

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Чувашской Республике

04/11539

Луговская Н.Ф.

"23" ноября 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР БОУ «Чувашский кадетский
корпус ПФО имени Героя Советского
Союза А.В. Кочетова»

КАЗАКОВА Т.В.

"24" ноября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Комбинат школьного питания №3"

Павлов И.М.

" " " 2018 г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

БОУ «Чувашский кадетский корпус ПФО имени Героя Советского Союза А.В. Кочетова»

меню для группы учащихся 12-18 лет

осень - зима

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (понедельник)														
ЗАВТРАК														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	311	15/5/15	4,61	8,59	7,33	127,00	0,11	0,03	0,24	0,04	153,60	9,62	91,70	0,33
КАША МОЛОЧ. ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	311\1	200/10	7,27	13,92	30,69	277,00	0,13	0,24	1,31	0,65	151,56	60,77	232,97	1,69
КАКАО С МОЛОКОМ	693\2	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	1,30	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			17,20	26,14	80,51	624,00	0,27	0,34	2,85	1,03	431,80	89,47	452,25	2,59
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	16\1	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,02	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139\1	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,30	38,40	34,87	88,32	2,08
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	413\1	100 (80/20)	10,58	18,66	2,76	257,00	0,00	0,20	0,56	0,64	27,20	19,00	160,60	1,50
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516\1	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,93	12,37	9,80	54,34	0,99
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638\1	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			30,62	40,25	126,44	1135,00	0,17	0,71	21,16	7,80	140,50	103,21	453,58	8,59
ПОЛДНИК														
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741\1	75	4,62	2,38	49,45	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
ЧАИ С ЛИМОНОМ	686\1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	27,03	82,28	0,91
ИТОГО			4,88	2,44	64,67	294,00	0,09	0,01	2,95	0,15	23,16	37,07	131,42	1,83
УЖИН														
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	487\1	100	24,56	21,09	1,01	242,00	0,05	0,12	0,40	0,39	34,30	26,33	214,92	1,85
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	302\1	180	3,91	5,70	25,40	168,00	0,06	0,10	0,00	0,58	31,77	19,41	134,15	0,71
ЧАИ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79\2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
			32,53	27,61	59,64	671,00	0,16	0,34	61,44	2,00	120,60	74,12	431,48	5,68
УЖИН 2														
НАПИТОК КИСЛОМОЛ. ИОГУРТНЫЙ СНЕЖОК	698\1	200	5,40	5,00	21,60	158	0,04	0,06	1,80	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20
			5,40	5,00	21,60	158,00	0,04	0,06	1,80	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20
ВСЕГО			90,63	101,44	352,86	2882	0,73	1,46	90,2	10,98	958,06	333,87	1656,73	18,89

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe

ВТОРОЙ ДЕНЬ (вторник)

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	1\1	10/15	1,19	8,37	7,37	111,00	0,10	0,02	0,00	0,00	4,20	2,14	11,65	0,18
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311\1	200/10	7,45	11,97	36,01	282,00	0,13	0,36	2,60	0,73	125,00	14,26	197,05	1,89
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	692\1	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	0,65	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			13,92	22,98	81,07	579,00	0,24	0,50	3,25	1,06	195,60	27,60	283,20	2,49

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43\1	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110\1	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,20	45,11	24,21	53,88	1,17
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	451\1	100	17,15	16,22	16,66	283,00	0,01	0,26	0,31	3,19	35,50	10,58	45,70	0,54
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508\1	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639\1	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			38,07	35,72	140,68	1164,00	0,20	0,61	27,60	7,69	210,32	241,97	478,68	11,89

ПОЛДНИК

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	738\1	100	11,48	9,60	35,72	276,00	0,02	0,12	25,56	1,40	42,88	18,14	74,58	1,12
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
ИТОГО			12,88	9,8	62,12	396	0,02	0,24	105,6	1,8	78,88	40,14	100,58	1,72

УЖИН

ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
ЖАРКОЕ ПО -ДОМАШНЕМУ	436\1	300	19,44	20,59	35,33	411,00	0,14	0,31	44,16	4,94	34,52	51,64	132,36	2,13
ЧАЙ С САХАРОМ	685\1	200	0,20	0,05	15,02	57,00	0,00	0,01	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
			22,86	21,64	60,75	639,00	0,17	0,35	60,76	5,92	70,17	76,44	203,80	7,44

УЖИН 2

РЯЖЕНКА	698\1	200	5,60	8,00	8,40	134,00	0,06	0,04	0,60	0,20	248,00	28,00	184,00	0,20
			5,60	8,00	8,40	134,00	0,06	0,04	0,60	0,20	248,00	28,00	184,00	0,20

ВСЕГО

93,33 98,14 353,02 2912 0,692 1,74 198 16,67 802,97 414,15 1250 23,74

Handwritten signature

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
ТРЕТИЙ ДЕНЬ (среда)														
ЗАВТРАК														
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	6\1	20/15	5,66	4,30	7,29	92,00	0,00	0,02	0,00	0,00	7,40	9,10	63,35	0,68
КАША МОЛОЧНАЯ 5 ЗЛАКОВ С МАСЛОМ	311\1	200/10	6,27	12,62	30,80	258,00	0,13	0,16	1,37	0,65	131,72	15,04	97,69	0,13
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	694\1	200	2,98	3,42	27,33	151,00	27,36	0,02	0,38	0,01	116,96	13,80	91,30	0,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			17,19	20,58	80,00	572,00	27,49	0,23	1,75	0,99	262,08	42,14	281,84	1,35
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88\2	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124\1	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	388\1	100 (60/40)	16,64	7,09	3,59	159,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520\1	180	3,87	6,68	26,41	186,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	631\1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			30,36	35,56	98,19	963,00	0,19	0,64	66,06	10,22	203,22	129,68	485,63	8,13
ПОЛДНИК														
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	773\1	100	7,82	6,20	58,92	328,00	0,00	0,14	0,00	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	697\1	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,06	0,08	2,60	0,00	240,00	28,00	180,00	0,12
ИТОГО			13,42	12,60	68,32	444,00	0,06	0,22	2,60	0,55	250,48	35,25	218,78	0,68
УЖИН														
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С СОУСОМ	270\3	112 (82/30)	13,46	13,96	13,75	227,00	0,05	0,08	0,62	2,50	17,36	6,43	30,68	0,43
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	534\1	180	4,32	5,42	18,36	138,00	0,50	0,07	31,60	0,33	105,19	37,91	76,03	1,46
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699\1	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,02	13,20	0,04	7,96	22,84	108,39	0,14
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			20,8	20,02	58,44	591,00	0,56	0,22	45,42	3,65	144,91	78,58	267,30	4,27
УЖИН 2														
ВАФЛИ		20	0,75	6,10	12,50	109,00	0,00	0,01	0,00	0,95	1,50	1,00	8,50	0,10
КЕФИР	698\1	200	5,60	6,40	8,20	118,00	0,04	0,06	1,40	0,00	240,00	228,00	190,00	0,20
ИТОГО			6,35	12,50	20,70	227,00	0,04	0,07	1,40	0,95	241,50	229,00	198,50	0,30
ВСЕГО			88,12	101,26	325,65	2797	28,34	691,98	117,23	16,36	1102	514,65	1452,05	14,73

426

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ	366\1	200 (150/50)	23,12	32,36	33,52	520,00	14,09	0,44	2,60	1,12	239,32	39,63	341,69	1,54
КИСЕЛЬ	648\1	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769\1	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,00	0,08	0,00	0,52	8,87	6,09	33,92	0,49
ИТОГО			26,84	38,94	97,90	845,00	14,09	0,52	2,60	1,64	248,87	45,72	375,61	2,13

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	45\1	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133\1	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,26	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	498\1	100	20,66	12,50	17,04	266,00	0,00	0,12	0,34	4,96	73,26	31,86	180,04	1,82
РИС ОТВАРНОЙ	511\1	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638\1	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			39,66	29,29	147,63	1130,00	0,82	0,65	50,54	10,38	205,55	153,44	527,40	7,87

ПОЛДНИК

ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	738\1	100	5,11	4,94	45,31	246,00	0,02	0,09	6,16	0,80	20,70	11,93	58,63	1,60
ЧАЙ С САХАРОМ	685\1	200	0,20	0,05	15,02	57,00	0,00	0,01	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
ИТОГО			5,31	4,99	60,33	303	0,02	0,1	6,26	0,8	25,95	16,33	66,87	2,47

УЖИН

БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	388\1	100	17,06	13,74	16,74	262,00	0,02	0,08	0,34	4,85	51,10	30,66	179,50	0,96
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	302\1	180	5,05	6,64	29,08	199,00	0,07	0,18	0,00	0,23	12,55	36,26	102,90	1,19
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	638\1	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
			25,5	20,98	80,83	723,00	0,10	0,26	1,09	6,31	98,45	103,82	355,35	5,20

УЖИН 2

НАПИТОК КИСЛОМОЛ. ИОГУРТНЫЙ СНИ	698\1	200	5,40	5,00	21,60	158	0,04	0,06	1,80	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20
			5,40	5,00	21,60	158,00	0,04	0,06	1,80	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20

ВСЕГО

102,71 99,2 408,29 3159 15,07 1,59 62,29 19,13 820,82 349,31 1513,23 17,87

Handwritten signature

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	311	15/5/15	4,61	8,59	7,33	127,00	0,11	0,03	0,24	0,04	153,60	9,62	91,70	0,33
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	31111	200/10	7,31	12,06	39,85	295,00	0,13	0,16	1,31	0,25	161,48	36,57	245,66	0,93
КАКАО С МОЛОКОМ	69312	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	1,30	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			17,24	24,28	89,67	642,00	0,27	0,26	2,85	0,63	441,72	65,27	464,94	1,83

ОБЕД

САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ	2411	100	1,16	10,07	4,57	114,00	0,55	0,02	22,60	4,73	38,33	13,70	25,17	0,64
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД. СО СМЕТАН	13211	250/5	2,31	5,99	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	46211	110 (80/30)	11,31	18,43	11,71	259,00	0,01	0,07	2,46	5,49	29,62	9,32	44,89	0,49
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	51611	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,93	12,37	9,80	54,34	0,99
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	7912	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			28,12	41,38	125,69	1101,00	0,70	0,54	42,89	12,74	138,66	82,36	284,71	6,49

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	74111	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
ЧАЙ С МОЛОКОМ	29712	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
ИТОГО			10,06	8,99	49,26	315	0,07	0,18	0,88	0,15	118,43	25,33	158,98	1,7

УЖИН

ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕНН	47111	105 (70/35)	12,21	11,67	9,84	190,00	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	30211	180	3,60	5,62	25,56	170,00	0,06	0,05	0,00	0,43	15,34	15,37	125,10	0,70
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	69911	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
			19,17	18,31	70,23	627,00	0,15	0,23	23,26	1,80	98,60	44,67	238,33	5,49

УЖИН 2

РЯЖЕНКА	69811	200	5,60	8,00	8,40	134,00	0,06	0,04	0,60	0,20	248,00	28,00	184,00	0,20
			5,60	8,00	8,40	134,00	0,06	0,04	0,60	0,20	248,00	28,00	184,00	0,20

ВСЕГО

80,19 100,96 343,25 2819 1,25 1,25 70,48 15,52 1045,41 245,63 1331 15,71

1.16

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (суббота)														
ЗАВТРАК														
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	6\1	20/15	5,66	4,30	7,29	92,00	0,00	0,02	0,00	0,00	7,40	9,10	63,35	0,68
КАША МОЛОЧ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311\1	200/10	7,27	13,92	30,69	277,00	0,13	0,24	1,31	0,65	151,56	60,77	232,97	1,69
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	692\1	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	0,65	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			18,21	20,86	75,67	555,00	0,14	0,38	1,96	0,98	225,36	81,07	370,82	2,79
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ	19\1	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	30,06	0,80
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИ	140\1	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	413\1	100	10,1	23,90	1,60	266,00	0,00	0,08	0,00	0,40	35,00	20,00	159,00	1,80
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	302\1	180	5,05	5,77	27,59	185,00	0,06	0,18	0,00	0,79	0,76	0,03	115,13	1,93
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	631\1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			25,83	46,33	107,32	1065,00	0,99	0,43	42,85	7,83	106,46	83,54	459,43	9,32
ПОЛДНИК														
ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ Р.Л.	738\1	100	5,94	6,75	40,38	249,00	0,02	0,13	9,32	1,02	23,90	19,68	85,34	1,22
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
ИТОГО			7,34	6,95	66,78	369	0,02	0,25	89,32	1,42	59,9	41,68	111,34	1,82
УЖИН														
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ СОУСОМ	485\1	158 (108/50)	10,14	10,21	13,18	180,00	0,04	0,05	30,31	1,83	76,32	29,83	134,58	1,08
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	203\1	180	3,72	0,74	30,29	149,00	0,04	0,22	37,16	0,19	18,58	42,73	107,76	1,67
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638\1	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
			17,04	11,55	77,23	583,00	0,08	0,32	67,47	2,90	125,70	92,36	320,34	5,65
УЖИН 2														
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,75	4,90	37,20	209,00	0,01	0,04	0,00	1,75	14,50	10,00	45,00	1,05
КЕФИР	698\1	200	5,60	6,40	8,20	118,00	0,04	0,06	1,40	0,00	240,00	228,00	190,00	0,20
			9,35	11,30	45,40	327,00	0,05	0,10	1,40	1,75	254,50	238,00	235,00	1,25
ВСЕГО			77,77	96,99	372,4	2899	1,282	1,48	203	14,88	771,92	536,65	1497	20,83

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (воскресенье)

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	2\1	20/5/15	1,26	4,24	21,09	126,00	0,11	0,02	0,03	0,00	6,00	3,92	14,30	0,37
КАША МОЛОЧ. МАННАЯ С МАСЛОМ	311\1	200/10	6,18	11,94	31,88	260,00	0,13	0,08	1,37	0,47	137,88	20,58	123,87	0,44
КИСЕЛЬ	648\1	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			9,72	16,42	101,48	586,00	0,24	0,13	1,40	0,80	150,56	28,70	167,67	1,24

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71\1	100	1,37	10,11	7,54	127,00	0,90	0,05	12,95	4,54	28,05	18,53	41,08	0,77
СУП КАРТОФ. С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМ	137\1	250/12,5	4,94	3,94	18,22	131,00	0,06	0,14	22,07	0,25	25,89	33,15	97,86	1,32
БИТОЧКИ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	498\1	100 (60/40)	13,09	9,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508\1	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638\1	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			37,57	32,29	146,67	1142,00	1,72	0,44	37,14	11,50	180,08	279,33	646,27	12,48

ПОЛДНИК

ВАФЛИ		50	1,95	15,30	31,25	271,00	0,00	0,03	0,00	2,35	4,00	3,00	21,00	0,30
ЧАЙ С САХАРОМ	685\1	200	0,20	0,05	15,02	57,00	0,00	0,01	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
ИТОГО			2,15	15,35	46,27	328,00	0,00	0,04	0,10	2,35	9,25	7,40	29,24	1,17

УЖИН

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	451\1	100	17,15	16,22	16,66	283,00	0,01	0,26	0,31	3,19	35,50	10,58	45,70	0,54
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	534\1	180	4,32	5,42	18,36	138,00	0,50	0,07	31,60	0,33	105,19	37,91	76,03	1,46
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	638\1	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			24,86	22,24	70,03	683,00	0,52	0,33	32,66	4,75	175,49	85,39	194,68	5,05

УЖИН 2

НАПИТОК КИСЛОМОЛ. ЙОГУРТНЫЙ СНЕЖК	698\1	200	5,40	5,00	21,60	158	0,04	0,06	1,80	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20
ИТОГО			5,40	5,00	21,60	158,00	0,04	0,06	1,80	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20

ВСЕГО

79,7 91,3 386,05 2897 2,52 1 73,1 19,4 757,38 430,82 1226 20,14