

Утверждено

Директор МКОУ «Барановская СОШ»

Н.В. Жемчужникова



Примерное десятидневное меню

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников.-Под ред. М.П. Могильного.-М.:Делта Принт, 2005.-628 с.

Понедельник	Масса, гр.	Энергетическая ценность, Ккал.	Белки/жиры/углевод г/г/г	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.					
				В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак:															
1. Суп молочный с вермишелью	200	180,0	8,6 / 5,4 / 17,6	0,05	0,6	0,5	0,5	0,5	171,4	135,6	20,2	0,4			
2. Чай черныи	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0			
3. Баранка «Ванильная»	50	80,0	4,5 / 4,1 / 34,6	0,6	0	0	1,8	8,0	8,0	36,0	7,0	0,5			
Обед:															
1. Суп гречневый	250	116,0	2 / 2 / 6	0,7	2,12	0,5	0,8	16,4	118,8	39,5	1,9				
2. Плов	200	274,4	17,3 / 9,36 / 30,4	0,18	3,2	0,6	4,2	54,4	286,1	116,9	2,3				
3. Кофейный напиток	200	140,77	5,49 / 4,49 / 20,4	0,016	0,5	0,8	0	52,8	36,4	6,8	0,06				
4. Баранка «Ванильная»	50	168,0	4,5 / 1,2 834,6	0,6	0	0	1,8	8,0	36,0	7,0	0,5				
5. Хлеб пшеничный	80	170,0	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3				
6. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54	0,2 / 0 / 15	0	0	0	0	0	0	0	0				
Вторник															
Завтрак:															
1. Омлет	200	270,6	16,6 / 22,6 / 2,8	0,12	1,0	0,4	2,4	186,8	306,8	26,6	3,0				
2. Сок	200	94,0	1,0 / 0,0 / 23,4	0	1,8	0	0	16,0	14,0	10,0	0,2				
3. Печенье "Юбилейное"	20	92,0	3,0 / 7,0 / 24,0	0,01	0	0	0	0	0	0	0,5				

Обед: 1. Суп гороховый 2. Макароны 3. Гуляш из куриной грудки 4. Хлеб пшеничный 5. Чай с лимоном 6. Печенье 7. Фрукт (яблоко/груша/банан)	250	148,5	6,8 / 5,0 / 18,9	0,2	7,2	0,6	0,2	35,4	71,3	31,2	1,6
	180	225,0	5,4 / 8,1 / 32,5	0,16	0	0	0,94	14,7	127,4	26,3	0,96
	100	146,4	13,3 / 6,8 / 5,4	0,009	2,48	0	1,73	9,86	8,6	2,87	0,12
	80	170,0	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3
	200	63,0	0,3 / 0,1 / 15,2	0	5,6	0	0	8,0	2,0	2,0	0
	35	181,0	2,0 / 6,0 / 21,0	0,01	0	0	0	0	0	0	0,6
	100	54	0,2 / 0 / 15	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Среды</b>	Масса, гр.	Энергетическая ценность, Ккал.	Белки/жиры/углевод ы	<b>B<sub>1</sub></b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>E</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
Завтрак: 1. Каша манная молочная 2. Чай черный 3. Пряник	200	297,4	10 / 11,8 / 39,8	0,1	1,4	0,6	0,56	192,1	166,1	26,4	0,56
	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0
	30	120,0	2 / 4,1 / 27,0	0,03	0,56	0,04	0,9	6,0	24,3	3,4	0,36
Обед: 1. Суп пшеничный 2. Каша гречневая 3. Соус с томатной пастой 4. Колбета из мяса птицы 5. Хлеб пшеничный 6. Компот 7. Булочка «ромашка»	250	134,0	2,2 / 2,2 / 6,4	0,15	0	0	0,2	26,0	152,0	25,0	1,2
	200	303,0	10,5 / 7,7 / 48,0	0,5	0,02	0,34	0,1	184,8	390,0	164,4	4,2
	50	36,25	0,49 / 1,76 / 2,11	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05
	100	201,6	16,4 / 9,4 / 12,8	0,075	1,69	0,88	4,5	23,3	121,2	63,06	1,63
	80	170	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3
	200	103,2	0,6 / 0,0 / 25,2	0,006	0,4	0,2	0	24,8	41,6	20,4	0,6
	100	394,0	7,6 / 13,2 / 69,0	0,119	0,27	0,48	3,3	43,4	96,7	13,1	1,03
100											
<b>Четверг</b>											
Завтрак: 1. Каша молочная геркулесовая 2. Чай с молоком 3. Вафли	200	254	7,8 / 8,2 / 31,4	0,09	0,7	0,02	0	93,89	119,6	31,78	1,29
	200	86	2,4 / 2,05 / 14,92	0,02	0,6	0	0	66,0	50,0	12,0	0,8
	17	132,0	2 / 5,3 / 11,0	0,01	0,05	0,01	0,3	14,9	20,1	3,4	0,1
Обед: 1. Суп вермишелевый 1. Рис отварной 2. Рыба припущенная 3. Соус с томатной пастой	250	134,0	2,2 / 2,2 / 6,4	0,04	6,6	0,36	0	7,15	24,7	9,51	0,37
	180	235,0	4,1 / 5,0 / 43,2	0,022	0	0	0,14	16,1	43,8	16,2	0,32
	100	172,0	11,7 / 7,0 / 13,5	0,1	0,3	0,4	1,6	33,0	142,7	18,6	1,1
50	36,25	0,49 / 1,76 / 2,11	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05	

Обед:	4. Хлеб пшеничный	80	170,0	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3	
	5. Напиток из плодов шиповника	200	103,2	0,6 / 0,0 / 25,2	0,018	2,6	0,01	0,4	10,8	6,8	5,4	1,6	
	6. Бутерброд с сыром и маслом	20/5/5	92,1	2,1 / 5,0 / 10,3	0,3	1,92	0,8	0,3	144,4	585,0	62,0	0,92	
	7. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54	0,2 / 0 / 15	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого:</b>												
	Масса, гр.	Энергетическая ценность, Ккал.	Белки/жиры/углеводы	<b>B<sub>1</sub></b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>E</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>		
	Завтрак:	1. Оладьи	100	360,0	14 / 13,6 / 44,3	0,07	0,1	0,07	3,4	51,5	90,3	12,0	0,9
	2. Какао	200	154,0	3,8 / 4,0 / 25,8	0,039	1,16	0	0	0	113,1	0	0	0,93
Обед:	1. Борщ	250	64,3	2,3 / 3,7 / 7,0	0,012	5,8	153,4	0,3	13,6	26,3	8,0	0,4	
	2. Картофель-пюре	200	148,0	3,2 / 5,6 / 21,0	0,16	16,8	0,05	3,0	74,1	118,4	34,0	1,2	
	3. Соус с томатной пастой	50	36,25	0,49 / 1,76 / 2,11	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05	
	4. Тфтели с рисом	100	134,5	7,2 / 7,0 / 10,7	0,05	7,6	0,1	0,6	27,8	117,1	19,7	1,6	
	5. Хлеб пшеничный	80	170,0	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0	58,4	100,0	32,0	2,3	
	6. Чай с лимоном	200	61,3	0,3 / 0,1 / 15,0	0	5,6	0	0	8,0	2,0	2,0	0	
	7. Вафли	17	132,0	1,0 / 2,3 / 11	0,01	0,05	0,01	0,3	14,9	20,1	3,4	0,1	
	8. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54,0	0,2 / 0 / 15	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого:</b>													
<b>Понедельник</b>													
Завтрак:	1. Каша пшеничная	200	249,6	7,4 / 8,8 / 35,2	0,09	0,7	0,02	0	93,8	119,6	31,78	1,29	
1. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	2,0	0,0	
2. Сухари	40	78,0	1,35 / 7,23 / 0,72	0,6	0	0	1,8	8,0	36,0	7,0	0,6		
Обед:	1. Суп рисовый	250	150,7	10,1 / 6,7 / 12,7	0,51	12,26	8,6	0,28	20,4	56,0	16,6	0,52	
	1. Рагу овощное	200	286,7	16,5 / 13,3 / 23,5	0,15	27,4	1,2	1,8	84,7	94,2	51,4	1,8	
	2. Хлеб пшеничный	80	170	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3	
	3. Компот из сухофруктов	200	103,2	0,6 / 0,0 / 25,2	0,006	0,4	0,2	0	24,8	41,6	20,4	0,6	
4. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54	0,2 / 0 / 15	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого:</b>													
<b>Вторник</b>													
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная	200	229,7	5,8 / 8,8 / 29,3	0,09	0,7	0,02	0	93,8	119,6	31,7	1,29	

	2. Сок фруктовый	200	94,0	1,0 / 0,0 / 23,4	0	1,8	0	0	0	9	14,0	10,0	0,2	
	3. Печенье «Курабье»	35	181,0	2,0 / 6,0 / 21,0	0,01	0	0	0	0	16,0	0	0	0,6	
Обед:	1. Суп фасолевый	250	151,0	10,1 / 6,7 / 10,1 / 1,86 / 3,4 / 36,9	0,2	7,2	0,6	0,2	35,4	71,3	31,2	1,6		
	2. Перловая каша	180	219,9	0,49 / 1,76 / 2,11	0,3	0	0	0,54	30,1	160,4	20,6	0		
	3. Соус	50	36	16,3 / 9,2 / 4,7	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05		
	4. Гуляш из печени птицы	100	74,0	4 / 0,6 / 3,5	0,15	21,2	0	2,66	24,4	175,8	17,68	3,88		
	5. Хлеб пшеничный	80	170	0,3 / 0,1 / 15,0	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3		
	6. Чай с лимоном	200	61,3	3 / 7 / 24,0	0	5,6	0	0	8,0	2,0	2,0	0,0		
	7. Печенье «Обильное»	20	92,0	0,2/0/15	0,01	0	0	0	0	0	0	0,6		
	8. Фрукт (яблоко/груша/квасан)	100	54,0		0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Среда</b>													
Завтрак:	1. Каша гречневая	200	266,7	9,1 / 8,9 / 37,1	0,1	1,4	0,6	0,56	192,1	166,1	26,4	0,56		
	молочная	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	8,0	2,0	2,0	0		
	2. Чай черный	30	120,0	2 / 4 / 21,0	0,03	0,56	0,04	0,9	6,0	24,3	3,4	0,36		
	3. Пряник													
Обед:	1. Суп вермишелевый	250	134,0	2,2 / 2,2 / 6,4	0,04	6,6	0,36	0	7,15	24,7	9,51	0,37		
	2. Картофель тушеный	160/40	377,3	14,3 / 11,5 / 30,6	0,18	12,8	0,01	0,46	34,8	168,0	44,2	2,3		
	с мясом птицы	100	119,0	2,3 / 6,8 / 11,7	0,042	14,7	0,12	6,0	350	256,6	58,8	1,6		
	3. Салат из свеклы	80	170	4 / 0,6 / 3,5	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3		
	4. Хлеб пшеничный	200	103,2	0,6 / 0,0 / 25,2	0,006	0,4	0,2	0	24,8	41,6	20,4	0,6		
	5. Компот	200	394,0	7,6 / 13,2 / 69,0	0,119	0,27	0,48	3,3	43,4	96,7	13,1	1,03		
	6. Булочка «Ромашка»	100												
	<b>Четверг</b>													
Завтрак:	1. Каша «Дружба»	200	185,6	5,1 / 5,1 / 31,8	0,1	1,4	0,6	0,56	192	166,1	26,4	0,56		
	2. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0		
	3. Вафли	17	89,0	1 / 0,01 / 11	0,01	0,05	0,01	0,3	14,9	20,1	3,4	0,1		
Обед:	1. Суп гороховый	250	148,5	6,8 / 5,0 / 18,9	0,2	7,2	0,6	0,2	35,4	71,3	31,2	1,6		
	2. Пшеница каша	180	284,5	6,3 / 8,5 / 43,9	0,3	0	0	0,54	30,1	160,4	20,6	0		
	3. Гуляш из куриной грудки	100	146,4	13,3 / 6,8 / 5,4	0,009	2,48	0	1,73	9,86	8,6	2,87	0,12		

4. Хлеб пшеничный	80	170,0	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3
5. Кофейный напиток	200	140,77	5,49 / 4,49 / 20,4	0,016	0,5	0,8	0	52,8	36,4	6,8	0,06
6. Бутерброд с маслом	20/5	88,5	5,5 / 3,5 / 11,9	0,3	0,3	0,43	0,3	32,0	39,0	9,0	0,54
7. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54,0	0,2/0/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Питание</b>											
Масса, гр.		Энергетическая ценность, Ккал.	Белки/жиры/углевод	B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>											
1. Запеканка из творога	100	197,21	16,8 / 8,6 / 16,3	0,06	0,24	0	0	140,0	0	0	0,8
2. Какао	200	154,0	3,8 / 4,0 / 25,8	0,039	1,16	0	0	113,1	0	0	0,93
3. Печенье «Юбилейное»	20	92,0	3 / 7 / 24,0	0,01	0	0	0	0	0	0	0,6
<b>Обед:</b>											
1. Борщ	250	64,3	2,3 / 3,7 / 7,0	0,012	5,8	153,4	0,3	13,6	26,3	8,0	0,4
2. Макароны	180	225,0	5,4 / 8,1 / 32,5	0,16	0	0	0,94	14,79	127,4	26,31	0,96
3. Соус с томатной пастой	50	36,25	0,49 / 1,76 / 2,11	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05
4. Суфле из мяса кур	100	193,96	20,9 / 9,4 / 5,6	0,06	0,8	0,3	0,02	31,6	134,6	28,5	1,8
5. Хлеб пшеничный	80	170,0	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3
6. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0
7. Вафли	17	89,0	1 / 0,01 / 11	0,01	0,05	0,01	0,3	14,9	20,1	3,4	0,1
8. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54	0,2/0/15	0	0	0	0	0	0	0	0

Завхоз  (Собитнева С.Н.)

Повар  (И.Н. Ильичёва)

Утверждено

Директор МКОУ «Барановская СОШ»

Н.В. Жемчужникова



Примерное десятидневное меню

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: весенне-летний

Сборник рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. -/Под ред. М.П. Могильного.-М.: ДеЛи Принт, 2005.-628 с.

Понедельник	Масса, гр.	Энергетическая ценность, Ккал.	Белки/жиры/углевод	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.						
				B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак:																
4. Суп молочный с вермишелью	200	180,0	8,6 / 5,4 / 17,6	0,05	0,6	0,5	0,5	171,4	135,6	20,2	0,4					
5. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0					
6. Баранка «Ванильная»	50	80,0	4,5 / 4,1 / 34,6	0,6	0	0	1,8	8,0	36,0	7,0	0,6					
Обед:																
6. Суп гречневый	250	116,0	2 / 2 / 6	0,7	2,12	0,5	0,8	16,4	118,8	39,5	1,9					
7. Плов	200	274,4	17,3 / 9,36 / 30,4	0,18	3,2	0,6	4,2	54,4	286,1	116,9	2,3					
8. Кофейный напиток	200	140,77	5,49 / 4,49 / 20,4	0,016	0,5	0,8	0	52,8	36,4	6,8	0,06					
9. Баранка «Ванильная»	50	168,0	4,5 / 1,2 / 834,6	0,6	0	0	1,8	8,0	36,0	7,0	0,6					
10. Хлеб пшеничный	80	170,0	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3					
6. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54	0,2 / 0 / 15	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Вторник</b>																
Завтрак:																
1. Омлет	200	270,6	16,6 / 22,6 / 2,8	0,12	1,0	0,4	2,4	186,8	306,8	26,6	3,0					
2. Сок	200	94,0	1,0 / 0,0 / 23,4	0	1,8	0	0	16,0	14,0	10,0	0,2					
3. Печенье "Юбилейное"	20	92,0	3,0 / 7,0 / 24,0	0,01	0	0	0	0	0	0	0,6					

	Масса, гр.	Энергетическая ценность, Ккал.	Белки/жиры/углевод г	B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед:</b>											
8. Суп гороховый	250	148,5	6,8 / 5,0 / 18,9	0,2	7,2	0,6	0,2	35,4	71,3	31,2	1,6
9. Макароны	180	225,0	5,4 / 8,1 / 32,5	0,16	0	0	0,94	14,7	127,4	26,3	0,96
10. Гуляш из куриной грудки	100	146,4	13,3 / 6,8 / 5,4	0,009	2,48	0	1,73	9,86	8,6	2,87	0,12
11. Хлеб пшеничный	80	170,0	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3
12. Чай с лимоном	200	63,0	0,3 / 0,1 / 15,2	0	5,6	0	0	8,0	2,0	2,0	0
13. Печенье	35	181,0	2,0 / 6,0 / 21,0	0,01	0	0	0	0	0	0	0,6
14. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54	0,2 / 0 / 15	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Среда</b>											
<b>Завтрак:</b>											
4. Каша манная молочная	200	297,4	10 / 11,8 / 39,8	0,1	1,4	0,6	0,56	192,1	166,1	26,4	0,56
5. Чай черныи	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0
6. Приник	30	120,0	2 / 4,1 / 27,0	0,03	0,56	0,04	0,9	6,0	24,3	3,4	0,36
<b>Обед:</b>											
8. Суп пшеничный	250	134,0	2,2 / 2,2 / 6,4	0,15	0	0	0,2	26,0	152,0	25,0	1,2
9. Каша гречневая	200	303,0	10,5 / 7,7 / 48,0	0,5	0,02	0,34	0,1	184,8	390,0	164,4	4,2
10. Соус с томатной пастой	50	36,25	0,49 / 1,76 / 2,11	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05
11. Котлета из мяса птицы	100	201,6	16,4 / 9,4 / 12,8	0,075	1,69	0,88	4,5	23,3	121,2	63,06	1,63
12. Хлеб пшеничный	80	170	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3
13. Компот	200	103,2	0,6 / 0,0 / 25,2	0,006	0,4	0,2	0	24,8	41,6	20,4	0,6
14. Булочка «рошашка»	100	394,0	7,6 / 13,2 / 69,0	0,119	0,27	0,48	3,3	43,4	96,7	13,1	1,03
<b>Четверг</b>											
<b>Завтрак:</b>											
1. Каша молочная геркулесовая	200	254	7,8 / 8,2 / 31,4	0,09	0,7	0,02	0	93,89	119,6	31,78	1,29
2. Чай с молоком	200	86	2,4 / 2,05 / 14,92	0,02	0,6	0	0	66,0	50,0	12,0	0,8
3. Вафли	17	132,0	2 / 5,3 / 11,0	0,01	0,05	0,01	0,3	14,9	20,1	3,4	0,1
<b>Обед:</b>											
1. Суп вермишевый	250	134,0	2,2 / 2,2 / 6,4	0,04	6,6	0,36	0	7,15	24,7	9,51	0,37
8. Рис отварной	180	235,0	4,1 / 5,0 / 43,2	0,022	0	0	0,14	16,1	43,8	16,2	0,32
9. Рыба припущенная	100	172,0	11,7 / 7,0 / 13,5	0,1	0,3	0,4	1,6	33,0	142,7	18,6	1,1
10. Соус с томатной пастой	50	36,25	0,49 / 1,76 / 2,11	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05

Обед:	11. Хлеб пшеничный	80	170,0	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3		
	12. Напиток из плодов шиповника	200	103,2	0,6 / 0,0 / 25,2	0,018	2,6	0,01	0,4	10,8	6,8	5,4	1,6		
	13. Бутерброд с сыром и маслом	20/5/5	92,1	2,1 / 5,0 / 10,3	0,3	1,92	0,8	0,3	144,4	585,0	62,0	0,92		
	14. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54	0,2 / 0 / 15	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Пятница</b>													
	Масса, гр.			Энергетическая ценность, Ккал.		Б	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:													
	3. Оладьи	100	360,0	14 / 13,6 / 44,3	0,07	0,1	0,07	3,4	51,5	90,3	12,0	0,9		
	4. Какао	200	154,0	3,8 / 4,0 / 25,8	0,039	1,16	0	0	113,1	0	0	0,93		
	Обед:													
	9. Борщ	250	64,3	2,3 / 3,7 / 7,0	0,012	5,8	153,4	0,3	13,6	26,3	8,0	0,4		
	10. Картофель-пюре	200	148,0	3,2 / 5,6 / 21,0	0,16	16,8	0,05	3,0	74,1	118,4	34,0	1,2		
	11. Соус с томатной пастой	50	36,25	0,49 / 1,76 / 2,11	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05		
	12. Терфегля с рисом	100	134,5	7,2 / 7,0 / 10,7	0,05	7,6	0,1	0,6	27,8	117,1	19,7	1,6		
	13. Хлеб пшеничный	80	170,0	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0	58,4	100,0	32,0	2,3		
	14. Чай с лимоном	200	61,3	0,3 / 0,1 / 15,0	0	5,6	0	0	8,0	2,0	2,0	0		
15. Вафли	17	132,0	1,0 / 2,3 / 11	0,01	0,05	0,01	0,3	14,9	20,1	3,4	0,1			
16. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54,0	0,2 / 0 / 15	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Понедельник</b>														
Завтрак:														
1. Каша пшеница молочная	200	249,6	7,4 / 8,8 / 35,2	0,09	0,7	0,02	0	93,8	119,6	31,78	1,29			
3. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0,0			
4. Сухари	40	78,0	1,35 / 7,23 / 0,72	0,6	0	0	1,8	8,0	36,0	7,0	0,6			
Обед:														
1. Суп рисовый	250	150,7	10,1 / 6,7 / 12,7	0,51	12,26	8,6	0,28	20,4	56,0	16,6	0,52			
5. Рату овощное	200	286,7	16,5 / 13,3 / 23,5	0,15	27,4	1,2	1,8	84,7	94,2	51,4	1,8			
6. Хлеб пшеничный	80	170	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3			
7. Компот из сухофруктов	200	103,2	0,6 / 0,0 / 25,2	0,006	0,4	0,2	0	24,8	41,6	20,4	0,6			
8. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54	0,2 / 0 / 15	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Вторник</b>														
Завтрак:														
4. Каша рисовая молочная	200	229,7	5,8 / 8,8 / 29,3	0,09	0,7	0,02	0	93,8	119,6	31,7	1,29			



5. Сок фруктовый	200	94,0	1,0 / 0,0 / 23,4	0	1,8	0	0	0	9	14,0	10,0	0,2
6. Печенье «Курабье»	35	181,0	2,0 / 6,0 / 21,0	0,01	0	0	0	0	16,0	0	0	0,6
Обед:												
9. Суп фасолевый	250	151,0	10,1 / 6,7 / 10,1 / 1,86 / 3,4 / 36,9	0,2	7,2	0,6	0,2	35,4	71,3	31,2	1,6	
10. Перловая каша	180	219,9	0,49 / 1,76 / 2,11	0,3	0	0	0,54	30,1	160,4	20,6	0	
11. Соус	50	36	16,3 / 9,2 / 4,7	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05	
12. Гуляш из печени птицы	100	74,0	4 / 0,6 / 35	0,15	21,2	0	2,66	24,4	175,8	17,68	3,88	
13. Хлеб пшеничный	80	170	0,3 / 0,1 / 15,0	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3	
14. Чай с лимоном	200	61,3	3 / 7 / 24,0	0	5,6	0	0	8,0	2,0	2,0	0,0	
15. Печенье «Юбилейное»	20	92,0	0,2/0/15	0,01	0	0	0	0	0	0	0,6	
16. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54,0		0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Среда</b>												
Завтрак:				<b>B<sub>1</sub></b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>E</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
1. Каша гречневая	200	266,7	9,1 / 8,9 / 37,1	0,1	1,4	0,6	0,56	192,1	166,1	26,4	0,56	
Молочная	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	8,0	2,0	2,0	0	
2. Чай черныи	200	61,3	2 / 4 / 21,0	0,03	0,56	0,04	0,9	6,0	24,3	3,4	0,36	
3. Пряник	30	120,0										
Обед:												
1. Суп вермишелевый	250	134,0	2,2 / 2,2 / 6,4	0,04	6,6	0,36	0	7,15	24,7	9,51	0,37	
2. Картофель тушенный с мясом птицы	160/40	377,3	14,3 / 11,5 / 30,6	0,18	12,8	0,01	0,46	34,8	168,0	44,2	2,3	
3. Салат из свеклы	100	119,0	2,3 / 6,8 / 11,7	0,042	14,7	0,12	6,0	350	256,6	58,8	1,6	
4. Хлеб пшеничный	80	170	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3	
5. Компот	200	103,2	0,6 / 0,0 / 25,2	0,006	0,4	0,2	0	24,8	41,6	20,4	0,6	
6. Булочка «Ромашка»	100	394,0	7,6 / 13,2 / 69,0	0,119	0,27	0,48	3,3	43,4	96,7	13,1	1,03	
<b>Четверг</b>												
Завтрак:												
4. Каша «Дружба»	200	185,6	5,1 / 5,1 / 31,8	0,1	1,4	0,6	0,56	192	166,1	26,4	0,56	
5. Чай черныи	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0	
6. Вафли	17	89,0	1 / 0,01 / 11	0,01	0,05	0,01	0,3	14,9	20,1	3,4	0,1	
Обед:												
8. Суп гороховый	250	148,5	6,8 / 5,0 / 18,9	0,2	7,2	0,6	0,2	35,4	71,3	31,2	1,6	
9. Пшениная каша	180	284,5	6,3 / 8,5 / 43,9	0,3	0	0	0,54	30,1	160,4	20,6	0	
10. Гуляш из куриной грудки	100	146,4	13,3 / 6,8 / 5,4	0,009	2,48	0	1,73	9,86	8,6	2,87	0,12	

11. Хлеб пшеничный	80	170,0	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3
12. Кофейный напиток	200	140,77	5,49 / 4,49 / 20,4	0,016	0,5	0,8	0	52,8	36,4	6,8	0,06
13. Бутерброд с маслом	20/5	88,5	5,5 / 3,5 / 11,9	0,3	0,3	0,43	0,3	32,0	39,0	9,0	0,54
14. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54,0	0,2/0/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>	<b>Масса, гр.</b>	<b>Энергетическая ценность, Ккал.</b>	<b>Белки/жиры/углевод</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак:</b>											
4. Запеканка из творога	100	197,21	16,8 / 8,6 / 16,3	0,06	0,24	0	0	140,0	0	0	0,8
5. Какао	200	154,0	3,8 / 4,0 / 25,8	0,039	1,16	0	0	113,1	0	0	0,93
6. Печенье «Юбилейное»	20	92,0	3 / 7 / 24,0	0,01	0	0	0	0	0	0	0,6
<b>Обед:</b>											
9. Борщ	250	64,3	2,3 / 3,7 / 7,0	0,012	5,8	153,4	0,3	13,6	26,3	8,0	0,4
10. Макароны	180	225,0	5,4 / 8,1 / 32,5	0,16	0	0	0,94	14,79	127,4	26,31	0,96
11. Соус с томатной пастой	50	36,25	0,49 / 1,76 / 2,11	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05
12. Суфле из мяса кур	100	193,96	20,9 / 9,4 / 5,6	0,06	0,8	0,3	0,02	31,6	134,6	28,5	1,8
13. Хлеб пшеничный	80	170,0	4 / 0,6 / 35	0,3	0,3	0	0,3	58,4	100,0	32,0	2,3
14. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0
15. Вафли	17	89,0	1 / 0,01 / 11	0,01	0,05	0,01	0,3	14,9	20,1	3,4	0,1
16. Фрукт (яблоко/груша/банан)	100	54	0,2/0/15	0	0	0	0	0	0	0	0

Завхоз Сол (Солгниева С.Н.)

Повар ИИ (И.Н. Ильичева)