35</b>	<b>20.56</b>	<b>173.13</b>	<b>720</b>	<b>285.2</b>	<b>12.68</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												
	Йогурт	200	5.8	2.78	8	100	0.08	1.4	40	240	180	28	0.2
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.3	0.03	10	0	16	11	9	2.2
	Баранки	50	4.2	4	30.2	174	0.06	0	0	9.5	36	7	0.65
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>10.4</b>	<b>7.18</b>	<b>48</b>	<b>318.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.4</b>	<b>40</b>	<b>265.5</b>	<b>227</b>	<b>44</b>	<b>3.05</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56.59</b>	<b>64.11</b>	<b>195.88</b>	<b>1509.07</b>	<b>19.44</b>	<b>55.27</b>	<b>119.6</b>	<b>725.23</b>	<b>1182.2</b>	<b>369.32</b>	<b>17.32</b>

**День №3 (среда)**

	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6.17	1.65	32.72	170	0.15	0	5	11	98.1	98.1	3.31
	Хлеб пшеничный	42	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9.5</b>	<b>9.46</b>	<b>59.27</b>	<b>360.8</b>	<b>0.216</b>	<b>0.03</b>	<b>45</b>	<b>33.32</b>	<b>103.87</b>	<b>112.5</b>	<b>4.38</b>
	<b>Обед:</b>												
8(1)	Салат из моркови с изюмом	100	1.5	5	15	103	0.03	26.8	0.23	37.3	32.4	12.4	0.47
80(3)	Суп картофельный с овсяной крупой, с мясом птицы	200	5.88	8.62	10.78	144	0.11	6.6	0	22.8	71.96	27.28	0.98
321(3)	Пюре картофельное	200	4.27	5.55	29.02	183.16	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17.38	15.98	3.75	228.55	0.17	0.35	0.12	58.3	233.6	27.9	1.56
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	<b>Итого обед:</b>		<b>35.56</b>	<b>36.17</b>	<b>104.08</b>	<b>865.11</b>	<b>0.626</b>	<b>61.09</b>	<b>34.35</b>	<b>200.32</b>	<b>459.18</b>	<b>133.42</b>	<b>6.32</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.3	0.03	10	0	16	11	9	2.2
	Масло сливочное порционно	12	0.1	8.7	0.16	79.2	0.002	0	48	2.9	3.6	0	0.02
213(3)	Яйцо вареное	40	4.16	4.6	0.28	63	0.03	0	100	22	76.8	4.8	1
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
397(3)	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	118.7	0.05	1.6	24	152.9	127.87	22.23	0.55
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>12.06</b>	<b>17.8</b>	<b>44.64</b>	<b>385.6</b>	<b>0.177</b>	<b>11.6</b>	<b>172</b>	<b>203</b>	<b>219.91</b>	<b>49.23</b>	<b>4.57</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57.12</b>	<b>63.43</b>	<b>207.99</b>	<b>1611.51</b>	<b>1.019</b>	<b>72.72</b>	<b>251.35</b>	<b>436.64</b>	<b>782.96</b>	<b>295.15</b>	<b>15.27</b>

**ДЕНЬ №4 (четверг)**

	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4.14	4.52	30.57	179.62	0.03	0	20	5.9	67	21.8	0.47
	Хлеб пшеничный	42	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
3(3)	Сыр порционный	10	2.62	12	0	42.41	0.07	0.11	59	142.4	111.3	18.5	0.96
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25

	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10.01</b>	<b>17.03</b>	<b>56.99</b>	<b>346.83</b>	<b>0.165</b>	<b>0.14</b>	<b>79</b>	<b>168.2</b>	<b>181.07</b>	<b>54.7</b>	<b>2.48</b>
	<b>Обед:</b>												
45(3)	Винегрет овощной	100	1.4	6.2	28.4	94.8	0.06	10.3	0	23.2	45	20.8	0.9
74(3)	Рассольник с мясом птицы	200	3.75	4.6	10.31	97.71	0.2	5.5	14	27.62	95.82	19.26	0.63
276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6.7	23.1	256.2	0.21	9.1	20	30	323.5	62.8	3.8
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
153(1)	Компот из слф	200	0.6	0	19.98	79.92	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	<b>Итого обед:</b>		<b>38.15</b>	<b>18.5</b>	<b>115.99</b>	<b>689.43</b>	<b>0.61</b>	<b>25.65</b>	<b>34.02</b>	<b>119.62</b>	<b>486.35</b>	<b>154.76</b>	<b>7.74</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Сок фруктовый	200	1.2	0	14	70	0.01	2	0	7	7	4	0.3
447(3)	Блинчики с повидлом	150/15	7.77	4.14	54.1	285	0.15	0.03	30	34.2	29.1	29.1	1.8
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>9.02</b>	<b>4.15</b>	<b>77.42</b>	<b>399.4</b>	<b>0.16</b>	<b>2.06</b>	<b>30</b>	<b>51.9</b>	<b>38.23</b>	<b>34.3</b>	<b>2.35</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57.18</b>	<b>39.68</b>	<b>250.4</b>	<b>1435.66</b>	<b>0.935</b>	<b>27.85</b>	<b>143.02</b>	<b>339.72</b>	<b>705.65</b>	<b>243.76</b>	<b>12.57</b>
<b>ДЕНЬ №5 (пятница)</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	6.33	4.54	37.07	214.53	0.17	0	20	37.1	172.7	21.8	0.8
	Хлеб пшеничный	42	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9.66</b>	<b>12.35</b>	<b>63.62</b>	<b>405.33</b>	<b>0.236</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>59.42</b>	<b>178.47</b>	<b>36.2</b>	<b>1.87</b>
	<b>Обед:</b>												
12(1)	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	100	1.2	10	9.1	121.3	0.06	72.9	0.84	42.6	33.87	9.45	1.25
60(1)	Уха со взбитым яйцом	200	10.8	2.88	10	105.6	0.14	15	0.07	39.4	208.3	39.44	1.38
165(3)	Каша пшенная вязкая	200	5.67	5.28	32.55	200	0.2	0	28	22.2	179.2	63.1	2.1
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом томатом	80/80	11.32	21.89	26.81	348.94	0.045	0	11.9	8.75	14.45	72.8	0.75
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
	<b>Итого обед:</b>		<b>35.49</b>	<b>41.15</b>	<b>172.46</b>	<b>1117.04</b>	<b>0.575</b>	<b>88.7</b>	<b>60.81</b>	<b>131.35</b>	<b>437.1</b>	<b>211.19</b>	<b>7.08</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Груша свежая	100	0.4	0.4	10.3	46	0.03	5	0	19	16	12	2.3
496(3)	Коржик молочный	75	4.8	8.5	48.4	288	0.1	0.13	0.91	28.15	69.11	10.98	0.89
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>5.7</b>	<b>8.91</b>	<b>68.02</b>	<b>378.4</b>	<b>0.13</b>	<b>5.16</b>	<b>0.91</b>	<b>57.85</b>	<b>87.24</b>	<b>24.18</b>	<b>3.44</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50.85</b>	<b>62.41</b>	<b>304.1</b>	<b>1900.77</b>	<b>0.941</b>	<b>93.89</b>	<b>121.72</b>	<b>248.62</b>	<b>702.81</b>	<b>271.57</b>	<b>12.39</b>



<b>ДЕНЬ №6 (суббота)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	5.79	6.08	26.67	184.66	0.17	0	20	33.8	172.7	56.9	1.94
	Хлеб пшеничный	42	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Сыр порционно	10	2.62	12	0	42.41	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11.66</b>	<b>18.59</b>	<b>53.09</b>	<b>351.87</b>	<b>0.235</b>	<b>0.11</b>	<b>45.2</b>	<b>173.7</b>	<b>182.67</b>	<b>77.9</b>	<b>3.07</b>
<b>Обед:</b>													
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1.6	4.99	9.24	79.7	0.02	27	0.2	48.5	27.4	14.6	0.6
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	7.21	4.13	19.41	143.74	0.16	18.64	0.73	49.04	165.12	24.96	2.4
137(3)	Рагу овощное	200	2.42	2.41	13.68	86.16	0.065	11.6	0	36	0.64	31.2	1.06
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
458(3)	Ватрушка с повидлом	70	4.46	2.98	44.12	222	0.08	0.08	18	15.6	42.8	17.4	1.08
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>		<b>32.47</b>	<b>32.72</b>	<b>131.81</b>	<b>876.8</b>	<b>0.575</b>	<b>57.37</b>	<b>61.93</b>	<b>208.34</b>	<b>308.57</b>	<b>124.86</b>	<b>7.71</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44.13</b>	<b>51.31</b>	<b>184.9</b>	<b>1228.67</b>	<b>0.81</b>	<b>57.48</b>	<b>107.13</b>	<b>382.04</b>	<b>491.24</b>	<b>202.76</b>	<b>10.78</b>
<b>ДЕНЬ №7 (понедельник)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша пшеничная на молоке с сахаром	200	6.64	4.74	33.17	202	0.85	0.1	2.45	30	87.9	33.3	1.78
	Хлеб пшеничный	42	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9.97</b>	<b>12.55</b>	<b>59.72</b>	<b>392.8</b>	<b>0.916</b>	<b>0.13</b>	<b>42.45</b>	<b>52.32</b>	<b>93.67</b>	<b>47.7</b>	<b>2.85</b>
<b>Обед:</b>													
33(3)	Салат из свеклы	100	1.42	6.09	8.36	93.9	0.02	9.5	0	35.15	40.97	20.9	1.33
67(3)	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200	5.4	8.15	7.95	126.84	1.89	15.05	0	46.83	224.1	27.66	0.7
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	2.4	6.75	16.26	135.67	0.14	0	0.14	18.2	67	11.3	1.16
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15.42	12.41	3.96	189	0.04	0.6	16	29.2	124.2	27.2	1.15
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>		<b>31.09</b>	<b>34.41</b>	<b>80.05</b>	<b>750.61</b>	<b>2.22</b>	<b>25.18</b>	<b>16.14</b>	<b>158.48</b>	<b>459.68</b>	<b>114.66</b>	<b>6.19</b>
<b>Группа продленного дня</b>													
447(3)	Блинчики со сгущенным молоком	150/30	9.78	5.55	60.69	333	0.18	0.15	36	125.1	160.2	38.1	1.65
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.3	0.03	10	0	16	11	9	2.2
157(1)	Напиток апельсиновый	200	0.1	0	25.5	96	0.01	13.2	0	7.96	5.06	2.86	0.14
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>13.48</b>	<b>6.45</b>	<b>113.09</b>	<b>553.7</b>	<b>0.285</b>	<b>23.35</b>	<b>36</b>	<b>158.26</b>	<b>176.9</b>	<b>63.16</b>	<b>4.79</b>

	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42.46</b>	<b>53.41</b>	<b>252.86</b>	<b>1697.11</b>	<b>3.421</b>	<b>48.66</b>	<b>94.59</b>	<b>369.06</b>	<b>730.25</b>	<b>225.52</b>	<b>13.83</b>
<b>ДЕНЬ №8 (вторник)</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	5.42	4.77	30.84	188.07	0.04	0	20	10.6	38.6	7.9	0.45
	Хлеб пшеничный	42	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Сыр порционно	12	2.62	12	0	42.41	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11.29</b>	<b>17.28</b>	<b>57.26</b>	<b>355.28</b>	<b>0.105</b>	<b>0.11</b>	<b>45.2</b>	<b>150.5</b>	<b>48.57</b>	<b>28.9</b>	<b>1.58</b>
	<b>Обед:</b>												
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1.6	4.99	9.24	79.7	0.02	27	0.2	48.5	27.4	14.6	0.6
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	5.52	6.29	13.03	130.87	0.4	18.38	0.31	37.8	295.7	33.9	1.74
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17.38	15.98	3.75	228.55	0.17	0.35	0.12	58.3	233.6	27.9	1.56
321(3)	Пюре картофельное	200	4.27	5.55	29.02	183.16	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	<b>Итого обед:</b>		<b>35.3</b>	<b>33.83</b>	<b>100.57</b>	<b>828.68</b>	<b>0.736</b>	<b>72.72</b>	<b>34.51</b>	<b>168.22</b>	<b>444.32</b>	<b>114.34</b>	<b>5.65</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												
467(3)	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161	0.07	0	7	11.2	38.3	14.2	0.7
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	0.04	10	8	8	28	42	0.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>5.58</b>	<b>4.58</b>	<b>59.57</b>	<b>301.6</b>	<b>0.11</b>	<b>13.14</b>	<b>15</b>	<b>33.42</b>	<b>70.74</b>	<b>58.64</b>	<b>1.66</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52.17</b>	<b>55.69</b>	<b>217.4</b>	<b>1485.56</b>	<b>0.951</b>	<b>85.97</b>	<b>94.71</b>	<b>352.14</b>	<b>563.63</b>	<b>201.88</b>	<b>8.89</b>
<b>ДЕНЬ №9 (среда)</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
93(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3.47	5.03	11.01	103.29	0.09	0.91	30.6	161.62	138	24.14	0.51
	Хлеб пшеничный	42	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>6.8</b>	<b>12.84</b>	<b>37.56</b>	<b>294.09</b>	<b>0.156</b>	<b>0.94</b>	<b>70.6</b>	<b>183.94</b>	<b>143.77</b>	<b>38.54</b>	<b>1.58</b>
	<b>Обед:</b>												
	Огурцы и помидоры порционные	30/30	0.57	0.09	1.89	10.65	0.01	6	0.01	13.8	25.2	8.4	0.36
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	200	8.53	8.44	15.73	173.04	0.185	4.91	0	41.81	243.31	37.44	1.67
185(3)	Каша жидкая пшеничная	200	5.43	4.23	33.38	193	0.11	0	20	17.8	110.9	23.8	1.88
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом томатом	80/80	11.32	21.89	26.81	348.94	0.045	0	11.9	8.75	14.45	72.8	0.75
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
153(1)	Компот из с\ф	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81

	<b>Итого обед:</b>		<b>32.85</b>	<b>35.65</b>	<b>143.41</b>	<b>1010.43</b>	<b>0.49</b>	<b>11.66</b>	<b>31.93</b>	<b>120.96</b>	<b>415.89</b>	<b>194.34</b>	<b>7.07</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												
	Йогурт	180	5.22	2.5	7.2	90	0.07	1.26	36	216	162	25.2	0.18
	Груша свежая	100	0.4	0.4	10.3	46	0.03	5	0	19	16	12	2.3
	Баранки	50	4.2	4	30.2	174	0.06	0	0	9.5	36	7	0.65
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>9.82</b>	<b>6.9</b>	<b>47.7</b>	<b>310</b>	<b>0.16</b>	<b>6.26</b>	<b>36</b>	<b>244.5</b>	<b>214</b>	<b>44.2</b>	<b>3.13</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49.47</b>	<b>55.39</b>	<b>228.67</b>	<b>1614.52</b>	<b>0.806</b>	<b>18.86</b>	<b>138.53</b>	<b>549.4</b>	<b>773.66</b>	<b>277.08</b>	<b>11.78</b>
<b>ДЕНЬ №10 (четверг)</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
119(1)	Каша «Дружба»	200	6.17	5.02	41.5	235.87	0.06	0	0.08	7.8	106.4	34.66	0.72
	Хлеб пшеничный	42	3.2	0.05	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
	Сыр порционно	10	2.62	12	0	42.41	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>12.04</b>	<b>17.08</b>	<b>67.92</b>	<b>403.08</b>	<b>0.125</b>	<b>0.11</b>	<b>25.28</b>	<b>147.7</b>	<b>116.37</b>	<b>55.66</b>	<b>1.85</b>
	<b>Обед:</b>												
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15.3	19.9	227.7	0.06	13.9	0.25	32.7	34.5	17.7	0.75
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.6	1.92	11.84	72	0.18	21.36	0.52	28.7	176.5	34.74	10.64
165(3)	Каша гречневая	200	6.21	5.28	27.9	184	0.28	0	28	19.8	271.9	181.1	6.1
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>		<b>30.59</b>	<b>40.71</b>	<b>105</b>	<b>828.9</b>	<b>12.65</b>	<b>35.31</b>	<b>71.77</b>	<b>140.4</b>	<b>555.51</b>	<b>270.24</b>	<b>20.06</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
213(3)	Яйцо вареное	40	4.16	3.52	10.56	89.6	0.02	0.32	0.064	91.2	148.8	31.2	1.2
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	7.5	38	0.04	60	8	0	23	13	0.3
397(3)	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	118.7	0.05	1.6	24	152.9	127.87	22.23	0.55
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>12.44</b>	<b>15.12</b>	<b>52.59</b>	<b>392.7</b>	<b>0.176</b>	<b>61.92</b>	<b>72.064</b>	<b>255.72</b>	<b>303.31</b>	<b>79.63</b>	<b>2.87</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55.07</b>	<b>72.91</b>	<b>225.51</b>	<b>1624.68</b>	<b>12.951</b>	<b>97.34</b>	<b>169.11</b>	<b>543.82</b>	<b>975.19</b>	<b>405.53</b>	<b>24.78</b>
<b>ДЕНЬ №11 (пятница)</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	5.79	6.08	26.67	184.66	0.17	0	20	33.8	172.7	56.9	1.94
	Хлеб пшеничный	42	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9.12</b>	<b>13.89</b>	<b>53.22</b>	<b>375.46</b>	<b>0.236</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>56.12</b>	<b>178.47</b>	<b>71.3</b>	<b>3.01</b>
	<b>Обед:</b>												
49(3)	Салат из свежей капусты	100	1.4	5.08	9.01	87.4	0.03	32.5	0	37.4	27.6	15.2	0.5
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	7.21	4.13	19.41	143.74	0.16	18.64	0.73	49.04	165.12	24.96	2.4

94(1)	Рис с овощами	200	5.58	14.74	53.73	370.08	0.04	0	7.1	28	42.93	33.94	52.04
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17.38	15.98	3.75	228.55	0.17	0.35	0.12	58.3	233.6	27.9	1.56
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
395(3)	Кофейный напиток	200	3.6	2.7	15.95	101.1	0.04	1.31	20	125.73	14	90	0.13
	<b>Итого обед:</b>		<b>41.57</b>	<b>43.63</b>	<b>136.05</b>	<b>1091.67</b>	<b>0.57</b>	<b>52.8</b>	<b>27.95</b>	<b>316.87</b>	<b>484.53</b>	<b>218.4</b>	<b>58.23</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												
459(3)	Пирог открытый с повидлом	100	6.18	3.22	55.32	275	0.11	0.08	17	19.5	61.4	24.1	1.39
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.3	0.03	10	0	16	11	9	2.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>7.08</b>	<b>3.63</b>	<b>74.44</b>	<b>363.7</b>	<b>0.14</b>	<b>10.11</b>	<b>17</b>	<b>46.2</b>	<b>74.53</b>	<b>34.3</b>	<b>3.84</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57.77</b>	<b>61.15</b>	<b>263.71</b>	<b>1830.83</b>	<b>0.946</b>	<b>62.94</b>	<b>104.95</b>	<b>419.19</b>	<b>737.53</b>	<b>324</b>	<b>65.08</b>
<b>ДЕНЬ</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6.35	5.29	35.61	215.55	0.17	0	20	15.5	172.7	40.7	1.34
	Хлеб пшеничный	42	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Сыр порционнo	10	2.62	12	0	42.41	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>12.22</b>	<b>17.8</b>	<b>62.03</b>	<b>382.76</b>	<b>0.235</b>	<b>0.11</b>	<b>45.2</b>	<b>155.4</b>	<b>182.67</b>	<b>61.7</b>	<b>2.47</b>
	<b>Обед:</b>												
45(3)	Винегрет овощной	100	1.4	6.2	28.4	94.8	0.06	10.3	0	23.2	45	20.8	0.9
60(1)	Уха со взбитым яйцом	200	10.8	2.88	10	105.6	0.14	15	0.07	39.4	208.3	39.44	1.38
321(3)	Пюре картофельное	200	4.27	5.55	29.02	183.16	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
01(3), 357(3)	Птица тушеная в соусе	120	17.75	19.54	5.45	268.7	0.05	0.01	16	22.3	116.5	18.8	0.97
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>		<b>41.12</b>	<b>35.18</b>	<b>116.39</b>	<b>857.46</b>	<b>0.566</b>	<b>49.54</b>	<b>50.07</b>	<b>163.3</b>	<b>488.71</b>	<b>143.64</b>	<b>6.45</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53.34</b>	<b>52.98</b>	<b>178.42</b>	<b>1240.22</b>	<b>0.801</b>	<b>49.65</b>	<b>95.27</b>	<b>318.7</b>	<b>671.38</b>	<b>205.34</b>	<b>8.92</b>
	<b>ИТОГО ЗАВТРАКИ:</b>		<b>120.04</b>	<b>178.75</b>	<b>673</b>	<b>4349.53</b>	<b>3.011</b>	<b>3.29</b>	<b>636.97</b>	<b>1505</b>	<b>1823.3</b>	<b>680.32</b>	<b>29.14</b>
	В СРЕДНЕМ 1 ЗАВТРАК:					362.46							
	<b>ИТОГО ОБЕДЫ:</b>		<b>425.94</b>	<b>425.91</b>	<b>1433.31</b>	<b>10739.26</b>	<b>39.608</b>	<b>577.59</b>	<b>520.55</b>	<b>2056.8</b>	<b>5838.3</b>	<b>2098.7</b>	<b>151.8</b>
	В СРЕДНЕМ 1 ОБЕД:					894.94							
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>93.81</b>	<b>83.68</b>	<b>635.18</b>	<b>3722.8</b>	<b>1.618</b>	<b>155.14</b>	<b>485.97</b>	<b>1477.5</b>	<b>1553.3</b>	<b>493.34</b>	<b>31.51</b>
	в СРЕДНЕМ 1 ПОЛДНИК В ГПД:					372.28							
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>639.79</b>	<b>688.34</b>	<b>2741.49</b>	<b>18811.59</b>	<b>44.237</b>	<b>736.02</b>	<b>1643.5</b>	<b>5039.3</b>	<b>9214.8</b>	<b>3272.4</b>	<b>212.45</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ б/ж/у:</b>		<b>1</b>	<b>1.08</b>	<b>4.3</b>								
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>52.31</b>	<b>57.36</b>	<b>228.46</b>	<b>1567.63</b>							

<p>* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г, 3 — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005</p>														
исп. Злобина Т.А., тел. 8 (34150) 3-24-36														



**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛНАШКОГО РАЙОНА**

Сезон: осенне-зимний

Для возрастной категории 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe

**День №1 (понедельник)**

**Завтрак:**

168(3)	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6.35	5.29	35.61	215.55	0.17	0	20	15.5	172.7	40.7	1.34
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200/11	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционнно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11.28</b>	<b>13.36</b>	<b>70.72</b>	<b>471.15</b>	<b>0.271</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>42.42</b>	<b>178.79</b>	<b>61.7</b>	<b>2.81</b>

**Обед:**

13(1)	Салат из свежей капусты	100	1.4	5.08	9.01	87.4	0.03	32.5	0	37.4	27.6	15.2	0.5
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6.87	10.36	16	185	0.5	22.6	0.39	39.8	369.6	39.3	21.18
304(1)	Плов из курицы	250	20.2	21.42	52.21	482.57	0.31	1.2	76.2	47.98	249.4	55.7	2.42
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	<b>Итого обед:</b>		<b>36.6</b>	<b>38.13</b>	<b>132.05</b>	<b>1042.57</b>	<b>1</b>	<b>59.44</b>	<b>76.59</b>	<b>162.4</b>	<b>652.64</b>	<b>145.64</b>	<b>26.46</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47.88</b>	<b>51.49</b>	<b>202.77</b>	<b>1513.72</b>	<b>1.271</b>	<b>59.47</b>	<b>136.59</b>	<b>204.82</b>	<b>831.43</b>	<b>207.34</b>	<b>29.27</b>

**День №2 (вторник)**

**Завтрак:**

125(1)	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200/7	5.8	8.4	29	209.6	0.08	1.38	0.04	133.5	121.76	20.42	0.38
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
3(3)	Сыр порционный	10	2.62	12	0	42.41	0.07	0.11	59	142.4	111.3	18.5	0.96
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8.47</b>	<b>20.41</b>	<b>38.32</b>	<b>296.41</b>	<b>0.15</b>	<b>1.52</b>	<b>59.04</b>	<b>286.6</b>	<b>235.19</b>	<b>40.12</b>	<b>1.59</b>

**Обед:**

28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15.3	19.9	227.7	0.06	13.9	0.25	32.7	34.5	17.7	0.75
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	250	2.57	4.89	12.01	101.95	2.38	10.91	0	63.4	292.75	48.7	1.16
165(3)	Каша гречневая вязкая	230	13.22	9.32	59.23	373.75	0.32	0	32.2	22.77	312.69	208.27	7.02
67(3)	Биточки «Диетические»	100	13.9	10.4	3.1	157.4	16.7	16.6	0.31	37	178.3	23.5	2.65
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	<b>Итого обед:</b>		<b>43.82</b>	<b>41.18</b>	<b>149.07</b>	<b>1148.4</b>	<b>19.62</b>	<b>44.55</b>	<b>32.76</b>	<b>193.09</b>	<b>824.28</b>	<b>333.61</b>	<b>13.94</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52.29</b>	<b>61.59</b>	<b>187.39</b>	<b>1444.81</b>	<b>19.77</b>	<b>46.07</b>	<b>91.8</b>	<b>479.69</b>	<b>1059.5</b>	<b>373.73</b>	<b>15.53</b>

День №3 (среда)													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6.17	1.65	32.72	170	0.15	0	5	11	98.1	98.1	3.31
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11.1</b>	<b>9.72</b>	<b>67.83</b>	<b>425.6</b>	<b>0.251</b>	<b>0.03</b>	<b>45</b>	<b>37.92</b>	<b>104.19</b>	<b>119.1</b>	<b>4.78</b>
<b>Обед:</b>													
8(1)	Салат из моркови с изюмом	100	1.5	5	15	103	0.03	26.8	0.23	37.3	32.4	12.4	0.47
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250	6.39	5.28	17.31	142.49	0.231	6.14	0	52.26	304.14	46.8	2.09
321(3)	Пюре картофельное	200	4.27	5.55	29.02	183.16	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17.38	15.98	3.75	228.55	0.17	0.35	0.12	58.3	233.6	27.9	1.56
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	<b>Итого обед:</b>		<b>37.67</b>	<b>33.08</b>	<b>119.91</b>	<b>944.8</b>	<b>0.777</b>	<b>60.63</b>	<b>34.35</b>	<b>234.38</b>	<b>691.68</b>	<b>159.54</b>	<b>7.83</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48.77</b>	<b>42.8</b>	<b>187.74</b>	<b>1370.4</b>	<b>1.028</b>	<b>60.66</b>	<b>79.35</b>	<b>272.3</b>	<b>795.87</b>	<b>278.64</b>	<b>12.61</b>
ДЕНЬ №4 (четверг)													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4.14	4.52	30.57	179.62	0.03	0	20	5.9	67	21.8	0.47
3(3)	Сыр порционный	10	2.62	12	0	42.41	0.07	0.11	59	142.4	111.3	18.5	0.96
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11.61</b>	<b>17.29</b>	<b>65.55</b>	<b>411.63</b>	<b>0.2</b>	<b>0.14</b>	<b>79</b>	<b>172.8</b>	<b>181.39</b>	<b>61.3</b>	<b>2.88</b>
<b>Обед:</b>													
73(3)	Рассольник с мясом птицы	250	2.29	5.07	13.82	180.9	2.31	7.76	0	34.75	64.55	30	0.9
276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6.7	23.1	256.2	0.21	9.1	20	30	323.5	62.8	3.8
45(3)	Винегрет овощной	100	1.4	6.2	28.3	94.8	0.06	10.3	0	23.2	45	20.8	0.9
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
153(1)	Компот из с\ф	200	0.6	0	31.4	124.5	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	<b>Итого обед:</b>		<b>38.29</b>	<b>19.22</b>	<b>140.12</b>	<b>898.4</b>	<b>2.75</b>	<b>27.91</b>	<b>20.02</b>	<b>131.35</b>	<b>455.4</b>	<b>172.1</b>	<b>8.41</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49.9</b>	<b>36.51</b>	<b>205.67</b>	<b>1310.03</b>	<b>2.95</b>	<b>28.05</b>	<b>99.02</b>	<b>304.15</b>	<b>636.79</b>	<b>233.4</b>	<b>11.29</b>
ДЕНЬ №5 (пятница)													
<b>Обед:</b>													

<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	6.33	4.54	37.07	214.53	0.17	0	20	37.1	172.7	21.8	0.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11.26</b>	<b>12.61</b>	<b>72.18</b>	<b>470.13</b>	<b>0.271</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>64.02</b>	<b>178.79</b>	<b>42.8</b>	<b>2.27</b>
12(1)	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	100	1.2	10	9.1	121.3	0.06	72.9	0.84	42.6	33.87	9.45	1.25
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13.5	9.6	19.7	132	0.18	18.75	0.09	49.25	260.4	49.25	1.75
165(3)	Каша пшенная вязкая	200	5.67	5.28	32.55	200	0.2	0	28	22.2	179.2	63.1	2.1
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом томатом	80/80	11.32	21.89	26.81	348.94	0.045	0	11.9	8.75	14.45	72.8	0.75
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
496(3)	Коржик молочный	75	4.89	8.43	46.48	281	0.08	0.05	8	19.2	48.5	17.8	0.85
	<b>Итого обед:</b>		<b>44.68</b>	<b>56.55</b>	<b>237.94</b>	<b>1505.64</b>	<b>0.725</b>	<b>92.5</b>	<b>68.83</b>	<b>165</b>	<b>538.02</b>	<b>245.4</b>	<b>8.7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55.94</b>	<b>69.16</b>	<b>310.12</b>	<b>1975.77</b>	<b>0.996</b>	<b>92.53</b>	<b>128.83</b>	<b>229.02</b>	<b>716.81</b>	<b>288.2</b>	<b>10.97</b>

**ДЕНЬ №6 (суббота)**

<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	5.79	6.08	26.67	184.66	0.17	0	20	33.8	172.7	56.9	1.94
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Сыр порционно	10	2.62	12	0	42.41	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13.26</b>	<b>18.85</b>	<b>61.65</b>	<b>416.67</b>	<b>0.27</b>	<b>0.11</b>	<b>45.2</b>	<b>178.3</b>	<b>182.99</b>	<b>84.5</b>	<b>3.47</b>
<b>Обед:</b>													
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1.6	4.99	9.24	79.7	0.02	27	0.2	48.5	27.4	14.6	0.6
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	13.7	10	21.8	227.5	0.2	23.3	0.91	61.3	206.4	31.2	3
137(3)	Рагу овощное	230	2.48	16.7	19.67	230	0.07	12.72	0	41.4	0.74	35.9	1.22
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
458(3)	Ватрушка с повидлом	70	4.46	2.98	44.12	222	0.08	0.08	18	15.6	42.8	17.4	1.08
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>		<b>40.17</b>	<b>53.13</b>	<b>149.49</b>	<b>1185.6</b>	<b>0.65</b>	<b>63.15</b>	<b>62.11</b>	<b>230.6</b>	<b>350.27</b>	<b>142.4</b>	<b>8.87</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53.43</b>	<b>71.98</b>	<b>211.14</b>	<b>1602.27</b>	<b>0.92</b>	<b>63.26</b>	<b>107.31</b>	<b>408.9</b>	<b>533.26</b>	<b>226.9</b>	<b>12.34</b>

**ДЕНЬ №7 (понедельник)**

<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша пшеничная на молоке с сахаром	200	5.39	0.6	38.21	180	0.85	0.1	2.45	30	87.9	33.3	1.78
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25

	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10.32</b>	<b>8.67</b>	<b>73.32</b>	<b>435.6</b>	<b>0.951</b>	<b>0.13</b>	<b>42.45</b>	<b>56.92</b>	<b>93.99</b>	<b>54.3</b>	<b>3.25</b>
	<b>Обед:</b>												
33(3)	Салат из свеклы	100	1.42	6.09	25.36	93.9	0.02	9.5	0	35.15	40.97	20.9	1.33
67(3)	Ши из свежей капусты с мясом птицы	250	2.64	4.9	7.45	100.13	2.4	20.26	0	61.55	210.77	27.5	0.71
204(3)	Макаронные изделия отварные	230	5.37	6.29	56.3	225.4	0.16	0	0.16	20.93	77.05	13	1.33
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15.42	12.41	3.96	189	0.04	0.6	16	29.2	124.2	27.2	1.15
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>		<b>32.9</b>	<b>30.95</b>	<b>145.89</b>	<b>894.83</b>	<b>2.78</b>	<b>30.39</b>	<b>16.16</b>	<b>180.53</b>	<b>456.72</b>	<b>122.8</b>	<b>6.77</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43.22</b>	<b>39.62</b>	<b>219.21</b>	<b>1330.43</b>	<b>3.731</b>	<b>30.52</b>	<b>58.61</b>	<b>237.45</b>	<b>550.71</b>	<b>177.1</b>	<b>10.02</b>

**ДЕНЬ №8 (вторник)**

	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	5.42	4.77	30.84	188.07	0.04	0	20	10.6	38.6	7.9	0.45
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Сыр порционно	10	2.62	12	0	42.41	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>12.89</b>	<b>17.54</b>	<b>65.82</b>	<b>420.08</b>	<b>0.14</b>	<b>0.11</b>	<b>45.2</b>	<b>155.1</b>	<b>48.89</b>	<b>35.5</b>	<b>1.98</b>
	<b>Обед:</b>												
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1.6	4.99	9.24	79.7	0.02	27	0.2	48.5	27.4	14.6	0.6
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6.87	10.36	16	185	0.5	22.6	0.39	39.8	369.6	39.3	21.18
321(3)	Пюре картофельное	200	4.27	5.55	29.02	183.16	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17.38	15.98	3.75	228.55	0.17	0.35	0.12	58.3	233.6	27.9	1.56
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
467(3)	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161	0.07	0	7	11.2	38.3	14.2	0.7
	<b>Итого обед:</b>		<b>43.2</b>	<b>42.21</b>	<b>140.08</b>	<b>1125</b>	<b>1.036</b>	<b>77.29</b>	<b>34.71</b>	<b>233.12</b>	<b>752.14</b>	<b>154.24</b>	<b>27.05</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56.09</b>	<b>59.75</b>	<b>205.9</b>	<b>1545.08</b>	<b>1.176</b>	<b>77.4</b>	<b>79.91</b>	<b>388.22</b>	<b>801.03</b>	<b>189.74</b>	<b>29.03</b>

**ДЕНЬ №9 (среда)**

	<b>Завтрак:</b>												
93(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3.47	5.03	11.01	103.29	0.09	0.91	30.6	161.62	138	24.14	0.51
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
397(3)	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	118.7	0.05	1.6	24	152.9	127.87	22.23	0.55
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>12.55</b>	<b>16.69</b>	<b>54.1</b>	<b>433.19</b>	<b>0.241</b>	<b>2.51</b>	<b>94.6</b>	<b>330.74</b>	<b>269.83</b>	<b>66.17</b>	<b>2.28</b>
	<b>Обед:</b>												
	Огурцы и помидоры порционные	30/30	0.57	0.09	1.89	10.65	0.01	6	0.01	13.8	25.2	8.4	0.36
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250	6.33	5.28	17.26	141.93	0.231	6.14	0	52.26	304.14	46.8	2.09

185(3)	Каша жидкая пшеничная с маслом	200/5	4.4	4.06	26.99	162	0.11	0	20	17.8	110.9	23.8	1.88
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом томатом	80/80	11.32	21.89	26.81	348.94	0.045	0	11.9	8.75	14.45	72.8	0.75
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
153(1)	Компот из с\ф	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	<b>Итого обед:</b>		<b>31.22</b>	<b>32.57</b>	<b>147.85</b>	<b>1029.52</b>	<b>0.566</b>	<b>12.89</b>	<b>31.93</b>	<b>136.01</b>	<b>477.04</b>	<b>210.3</b>	<b>7.89</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43.77</b>	<b>49.26</b>	<b>201.95</b>	<b>1462.71</b>	<b>0.807</b>	<b>15.4</b>	<b>126.53</b>	<b>466.75</b>	<b>746.87</b>	<b>276.47</b>	<b>10.17</b>

**ДЕНЬ №10 (четверг)**

	<b>Завтрак:</b>												
119(1)	Каша «Дружба»	200	6.6	8.6	39.6	258.6	0.06	0	0.08	7.8	106.4	34.66	0.72
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
	Сыр порционно	10	2.62	12	0	42.41	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
392(3)	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>14.07</b>	<b>21.37</b>	<b>74.58</b>	<b>490.61</b>	<b>0.16</b>	<b>0.11</b>	<b>25.28</b>	<b>152.3</b>	<b>116.69</b>	<b>62.26</b>	<b>2.25</b>
	<b>Обед:</b>												
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15.3	19.9	227.7	0.06	13.9	0.25	32.7	34.5	17.7	0.75
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	2.4	14.8	90	0.23	26.7	0.65	35.9	220.6	43.42	13.3
165(3)	Каша гречневая	230	13.22	9.32	59.23	373.75	0.32	0	32.2	22.77	312.69	208.27	7.02
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>		<b>39.6</b>	<b>45.48</b>	<b>148.59</b>	<b>1117.85</b>	<b>0.89</b>	<b>40.65</b>	<b>76.1</b>	<b>155.17</b>	<b>640.72</b>	<b>312.69</b>	<b>24.04</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53.67</b>	<b>66.85</b>	<b>223.17</b>	<b>1608.46</b>	<b>1.05</b>	<b>40.76</b>	<b>101.38</b>	<b>307.47</b>	<b>757.41</b>	<b>374.95</b>	<b>26.29</b>

**ДЕНЬ №11 (пятница)**

	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6.07	6.68	33.91	220	0.17	0	20	33.8	172.7	56.9	1.94
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11.45</b>	<b>14.75</b>	<b>69.02</b>	<b>475.6</b>	<b>0.271</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>60.72</b>	<b>178.79</b>	<b>77.9</b>	<b>3.41</b>
	<b>Обед:</b>												
49(3)	Салат из свежей капусты	100	1.4	5.08	9.01	87.4	0.03	32.5	0	37.4	27.6	15.2	0.5
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	13.7	10	21.8	227.5	0.2	23.3	0.91	61.3	206.4	31.2	3
94(1)	Рис с овощами	200	5.58	14.74	53.73	370.08	0.04	0	7.1	28	42.93	33.94	52.04
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17.38	15.98	3.75	228.55	0.17	0.35	0.12	58.3	233.6	27.9	1.56
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
395(3)	Кофейный напиток	200	3.6	2.7	15.95	101.1	0.04	1.31	20	125.73	14	90	0.13
	<b>Итого обед:</b>		<b>49.66</b>	<b>49.75</b>	<b>147.74</b>	<b>1256.63</b>	<b>0.64</b>	<b>57.46</b>	<b>28.13</b>	<b>333.73</b>	<b>526.13</b>	<b>231.24</b>	<b>59.23</b>

	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>61.11</b>	<b>64.5</b>	<b>216.76</b>	<b>1732.23</b>	<b>0.911</b>	<b>57.49</b>	<b>88.13</b>	<b>394.45</b>	<b>704.92</b>	<b>309.14</b>	<b>62.64</b>
<b>ДЕНЬ №12 (суббота)</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша молочная вязкая пшеничная с маслом	200	5.67	5.28	32.55	200	0.17	0	20	15.5	172.7	40.7	1.34
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Сыр порционно	10	2.62	12	0	42.41	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13.59</b>	<b>18.05</b>	<b>67.53</b>	<b>432.01</b>	<b>0.27</b>	<b>0.11</b>	<b>45.2</b>	<b>160</b>	<b>182.99</b>	<b>68.3</b>	<b>2.87</b>
	<b>Обед:</b>												
45(3)	Винегрет овощной	100	1.4	6.2	28.4	94.8	0.06	10.3	0	23.2	45	20.8	0.9
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13.5	3.6	12.5	132	0.18	18.75	0.09	49.25	260.4	49.25	1.75
321(3)	Пюре картофельное	230	4.7	7.36	42.4	210.5	0.21	27.83	39.1	56.7	132.83	42.55	1.55
301(3), 357(3)	Птица тушеная в соусе	120	17.75	19.54	5.45	268.7	0.05	0.01	16	22.3	116.5	18.8	0.97
	Хлеб пшеничный	100	8	1.25	43.5	242	0.16	0	0	23	1.6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
458(3)	Ватрушка с повидлом	70	4.46	2.98	44.12	222	0.08	0.08	18	15.6	42.8	17.4	1.08
	<b>Итого обед:</b>		<b>50.31</b>	<b>40.94</b>	<b>185.69</b>	<b>1214.4</b>	<b>0.74</b>	<b>57</b>	<b>73.19</b>	<b>200.75</b>	<b>601.26</b>	<b>183</b>	<b>8.5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63.9</b>	<b>58.99</b>	<b>253.22</b>	<b>1646.41</b>	<b>1.01</b>	<b>57.11</b>	<b>118.39</b>	<b>360.75</b>	<b>784.25</b>	<b>251.3</b>	<b>11.37</b>
	<b>ИТОГО ЗАВТРАКИ:</b>		<b>141.85</b>	<b>189.31</b>	<b>780.62</b>	<b>5178.68</b>	<b>3.446</b>	<b>4.86</b>	<b>660.97</b>	<b>1697.8</b>	<b>1952.5</b>	<b>773.95</b>	<b>33.84</b>
	В СРЕДНЕМ 1 ЗАВТРАК:					<b>431.56</b>							
	<b>ИТОГО ОБЕДЫ:</b>		<b>501.38</b>	<b>502.04</b>	<b>1906.07</b>	<b>13780.31</b>	<b>32.444</b>	<b>623.97</b>	<b>600.08</b>	<b>2534.4</b>	<b>7149.3</b>	<b>2497.5</b>	<b>211.16</b>
	В СРЕДНЕМ 1 ОБЕД:					<b>1148.36</b>							
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>643.23</b>	<b>691.35</b>	<b>2686.69</b>	<b>18958.99</b>	<b>35.89</b>	<b>628.83</b>	<b>1261.1</b>	<b>4232.3</b>	<b>9101.8</b>	<b>3271.4</b>	<b>245</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ б/ж/у:</b>		<b>1</b>	<b>1.07</b>	<b>4.2</b>								
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>52.50</b>	<b>56.04</b>	<b>218.75</b>	<b>1579.92</b>							

\* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г, 3 — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005  
исп. Злобина Т.А., тел. 8 (34150) 3-24-36



ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛНАШКОГО РАЙОНА													
Сезон: весенне-летний													
Для возрастной категории 7-11 лет													
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>День №1 (понедельник)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)*	Каша гречневая вязкая с сахаром	200/5	6.17	1.65	32.72	170	0.15	0	5	11	146.2	98.1	3.31
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
	Сыр порционно	12	3.15	14.4	0	50.9	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13.02</b>	<b>16.56</b>	<b>59.14</b>	<b>345.7</b>	<b>0.215</b>	<b>0.11</b>	<b>30.2</b>	<b>150.9</b>	<b>156.17</b>	<b>119.1</b>	<b>4.44</b>
<b>Обед:</b>													
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.6	3.7	2.23	44.52	0.03	10.06	0	11.2	20.76	9.76	44
80(3)	Суп картофельный с овсяной крупой	200	2.23	2.61	13.12	85	0.11	6.6	0	22.8	71.96	27.28	0.98
304(1)	Плов из курицы	250	25.6	23.4	42.5	483.3	0.31	1.2	76.2	47.98	249.4	55.7	2.42
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
153(1)	Компот из с/ф	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>33.83</b>	<b>30.46</b>	<b>114.9</b>	<b>857.42</b>	<b>0.56</b>	<b>18.61</b>	<b>76.22</b>	<b>116.18</b>	<b>363.83</b>	<b>138.04</b>	<b>49.41</b>
<b>Группа продленного дня</b>													
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Груша свежая	100	0.4	0.4	10.3	46	0.03	5	0	19	16	12	2.3
496(3)	Коржик молочный	75	4.8	8.5	48.4	288	0.1	0.13	0.91	28.15	69.11	10.98	0.89
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>5.7</b>	<b>8.91</b>	<b>68.02</b>	<b>378.4</b>	<b>0.13</b>	<b>5.16</b>	<b>0.91</b>	<b>57.85</b>	<b>87.24</b>	<b>24.18</b>	<b>3.44</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52.55</b>	<b>55.93</b>	<b>242.06</b>	<b>1581.52</b>	<b>0.905</b>	<b>23.88</b>	<b>107.33</b>	<b>324.93</b>	<b>607.24</b>	<b>281.32</b>	<b>57.29</b>
<b>День №2 (вторник)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6.07	6.68	33.91	220	0.17	0	20	33.8	172.7	56.9	1.94
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9.85</b>	<b>14.49</b>	<b>60.46</b>	<b>410.8</b>	<b>0.236</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>56.12</b>	<b>178.47</b>	<b>71.3</b>	<b>3.01</b>
<b>Обед:</b>													
	Помидоры свежие порционно	60	0.36	0.12	2.52	11.94	0.04	15	120	8.4	15.6	12	0.54
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	3.04	2.006	17.61	102.15	0.4	18.38	0.31	37.8	295.7	33.9	1.74
321(3)	Пюре картофельное	200	4.09	6.4	27.3	183	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
88(1)	Котлета рыбная «Нептун»	100	12.8	13.6	9.9	206.9	0.13	2.39	0.09	54.4	230.2	1.71	179.3
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	<b>Итого обед:</b>		<b>25.22</b>	<b>22.896</b>	<b>94.31</b>	<b>670.19</b>	<b>0.856</b>	<b>63.11</b>	<b>154.4</b>	<b>177.92</b>	<b>662.4</b>	<b>106.85</b>	<b>184.49</b>

<b>Группа продленного дня</b>													
3(3)	Бутерброд с сыром	40/15	6.68	8.45	19.39	180	0.07	0.11	59	142.4	111.3	18.5	0.96
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	0.04	10	8	8	28	42	0.6
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>8.28</b>	<b>9.05</b>	<b>100.19</b>	<b>455.4</b>	<b>0.11</b>	<b>10.91</b>	<b>87</b>	<b>150.4</b>	<b>139.3</b>	<b>60.5</b>	<b>1.56</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43.35</b>	<b>46.436</b>	<b>254.96</b>	<b>1536.39</b>	<b>1.202</b>	<b>74.05</b>	<b>301.4</b>	<b>384.44</b>	<b>980.17</b>	<b>238.65</b>	<b>189.06</b>
<b>День №3 (среда)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша молочная вязкая пшеничная с маслом	200/5	5.67	5.28	32.55	200	0.17	0	20	15.5	172.7	40.7	1.34
3(3)	Бутерброд с сыром	40/15	6.68	8.45	19.39	180	0.07	0.11	59	142.4	111.3	18.5	0.96
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>12.85</b>	<b>13.74</b>	<b>61.26</b>	<b>424.4</b>	<b>0.24</b>	<b>0.14</b>	<b>79</b>	<b>168.6</b>	<b>286.13</b>	<b>60.4</b>	<b>2.55</b>
<b>Обед:</b>													
1(1)	Салат из свежих огурцов	60	0.36	4.26	1.8	47.4	0.01	6	0.14	15.66	19.2	7.44	0.31
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	200	2.01	3.9	9.55	81.55	1.9	8.71	0	49.91	221.78	28.46	0.92
165(3)	Каша гречневая	200	11.5	8.1	51.5	325	0.28	0	28	19.8	271.9	181.1	6.1
67(3)	Биточки «Диетические»	100	13.9	10.4	3.1	157.4	16.7	16.6	0.31	37	178.3	23.5	2.65
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	<b>Итого обед:</b>		<b>32.7</b>	<b>27.43</b>	<b>102.93</b>	<b>777.55</b>	<b>18.99</b>	<b>34.45</b>	<b>28.45</b>	<b>150.39</b>	<b>696.58</b>	<b>262.74</b>	<b>11.54</b>
<b>Группа продленного дня</b>													
	Йогурт	200	5.8	2.78	8	100	0.08	1.4	40	240	180	28	0.2
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.3	0.03	10	0	16	11	9	2.2
	Баранки	50	4.2	4	30.2	174	0.06	0	0	9.5	36	7	0.65
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>10.4</b>	<b>7.18</b>	<b>48</b>	<b>318.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.4</b>	<b>40</b>	<b>265.5</b>	<b>227</b>	<b>44</b>	<b>3.05</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55.95</b>	<b>48.35</b>	<b>212.19</b>	<b>1520.25</b>	<b>19.4</b>	<b>45.99</b>	<b>147.45</b>	<b>584.49</b>	<b>1209.7</b>	<b>367.14</b>	<b>17.14</b>
<b>ДЕНЬ №4 (четверг)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
93(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.2	18.84	145.2	0.09	0.91	30.6	161.62	138	24.14	0.51
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9.53</b>	<b>13.01</b>	<b>45.39</b>	<b>336</b>	<b>0.156</b>	<b>0.94</b>	<b>70.6</b>	<b>183.94</b>	<b>143.77</b>	<b>38.54</b>	<b>1.58</b>
<b>Обед:</b>													
	Огурцы свежие порционно	60	0.42	0.06	1.14	6.6	0.01	6	0.01	13.8	25.2	8.4	0.36
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	200	5.06	4.22	13.81	113.54	0.185	4.91	0	41.81	243.31	37.44	1.67
185(3)	Каша жидкая пшеничная с маслом	200/5	4.4	4.06	26.99	162	0.11	0	20	17.8	110.9	23.8	1.88
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	80/80	7.45	5.5	7.3	108.15	0.045	0	11.9	8.75	14.45	72.8	0.75
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2

397(3)	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	118.7	0.05	1.6	24	152.9	127.87	22.23	0.55
	<b>Итого обед:</b>		<b>26.33</b>	<b>18.19</b>	<b>92.19</b>	<b>629.59</b>	<b>0.5</b>	<b>12.51</b>	<b>55.91</b>	<b>248.86</b>	<b>522.69</b>	<b>184.47</b>	<b>6.41</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												
213(3)	Яйцо вареное	40	4.16	3.52	10.56	89.6	0.02	0.32	0.064	91.2	148.8	31.2	1.2
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
397(3)	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	118.7	0.05	1.6	24	152.9	127.87	22.23	0.55
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>11.56</b>	<b>7.62</b>	<b>44.96</b>	<b>288.7</b>	<b>0.135</b>	<b>1.92</b>	<b>24.064</b>	<b>253.3</b>	<b>277.31</b>	<b>66.63</b>	<b>2.55</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47.42</b>	<b>38.82</b>	<b>182.54</b>	<b>1254.29</b>	<b>0.791</b>	<b>15.37</b>	<b>150.57</b>	<b>686.1</b>	<b>943.77</b>	<b>289.64</b>	<b>10.54</b>

**ДЕНЬ №5 (пятница)**

	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	36.98	197	0.03	0	20	5.9	67	21.8	0.47
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
	Сыр порционно	12	3.15	14.4	0	50.9	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9.94</b>	<b>18.98</b>	<b>63.4</b>	<b>372.7</b>	<b>0.095</b>	<b>0.11</b>	<b>45.2</b>	<b>145.8</b>	<b>76.97</b>	<b>42.8</b>	<b>1.6</b>
	<b>Обед:</b>												
	Огурцы свежие порционно	60	0.42	0.06	1.14	6.6	0.01	6	0.01	13.8	25.2	8.4	0.36
60(1)	Уха со взбитым яйцом	200	10.8	2.88	10	105.6	0.14	15	0.07	39.4	208.3	39.44	1.38
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15.42	12.41	3.96	189	0.04	0.6	16	29.2	124.2	27.2	1.15
165(3)	Каша пшенная	200	8.8	7.6	49.05	306	0.2	0	28	22.2	179.2	63.1	2.1
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
	<b>Итого обед:</b>		<b>40.34</b>	<b>23.8</b>	<b>149.6</b>	<b>908.2</b>	<b>0.49</b>	<b>22.4</b>	<b>64.08</b>	<b>118.4</b>	<b>537.86</b>	<b>157.94</b>	<b>6.19</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
447(3)	Блинчики с повидлом	150/15	7.77	4.14	54.1	285	0.15	0.03	30	34.2	94.2	29.1	1.8
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>8.27</b>	<b>4.15</b>	<b>63.42</b>	<b>329.4</b>	<b>0.15</b>	<b>0.06</b>	<b>30</b>	<b>44.9</b>	<b>96.33</b>	<b>30.3</b>	<b>2.05</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>58.55</b>	<b>46.93</b>	<b>276.42</b>	<b>1610.3</b>	<b>0.735</b>	<b>22.57</b>	<b>139.28</b>	<b>309.1</b>	<b>711.16</b>	<b>231.04</b>	<b>9.84</b>

**ДЕНЬ №6 (суббота)**

	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	4.52	4.07	30.57	177	0.04	0	20	10.6	38.6	7.9	0.45
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8.3</b>	<b>11.88</b>	<b>57.12</b>	<b>367.8</b>	<b>0.106</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>32.92</b>	<b>44.37</b>	<b>22.3</b>	<b>1.52</b>
	<b>Обед:</b>												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.6	3.7	2.23	44.52	0.03	10.06	0	11.2	20.76	9.76	44

57(3)	Борщ с капустой и картофелем	200	10.96	8	17.44	182	0.16	18.64	0.73	49.04	165.12	24.96	2.4
137(3)	Рагу овощное	200	2.44	14.56	15.02	200	0.065	11.6	0	36	0.64	31.2	1.06
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>		<b>29.18</b>	<b>44.22</b>	<b>71.5</b>	<b>731.52</b>	<b>0.475</b>	<b>40.35</b>	<b>43.73</b>	<b>150.84</b>	<b>258.81</b>	<b>96.02</b>	<b>49.63</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37.48</b>	<b>56.1</b>	<b>128.62</b>	<b>1099.32</b>	<b>0.581</b>	<b>40.38</b>	<b>103.73</b>	<b>183.76</b>	<b>303.18</b>	<b>118.32</b>	<b>51.15</b>
<b>ДЕНЬ №7 (понедельник)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6.07	6.68	33.91	220	0.17	0	20	33.8	172.7	56.9	1.94
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Сыр порционно	12	3.15	14.4	0	50.9	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>12.92</b>	<b>21.59</b>	<b>60.33</b>	<b>395.7</b>	<b>0.235</b>	<b>0.11</b>	<b>45.2</b>	<b>173.7</b>	<b>182.67</b>	<b>77.9</b>	<b>3.07</b>
<b>Обед:</b>													
	Помидоры свежие порционно	60	0.36	0.12	2.52	11.94	0.04	15	120	8.4	15.6	12	0.54
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	10.96	8	17.44	182	0.16	18.64	0.73	49.04	165.12	24.96	2.4
94(1)	Рис припущенный	200	4.8	5.77	50.05	271.4	0.04	0	7.1	28	103.9	33.94	0.69
171,240 ( )	Суфле из рыбы	100/5	4.17	10.9	10.5	157.48	0.04	0.37	0.08	45.81	67.07	7.9	0.57
348(3)	Соус томатный	30	0.57	1.76	2.39	27.7	0.008	0.69	10.35	10.1	11.39	3.6	0.16
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>		<b>26.16</b>	<b>27.31</b>	<b>117.87</b>	<b>815.52</b>	<b>0.388</b>	<b>34.73</b>	<b>138.26</b>	<b>165.85</b>	<b>366.17</b>	<b>103.4</b>	<b>5.81</b>
<b>Группа продленного дня</b>													
459(3)	Пирог открытый с повидлом	100	6.18	3.22	55.32	275	0.11	0.08	17	19.5	61.4	24.1	1.39
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.3	0.03	10	0	16	11	9	2.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>7.08</b>	<b>3.63</b>	<b>74.44</b>	<b>363.7</b>	<b>0.14</b>	<b>10.11</b>	<b>17</b>	<b>46.2</b>	<b>74.53</b>	<b>34.3</b>	<b>3.84</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46.16</b>	<b>52.53</b>	<b>252.64</b>	<b>1574.92</b>	<b>0.763</b>	<b>44.95</b>	<b>200.46</b>	<b>385.75</b>	<b>623.37</b>	<b>215.6</b>	<b>12.72</b>
<b>ДЕНЬ №8 (вторник)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша пшеничная на молоке	200	5.39	0.6	38.21	180	0.85	0.1	2.45	30	87.9	33.3	1.78
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9.17</b>	<b>8.41</b>	<b>64.76</b>	<b>370.8</b>	<b>0.916</b>	<b>0.13</b>	<b>42.45</b>	<b>52.32</b>	<b>93.67</b>	<b>47.7</b>	<b>2.85</b>
<b>Обед:</b>													
1(1)	Салат из свежих огурцов	60	0.36	4.26	1.8	47.4	0.01	6	0.14	15.66	19.2	7.44	0.31
67(3)	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200	2.11	3.92	7.6	73.95	1.89	15.05	0	46.83	224.1	27.66	0.7
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4.67	5.47	31.33	226	0.14	0	0.14	18.2	67	11.3	1.16
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15.42	12.41	3.96	189	0.04	0.6	16	29.2	124.2	27.2	1.15
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2

393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	<b>Итого обед:</b>		<b>27.49</b>	<b>26.83</b>	<b>81.67</b>	<b>702.55</b>	<b>2.18</b>	<b>24.79</b>	<b>16.28</b>	<b>137.91</b>	<b>439.9</b>	<b>95.84</b>	<b>4.88</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												
447(3)	Блинчики со сгущенным молоком	150/30	9.78	5.55	60.69	333	0.18	0.15	36	125.1	160.2	38.1	1.65
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.3	0.03	10	0	16	11	9	2.2
157(1)	Напиток апельсиновый	200	0.1	0	25.5	96	0.01	13.2	0	7.96	5.06	2.86	0.14
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>10.28</b>	<b>5.95</b>	<b>95.99</b>	<b>473.3</b>	<b>0.22</b>	<b>23.35</b>	<b>36</b>	<b>149.06</b>	<b>176.26</b>	<b>49.96</b>	<b>3.99</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46.94</b>	<b>41.19</b>	<b>242.42</b>	<b>1546.65</b>	<b>3.316</b>	<b>48.27</b>	<b>94.73</b>	<b>339.29</b>	<b>709.83</b>	<b>193.5</b>	<b>11.72</b>
	<b>ДЕНЬ №9 (среда)</b>												
	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	36.98	197	0.03	0	20	5.9	67	21.8	0.47
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Сыр порционно	12	3.15	14.4	0	50.9	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9.94</b>	<b>18.98</b>	<b>63.4</b>	<b>372.7</b>	<b>0.095</b>	<b>0.11</b>	<b>45.2</b>	<b>145.8</b>	<b>76.97</b>	<b>42.8</b>	<b>1.6</b>
	<b>Обед:</b>												
24(1)	Салат из свеклы с изюмом	60	0.84	3	12.42	72.24	0.02	4.92	0.001	22.86	28.92	13.33	0.88
73(3)	Рассольник с мясом птицы	200	2.02	4.06	11.26	89.55	1.85	6.31	0	30.9	228.6	26.5	0.74
276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6.7	23.1	256.2	0.21	9.1	20	30	323.5	62.8	3.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
	<b>Итого обед:</b>		<b>33.76</b>	<b>14.61</b>	<b>132.23</b>	<b>718.99</b>	<b>2.18</b>	<b>21.13</b>	<b>40.001</b>	<b>97.56</b>	<b>581.98</b>	<b>122.43</b>	<b>6.62</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												
467(3)	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161	0.07	0	7	11.2	38.3	14.2	0.7
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	0.04	10	8	8	28	42	0.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>5.58</b>	<b>4.58</b>	<b>59.57</b>	<b>301.6</b>	<b>0.11</b>	<b>13.14</b>	<b>15</b>	<b>33.42</b>	<b>70.74</b>	<b>58.64</b>	<b>1.66</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49.28</b>	<b>38.17</b>	<b>255.2</b>	<b>1393.29</b>	<b>2.385</b>	<b>34.38</b>	<b>100.2</b>	<b>276.78</b>	<b>729.69</b>	<b>223.87</b>	<b>9.88</b>
	<b>ДЕНЬ №10 (четверг)</b>												
	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	4.52	4.07	30.57	177	0.04	0	20	10.6	38.6	7.9	0.45
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8.3</b>	<b>11.88</b>	<b>57.12</b>	<b>367.8</b>	<b>0.106</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>32.92</b>	<b>44.37</b>	<b>22.3</b>	<b>1.52</b>
	<b>Обед:</b>												
	Огурцы свежие порционно	60	0.42	0.06	1.14	6.6	0.01	6	0.01	13.8	25.2	8.4	0.36
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	3.04	2.006	17.61	102.15	0.4	18.38	0.31	37.8	295.7	33.9	1.74
165(3)	Каша гречневая с маслом	200/5	11.79	6.77	53.06	320	0.33	0	20	20.9	279.7	186.7	6.4
261(3)	Тефтели рыбные тушеные	80	7.3	2.59	7.55	83	0.06	0.09	3	16.3	104.1	18.3	0.55
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
153(1)	Компот из с/ф	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	<b>Итого обед:</b>		<b>27.95</b>	<b>12.176</b>	<b>136.41</b>	<b>756.35</b>	<b>0.91</b>	<b>25.22</b>	<b>23.34</b>	<b>123</b>	<b>726.41</b>	<b>292.6</b>	<b>11.06</b>
	<b>Группа продленного дня</b>												

	Йогурт	180	5.22	2.5	7.2	90	0.07	1.26	36	216	162	25.2	0.18
	Груша свежая	100	0.4	0.4	10.3	46	0.03	5	0	19	16	12	2.3
	Баранки	50	4.2	4	30.2	174	0.06	0	0	9.5	36	7	0.65
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>9.82</b>	<b>6.9</b>	<b>47.7</b>	<b>310</b>	<b>0.16</b>	<b>6.26</b>	<b>36</b>	<b>244.5</b>	<b>214</b>	<b>44.2</b>	<b>3.13</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46.07</b>	<b>30.956</b>	<b>241.23</b>	<b>1434.15</b>	<b>1.176</b>	<b>31.51</b>	<b>119.34</b>	<b>400.42</b>	<b>984.78</b>	<b>359.1</b>	<b>15.71</b>
<b>ДЕНЬ №11 (пятница)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
119(1)	Каша «Дружба»	200	6.6	8.6	39.6	258.6	0.06	0	0.08	7.8	106.4	34.66	0.72
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
	Сыр порционно	12	3.15	14.4	0	50.9	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13.45</b>	<b>23.51</b>	<b>66.02</b>	<b>434.3</b>	<b>0.125</b>	<b>0.11</b>	<b>25.28</b>	<b>147.7</b>	<b>116.37</b>	<b>55.66</b>	<b>1.85</b>
<b>Обед:</b>													
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.6	3.7	2.23	44.52	0.03	10.06	0	11.2	20.76	9.76	44
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.6	1.92	11.84	72	0.18	21.36	0.52	28.7	176.5	34.74	10.64
321(3)	Пюре картофельное	200	4.09	6.4	27.3	183	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>		<b>21.47</b>	<b>29.98</b>	<b>78.18</b>	<b>604.52</b>	<b>0.616</b>	<b>55.67</b>	<b>77.52</b>	<b>143.8</b>	<b>385.05</b>	<b>111.6</b>	<b>58.16</b>
<b>Группа продленного дня</b>													
213(3)	Яйцо вареное	40	4.16	3.52	10.56	89.6	0.02	0.32	0.064	91.2	148.8	31.2	1.2
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
397(3)	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	118.7	0.05	1.6	24	152.9	127.87	22.23	0.55
	<b>Итого ГПД:</b>		<b>11.56</b>	<b>7.62</b>	<b>44.96</b>	<b>288.7</b>	<b>0.135</b>	<b>1.92</b>	<b>24.064</b>	<b>253.3</b>	<b>277.31</b>	<b>66.63</b>	<b>2.55</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46.48</b>	<b>61.11</b>	<b>189.16</b>	<b>1327.52</b>	<b>0.876</b>	<b>57.7</b>	<b>126.86</b>	<b>544.8</b>	<b>778.73</b>	<b>233.89</b>	<b>62.56</b>
<b>ДЕНЬ №12 (суббота)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша молочная вязкая ячневая с маслом	200/5	4.39	4.2	28.3	169	0.17	0	20	37.1	172.7	21.8	0.8
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	17.1	80.4	0.065	0	0	9.2	0.64	13.2	0.8
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8.17</b>	<b>12.01</b>	<b>54.85</b>	<b>359.8</b>	<b>0.236</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>59.42</b>	<b>178.47</b>	<b>36.2</b>	<b>1.87</b>
<b>Обед:</b>													
1(1)	Салат из свежих огурцов	60	0.36	4.26	1.8	47.4	0.01	6	0.14	15.66	19.2	7.44	0.31
87(3)	Суп с рыбными консервами	200	34.39	33.62	57.33	669	0.4	36.45	60	181.2	706.1	189.4	5.06
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4.67	5.47	31.33	226	0.14	0	0.14	18.2	67	11.3	1.16
301(3), 357(3)	Птица тушеная в соусе	120	14.71	4.06	3.52	189	0.05	0.01	16	22.3	116.5	18.8	0.97
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.75	25.65	120.6	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>		<b>59.43</b>	<b>48.17</b>	<b>128.95</b>	<b>1296.4</b>	<b>0.7</b>	<b>42.49</b>	<b>76.28</b>	<b>261.86</b>	<b>911.89</b>	<b>247.94</b>	<b>8.95</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67.6</b>	<b>60.18</b>	<b>183.8</b>	<b>1656.2</b>	<b>0.936</b>	<b>42.52</b>	<b>136.28</b>	<b>321.28</b>	<b>1090.4</b>	<b>284.14</b>	<b>10.82</b>



<b>ИТОГО ЗАВТРАКИ:</b>	<b>125.44</b>	<b>185.04</b>	<b>713.25</b>	<b>4558.5</b>	<b>2.761</b>	<b>1.88</b>	<b>623.13</b>	<b>1350.1</b>	<b>1578.4</b>	<b>637</b>	<b>27.46</b>
В среднем 1 завтрак:	10.45	15.42	59.44	379.88	0.23	0.16	51.93	112.51	131.53	53.08	2.29
<b>ИТОГО ОБЕДЫ:</b>	<b>383.86</b>	<b>326.072</b>	<b>1300.74</b>	<b>9468.8</b>	<b>28.845</b>	<b>395.46</b>	<b>794.47</b>	<b>1892.6</b>	<b>6453.6</b>	<b>1919.9</b>	<b>403.15</b>
В среднем 1 обед:	31.99	27.17	108.40	789.07	2.40	32.96	66.21	157.71	537.80	159.99	33.60
<b>Итого ГПД:</b>	<b>88.53</b>	<b>65.59</b>	<b>647.25</b>	<b>3507.5</b>	<b>1.46</b>	<b>84.23</b>	<b>310.04</b>	<b>1498.4</b>	<b>1640</b>	<b>479.34</b>	<b>27.82</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>597.83</b>	<b>576.70</b>	<b>2661.24</b>	<b>17534.8</b>	<b>33.066</b>	<b>481.57</b>	<b>1727.6</b>	<b>4741.1</b>	<b>9672</b>	<b>3036.2</b>	<b>458.43</b>
<b>СООТНОШЕНИЕ б/ж/у:</b>	<b>1</b>	<b>0.96</b>	<b>4.5</b>								
<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>49.82</b>	<b>48.06</b>	<b>221.77</b>	<b>1461.23</b>							

\* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г, 3 — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005

исп. Злобина Т.А., тел. 8 (34150) 3-24-36

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛНАШКОГО РАЙОНА**

Сезон: весенне-летний

Для возрастной категории 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

**День №1 (понедельник)**

<b>Завтрак:</b>													
168(3)*	Каша гречневая вязкая с сахаром	205	6.17	1.65	32.72	170	0.15	0	5	11	146.2	98.1	3.31
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
	Сыр порционно	12	3.15	14.4	0	50.9	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>477</b>	<b>14.62</b>	<b>16.82</b>	<b>67.7</b>	<b>410.5</b>	<b>0.25</b>	<b>0.11</b>	<b>30.2</b>	<b>155.5</b>	<b>156.49</b>	<b>125.7</b>	<b>4.84</b>
<b>Обед:</b>													
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.98	6.15	3.73	74.2	0.05	16.76	0	18.68	34.6	16.26	0.74
80(3)	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2.67	3.8	25.6	145.9	0.12	8.25	0	26.1	82.65	28.5	1.3
304(1)	Плов из курицы	250	25.6	23.4	42.5	513.3	0.31	1.2	76.2	47.98	249.4	55.7	2.42
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
153(1)	Компот из с\ф	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>36.25</b>	<b>34.35</b>	<b>137.43</b>	<b>1018.2</b>	<b>0.62</b>	<b>26.96</b>	<b>76.22</b>	<b>131.56</b>	<b>388.68</b>	<b>152.36</b>	<b>6.87</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50.87</b>	<b>51.17</b>	<b>205.13</b>	<b>1428.7</b>	<b>0.87</b>	<b>27.07</b>	<b>106.42</b>	<b>287.06</b>	<b>545.17</b>	<b>278.06</b>	<b>11.71</b>

**День №2 (вторник)**

<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6.07	6.68	33.91	220	0.17	0	20	33.8	172.7	56.9	1.94
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>11.45</b>	<b>14.75</b>	<b>69.02</b>	<b>475.6</b>	<b>0.271</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>60.72</b>	<b>178.79</b>	<b>77.9</b>	<b>3.41</b>
<b>Обед:</b>													
	Помидоры свежие порционно	100	0.6	0.2	4.2	19.9	0.06	25	200	14	26	20	0.9
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	3.35	2.84	17.89	169.8	0.113	8.51	0	35.95	240.17	36.2	1.133
321(3)	Пюре картофельное	200	4.09	6.4	27.3	183	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
88(1)	Котлета рыбная «Нептун»	100	12.8	13.6	9.9	206.9	0.13	2.39	0.09	54.4	230.2	1.71	179.3
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	<b>Итого обед:</b>	<b>930</b>	<b>27.37</b>	<b>24.06</b>	<b>104.82</b>	<b>786</b>	<b>0.619</b>	<b>63.24</b>	<b>234.09</b>	<b>186.27</b>	<b>617.59</b>	<b>123.75</b>	<b>184.643</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38.82</b>	<b>38.81</b>	<b>173.84</b>	<b>1261.6</b>	<b>0.89</b>	<b>63.27</b>	<b>294.09</b>	<b>246.99</b>	<b>796.38</b>	<b>201.65</b>	<b>188.053</b>
<b>День №3 (среда)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша молочная вязкая пшеничная с маслом	200/5	5.67	5.28	32.55	200	0.17	0	20	15.5	172.7	40.7	1.34
3(3)	Бутерброд с сыром	60/15	8.28	10.8	42.55	220.2	0.1	0.11	59	147	111.62	25.1	1.36
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
<b>Итого завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>14.45</b>	<b>16.09</b>	<b>84.42</b>	<b>464.6</b>	<b>0.27</b>	<b>0.14</b>	<b>79</b>	<b>173.2</b>	<b>286.45</b>	<b>67</b>	<b>2.95</b>
<b>Обед:</b>													
1(1)	Салат из свежих огурцов	100	0.6	7.1	3	79	0.02	10	0.24	26.1	32	12.4	0.52
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	250	2.71	5.01	14.85	115.49	2.4	9.04	0	47.98	238	39.15	1.39
165(3)	Каша гречневая	200	11.5	8.1	51.5	325	0.28	0	28	19.8	271.9	181.1	6.1
67(3)	Биточки «Диетические»	100	13.9	10.4	3.1	157.4	16.7	16.6	0.31	37	178.3	23.5	2.65
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
<b>Итого обед:</b>		<b>930</b>	<b>35.24</b>	<b>31.63</b>	<b>117.98</b>	<b>883.29</b>	<b>19.53</b>	<b>38.78</b>	<b>28.55</b>	<b>163.5</b>	<b>725.92</b>	<b>284.99</b>	<b>12.62</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49.69</b>	<b>47.72</b>	<b>202.4</b>	<b>1347.89</b>	<b>19.8</b>	<b>38.92</b>	<b>107.55</b>	<b>336.7</b>	<b>1012.4</b>	<b>351.99</b>	<b>15.57</b>
<b>ДЕНЬ №4 (четверг)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
93(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.2	18.84	145.2	0.09	0.91	30.6	161.62	138	24.14	0.51
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
<b>Итого завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>11.13</b>	<b>13.27</b>	<b>53.95</b>	<b>400.8</b>	<b>0.191</b>	<b>0.94</b>	<b>70.6</b>	<b>188.54</b>	<b>144.09</b>	<b>45.14</b>	<b>1.98</b>
<b>Обед:</b>													
24(1)	Салат из свеклы с изюмом	100	1.4	5	20.7	120.4	0.03	8.2	0.01	38.1	48.2	22.2	1.47
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250	6.33	5.28	17.26	141.93	0.231	6.14	0	52.26	304.14	46.8	2.09
185(3)	Каша жидкая пшеничная с маслом	200/5	4.4	4.06	26.99	162	0.11	0	20	17.8	110.9	23.8	1.88
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	80/80	7.45	5.5	7.3	178.15	0.045	0	11.9	8.75	14.45	72.8	0.75
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
397(3)	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	118.7	0.05	1.6	24	152.9	127.87	22.23	0.55
<b>Итого обед:</b>		<b>995</b>	<b>30.18</b>	<b>24.44</b>	<b>123.75</b>	<b>881.98</b>	<b>0.596</b>	<b>15.94</b>	<b>55.91</b>	<b>288.21</b>	<b>606.84</b>	<b>214.23</b>	<b>8.34</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41.31</b>	<b>37.71</b>	<b>177.7</b>	<b>1282.78</b>	<b>0.787</b>	<b>16.88</b>	<b>126.51</b>	<b>476.75</b>	<b>750.93</b>	<b>259.37</b>	<b>10.32</b>
<b>ДЕНЬ №5 (пятница)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	36.98	197	0.03	0	20	5.9	67	21.8	0.47

	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
	Сыр порционно	12	3.15	14.4	0	50.9	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>472</b>	<b>11.54</b>	<b>19.24</b>	<b>71.96</b>	<b>437.5</b>	<b>0.13</b>	<b>0.11</b>	<b>45.2</b>	<b>150.4</b>	<b>77.29</b>	<b>49.4</b>	<b>2</b>
	<b>Обед:</b>												
	Огурцы свежие порционно	100	0.7	0.1	1.9	11	0.03	10	0.01	23	42	14	0.6
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13.5	3.6	12.5	132	0.18	18.75	0.09	49.25	260.4	49.25	1.75
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15.42	12.41	3.96	189	0.04	0.6	16	29.2	124.2	27.2	1.15
165(3)	Каша пшеничная	200	8.8	7.6	49.05	306	0.2	0	28	22.2	179.2	63.1	2.1
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
	<b>Итого обед:</b>	<b>950</b>	<b>44.92</b>	<b>24.81</b>	<b>161.41</b>	<b>979.2</b>	<b>0.58</b>	<b>30.15</b>	<b>64.1</b>	<b>142.05</b>	<b>607.08</b>	<b>179.95</b>	<b>7.2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56.46</b>	<b>44.05</b>	<b>233.37</b>	<b>1416.7</b>	<b>0.71</b>	<b>30.26</b>	<b>109.3</b>	<b>292.45</b>	<b>684.37</b>	<b>229.35</b>	<b>9.2</b>

**ДЕНЬ №6 (суббота)**

	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	4.52	4.07	30.57	177	0.04	0	20	10.6	38.6	7.9	0.45
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>9.9</b>	<b>12.14</b>	<b>65.68</b>	<b>432.6</b>	<b>0.141</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>37.52</b>	<b>44.69</b>	<b>28.9</b>	<b>1.92</b>
	<b>Обед:</b>												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.98	6.15	3.73	74.2	0.05	16.76	0	18.68	34.6	16.26	0.74
39(1)	Борщ с капустой и картофелем	250	13.7	15.8	29.8	247.5	0.2	23.3	0.91	61.3	206.4	31.2	3
137(3)	Рагу овощное	200	2.44	14.56	15.02	200	0.065	11.6	0	36	0.64	31.2	1.06
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>	<b>930</b>	<b>33.9</b>	<b>54.72</b>	<b>93.91</b>	<b>866.9</b>	<b>0.565</b>	<b>51.71</b>	<b>43.91</b>	<b>175.18</b>	<b>314.25</b>	<b>115.36</b>	<b>7.37</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43.8</b>	<b>66.86</b>	<b>159.59</b>	<b>1299.5</b>	<b>0.706</b>	<b>51.74</b>	<b>103.91</b>	<b>212.7</b>	<b>358.94</b>	<b>144.26</b>	<b>9.29</b>

**ДЕНЬ №7 (понедельник)**

	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6.07	6.68	33.91	220	0.17	0	20	33.8	172.7	56.9	1.94
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25

	Сыр порционно	12	3.15	14.4	0	50.9	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>472</b>	<b>14.52</b>	<b>21.85</b>	<b>68.89</b>	<b>460.5</b>	<b>0.27</b>	<b>0.11</b>	<b>45.2</b>	<b>178.3</b>	<b>182.99</b>	<b>84.5</b>	<b>3.47</b>
	<b>Обед:</b>												
	Помидоры свежие порционно	100	0.6	0.2	4.2	19.9	0.06	25	200	14	26	20	0.9
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	13.7	10	21.8	227.5	0.2	23.3	0.91	61.3	206.4	31.2	3
94(1)	Рис припущенный	200	4.8	5.77	50.05	271.4	0.04	0	7.1	28	103.9	33.94	0.69
171,240 ( )	Суфле из рыбы	100	4.17	10.9	10.5	157.48	0.04	0.37	0.08	45.81	67.07	7.9	0.57
348(3)	Соус томатный	30	0.57	1.76	2.39	27.7	0.008	0.69	10.35	10.1	11.39	3.6	0.16
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>	<b>960</b>	<b>30.74</b>	<b>29.64</b>	<b>132.46</b>	<b>909.18</b>	<b>0.478</b>	<b>49.39</b>	<b>218.44</b>	<b>188.31</b>	<b>418.17</b>	<b>124.24</b>	<b>7.17</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45.26</b>	<b>51.49</b>	<b>201.35</b>	<b>1369.68</b>	<b>0.748</b>	<b>49.5</b>	<b>263.64</b>	<b>366.61</b>	<b>601.16</b>	<b>208.74</b>	<b>10.64</b>

**ДЕНЬ №8 (вторник)**

	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша пшеничная на молоке	200	5.39	0.6	38.21	180	0.85	0.1	2.45	30	87.9	33.3	1.78
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>10.77</b>	<b>8.67</b>	<b>73.32</b>	<b>435.6</b>	<b>0.951</b>	<b>0.13</b>	<b>42.45</b>	<b>56.92</b>	<b>93.99</b>	<b>54.3</b>	<b>3.25</b>
	<b>Обед:</b>												
1(1)	Салат из свежих огурцов	100	0.6	7.1	3	79	0.02	10	0.24	26.1	32	12.4	0.52
67(3)	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	2.37	4.83	7.45	174.9	2.4	20.26	0	61.55	210.77	27.5	0.71
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4.67	5.47	31.33	226	0.14	0	0.14	18.2	67	11.3	1.16
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15.42	12.41	3.96	209	0.04	0.6	16	29.2	124.2	27.2	1.15
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
393(3)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.6	0	3.14	0	14.22	4.44	2.44	0.36
	<b>Итого обед:</b>	<b>950</b>	<b>29.59</b>	<b>30.83</b>	<b>91.27</b>	<b>895.3</b>	<b>2.73</b>	<b>34</b>	<b>16.38</b>	<b>167.67</b>	<b>439.69</b>	<b>107.24</b>	<b>5.5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40.36</b>	<b>39.5</b>	<b>164.59</b>	<b>1330.9</b>	<b>3.681</b>	<b>34.13</b>	<b>58.83</b>	<b>224.59</b>	<b>533.68</b>	<b>161.54</b>	<b>8.75</b>

**ДЕНЬ №9 (среда)**

	<b>Завтрак:</b>												
168(3)	Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	36.98	197	0.03	0	20	5.9	67	21.8	0.47
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Сыр порционно	12	3.15	14.4	0	50.9	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>472</b>	<b>11.54</b>	<b>19.24</b>	<b>71.96</b>	<b>437.5</b>	<b>0.13</b>	<b>0.11</b>	<b>45.2</b>	<b>150.4</b>	<b>77.29</b>	<b>49.4</b>	<b>2</b>
	<b>Обед:</b>												
24(1)	Салат из свеклы с изюмом	100	1.4	5	20.7	120.4	0.03	8.2	0.01	38.1	48.2	22.2	1.47
73(3)	Рассольник с мясом птицы	250	2.29	5.07	13.82	180.9	2.31	7.76	0	34.75	64.55	30	0.9

276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6.7	23.1	256.2	0.21	9.1	20	30	323.5	62.8	3.8
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
	Кисель	200	0.1	0.1	59.8	180.4	0	0.8	20	0	0	0	0
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>36.19</b>	<b>17.87</b>	<b>151.62</b>	<b>898.7</b>	<b>2.68</b>	<b>25.86</b>	<b>40.01</b>	<b>121.25</b>	<b>437.53</b>	<b>141.4</b>	<b>7.77</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47.73</b>	<b>37.11</b>	<b>223.58</b>	<b>1336.2</b>	<b>2.81</b>	<b>25.97</b>	<b>85.21</b>	<b>271.65</b>	<b>514.82</b>	<b>190.8</b>	<b>9.77</b>
<b>ДЕНЬ №10 (четверг)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	4.52	4.07	30.57	177	0.04	0	20	10.6	38.6	7.9	0.45
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>9.9</b>	<b>12.14</b>	<b>65.68</b>	<b>432.6</b>	<b>0.141</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>37.52</b>	<b>44.69</b>	<b>28.9</b>	<b>1.92</b>
<b>Обед:</b>													
	Огурцы свежие порционно	100	0.7	0.1	1.9	11	0.03	10	0.01	23	42	14	0.6
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	3.35	9.8	17.89	110.44	0.113	8.51	0	35.95	240.17	36.2	1.133
165(3)	Каша гречневая с маслом	200/5	11.79	6.77	53.06	320	0.33	0	20	20.9	279.7	186.7	6.4
261(3)	Тефтели рыбные тушеные	100	7.3	2.59	7.55	83	0.06	0.09	3	16.3	104.1	18.3	0.55
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
153(1)	Компот из с/ф	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.75	0.02	20.4	20.75	25.5	0.81
	<b>Итого обед:</b>	<b>945</b>	<b>30.14</b>	<b>20.26</b>	<b>146</b>	<b>809.24</b>	<b>0.673</b>	<b>19.35</b>	<b>23.03</b>	<b>134.95</b>	<b>688</b>	<b>307.1</b>	<b>11.093</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40.04</b>	<b>32.4</b>	<b>211.68</b>	<b>1241.84</b>	<b>0.814</b>	<b>19.38</b>	<b>83.03</b>	<b>172.47</b>	<b>732.69</b>	<b>336</b>	<b>13.013</b>
<b>ДЕНЬ №11 (пятница)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
119(1)	Каша «Дружба»	200	6.6	8.6	39.6	258.6	0.06	0	0.08	7.8	106.4	34.66	0.72
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
	Сыр порционно	12	3.15	14.4	0	50.9	0	0.08	25.2	120	7.2	6.6	0.08
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>472</b>	<b>15.05</b>	<b>23.77</b>	<b>74.58</b>	<b>499.1</b>	<b>0.16</b>	<b>0.11</b>	<b>25.28</b>	<b>152.3</b>	<b>116.69</b>	<b>62.26</b>	<b>2.25</b>
<b>Обед:</b>													
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.98	6.15	3.73	74.2	0.05	16.76	0	18.68	34.6	16.26	0.74
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	6.8	14.8	156.9	0.23	26.7	0.65	35.9	220.6	43.42	13.3
321(3)	Пюре картофельное	200	4.09	10.9	27.3	183	0.186	24.2	34	49.3	115.5	37	1.35
310(3)	Суфле куриное	100	9.88	17.2	1.84	140	0.12	0.02	43	30.1	69.2	9.1	0.72
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>	<b>930</b>	<b>23.85</b>	<b>42.06</b>	<b>91.19</b>	<b>759.3</b>	<b>0.716</b>	<b>67.71</b>	<b>77.65</b>	<b>163.08</b>	<b>443.31</b>	<b>133.38</b>	<b>17.96</b>



<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38.9</b>	<b>65.83</b>	<b>165.77</b>	<b>1258.4</b>	<b>0.876</b>	<b>67.82</b>	<b>102.93</b>	<b>315.38</b>	<b>560</b>	<b>195.64</b>	<b>20.21</b>
<b>ДЕНЬ №12 (суббота)</b>													
<b>Завтрак:</b>													
168(3)	Каша молочная вязкая ячневая с маслом	200/5	4.39	4.2	28.3	169	0.17	0	20	37.1	172.7	21.8	0.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.76	25.66	145.2	0.1	0	0	13.8	0.96	19.8	1.2
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.3	0.13	66	0.001	0	40	2.42	3	0	0.02
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>475</b>	<b>9.77</b>	<b>12.27</b>	<b>63.41</b>	<b>424.6</b>	<b>0.271</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>64.02</b>	<b>178.79</b>	<b>42.8</b>	<b>2.27</b>
<b>Обед:</b>													
1(1)	Салат из свежих огурцов	100	0.6	7.1	3	79	0.02	10	0.24	26.1	32	12.4	0.52
87(3)	Суп с рыбными консервами	250	34.39	33.62	57.33	669	0.4	36.45	60	181.2	706.1	189.4	5.06
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4.67	5.47	31.33	226	0.14	0	0.14	18.2	67	11.3	1.16
301(3), 357(3)	Птица тушеная в соусе	120	14.71	4.06	3.52	189	0.05	0.01	16	22.3	116.5	18.8	0.97
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	34.2	160.8	0.13	0	0	18.4	1.28	26.4	1.6
392(3)	Чай с сахаром	200	0.5	0.01	9.32	44.4	0	0.03	0	10.7	2.13	1.2	0.25
	<b>Итого обед:</b>	<b>950</b>	<b>61.27</b>	<b>51.26</b>	<b>138.7</b>	<b>1368.2</b>	<b>0.74</b>	<b>46.49</b>	<b>76.38</b>	<b>276.9</b>	<b>925.01</b>	<b>259.5</b>	<b>9.56</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>71.04</b>	<b>63.53</b>	<b>202.11</b>	<b>1792.8</b>	<b>1.011</b>	<b>46.52</b>	<b>136.38</b>	<b>340.92</b>	<b>1103.8</b>	<b>302.3</b>	<b>11.83</b>
	<b>ИТОГО ЗАВТРАКИ:</b>		<b>144.64</b>	<b>190.25</b>	<b>830.57</b>	<b>5311.5</b>	<b>3.176</b>	<b>1.88</b>	<b>623.13</b>	<b>1405.3</b>	<b>1582.2</b>	<b>716.2</b>	<b>32.26</b>
	<b>В СРЕДНЕМ 1 ЗАВТРАК:</b>					<b>442.63</b>							
	<b>ИТОГО ОБЕДЫ:</b>		<b>419.64</b>	<b>385.93</b>	<b>1490.54</b>	<b>11055.49</b>	<b>30.527</b>	<b>469.58</b>	<b>954.67</b>	<b>2138.9</b>	<b>6612.1</b>	<b>2143.5</b>	<b>286.096</b>
	<b>В СРЕДНЕМ 1 ОБЕД:</b>					<b>921.29</b>							
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>564.28</b>	<b>576.18</b>	<b>2321.11</b>	<b>16339.2</b>	<b>33.703</b>	<b>471.46</b>	<b>1577.8</b>	<b>3544.3</b>	<b>8194.3</b>	<b>2859.7</b>	<b>318.356</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ:</b>		<b>1</b>	<b>1.02</b>	<b>4.1</b>								
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>47.02</b>	<b>48.02</b>	<b>193.43</b>	<b>1361.60</b>							

\* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г, 3 — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005

исп. Злобина Т.А., тел. 8 (34150) 3-24-36