Утверждаю

 Директор школы Джамалудинов М.А.

 25.08.2020.

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4классов

МКОУ «Нижне-Инховское СОШ» Гумбетовского района РД

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

 День: понедельник Сезон: 01.09-01.05(2020-2021)

 Неделя:1 Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюд | Масса порц. | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fе |
|  Завтрак |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Сыр (порциями) | 10 | 3 | 3 |  | 36 |  | 0,07 | 21 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 500 | Биточки рубленные из цыплят- бройлеров | 60 | 9,60 | 10,64 | 6,27 | 156,22 | 0,06 | 1,09 |  | 31,64 |  | 12,35 | 0,75 |
| 33 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 5 | 36 | 212 | 0,09 |  | 24 | 11,15 | 46,26 | 8,18 | 0,83 |
| 267 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,47 | 1,47 | 8,27 | 51 | 0,01 | 0,25 |  | 52,81 |  |  | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за завтрак: | 450 | 22,07 | 20,11 | 62,54 | 514,22 | 0,2 | 1,41 | 45 | 201,35 | 128,01 | 34,28 | 2,22 |
|  Стоимость завтрака : 61 руб.Обед |  |
| 6 | Салат из капуты белокочанной с морковью | 60 | 1,38 | 3,08 | 7,01 | 62,12 | 0,03 | 31,11 |  | 39,55 |  |  | 0,53 |
| 15,2 | Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной | 200/5 | 12 | 9 | 12 | 180 | 0,12 | 22,98 |  | 25,9 | 19,04 | 10,34 | 0,35 |
| 48,08 | Плов из отварной говядины | 30/150 | 13 | 16 | 39 | 350 | 0,08 | 1,35 |  | 14,02 | 178,98 | 41,8 | 1,97 |
| 516,06 | Кисель с витаминами «Витошка» | 200 |  |  | 3 | 12 | 0,04 | 2,53 | 0,18 |  |  |  |  |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 25 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за обед: | 545/155 | 30,36 | 28,41 | 85.31 | 732,12 | 1 | 57,97 | 0,18 | 85,22 | 219,77 | 60,39 | 3,35 |
|  | Итого за день: | 995/155 | 52,43 | 48,52 | 147,85 | 1246.34 | 1.02 | 59.38 | 45.18 | 286.57 | 347.78 | 94.67 | 5.57 |
|  |  |
|  Стоимость обеда: 45 руб Неделя:1 День:2 |  |
|  Завтрак |  |
| 130 | Запеканка из творога со сгущенкой | 130/20 | 28 | 7 | 21 | 266 | 0,07 | 166,9 | 16,26 | 153,68 |  | 31,91 | 0,64 |
| ПОРЦМАС | Масло сливочное(порциями) | 10 |  | 7 |  | 66 |  |  | 40 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
| 266 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |  |  |  | 0,13 |  |  | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Фрукты | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за завтрак: | 470/20 | 30,1 | 14,02 | 42,9 | 426 | 0,11 | 166,9 | 56,26 | 161,96 | 24,75 | 40,16 | 1,17 |
|  Стоимость завтрака: 61 рубОбед |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Винегрет | 60 | 0,81 | 3,10 | 4,30 | 48,64 | 0,03 | 5,41 |  | 12,83 | 10,74 |  | 0,44 |
| 19,28 | Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне | 200 | 12 | 7 | 13 | 162 | 0,08 | 2,99 | 25,76 | 20,55 | 134,18 | 23,56 | 2,15 |
| 50,02 | Гуляш из отварного мяса | 30/30 | 9 | 11 | 2 | 144 | 0,04 | 1,62 |  | 8,79 | 101,41 | 15,23 | 1,46 |
| 205 | Каша рассыпчатая пшенная с маслом | 185 | 8 | 6 | 47 | 273 | 0,3 | 20,15 | 20 |  |  |  | 1,91 |
| 69,06 | Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С) | 200 |  |  | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 |  | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 25 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  |  Итого за обед: | 730/30 | 33,79 | 27,43 | 106,6 | 822,64 | 0,5 | 50,37 | 45,76 | 54,68 | 272,48 | 50,64 | 7,38 |
|  | Итого : | 1200/50 | 63,89 | 41,45 | 149,5 | 1248,64 | 0,61 | 217,27 | 102,02 | 216,64 | 297,23 | 90,8 | 8,55 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Стоимость обеда : 45 руб.  Неделя:1 День 3 |
|  Завтрак |
|  |
| 3 | Огурцы свежие | 20 |  |  |  | 2 | 0,01 | 1,4 |  | 3,4 | 6 | 2,8 | 0,1 |
| 40 | Биточки(котлеты)рыбные | 60 | 8 | 6 | 10 | 116 | 0,06 | 0,24 |  | 39 | 20 |  | 1,0 |
| 37,06 | Пюре картофельное | 180 | 4 | 7 | 27 | 184 | 0,11 | 10,43 |  | 51,77 | 117,86 | 39,64 | 1,44 |
| 289 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 1,30 |  | 31 |  |  | 1,01 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101,06 | Фрукт | 100 | 1 |  | 7 | 34 | 0,05 | 34,2 |  | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,09 |
|  | Итого за завьрак: | 590 | 18,87 | 16,8 | 71,09 | 506,46 | 0,31 | 47,57 |  | 162,42 | 180,91 | 60,59 | 4,14 |
|  Стоимость завтрака: 61руб Обед |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Салат витаминный | 60 | 1 | 6 | 6 | 84 | 0,02 | 17,74 |  |  | 10,85 |  | 0,53 |
| 16,13 | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной | 200/5 | 13 | 9 | 9 | 171 | 0,1 | 17,47 | 7,62 | 30,07 | 155,56 | 30,18 | 2,43 |
| 261,02 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 30/150 | 13 | 9 | 9 | 171 | 0,1 | 17,47 | 7,62 | 30,07 | 155,45 | 30,18 | 2,43 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,6 | 0,3 | 27,0 | 111 | 0,01 | 80 | 11,09 | 2,96 | 2,96 |  | 0,57 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 25 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за обед | 545/155 | 31,58 | 24,63 | 75,3 | 665 | 0,27 | 132,68 | 26,33 | 68,85 | 346,57 | 68,61 | 6,46 |
|  |  | 1135/155 | 50,45 | 41,43 | 146,39 | 1171,46 | 0,58 | 180,25 | 26,33 | 231,27 | 527,48 | 129,1 | 10,6 |
| Стоимость обеда:45 рубНеделя:1 День: 4 |
| Завтрак |
| 1 | Сыр (порциями) | 10 | 3 | 3 |  | 36 |  | 0,07 | 21 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 311 | Каша «Дружба» с маслом | 180/5 | 5,7 | 8 | 30,6 | 217 | 0,15 | 0,67 |  | 158,14 | 46,24 |  | 101 |
|  | Рулетик с изюмом | 60 | 4,0 | 4,0 | 36,0 | 194 |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Чай с лимоном | 200 |  |  | 15 | 62 |  |  |  | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за завьрак | 480/5 | 14,7 | 15 | 93,6 | 568 | 0,19 | 0,74 | 21 | 267,14 | 129,53 | 14,59 | 101,66 |
| Стоимость завтрака:61 рубОбед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9,05 | Салат из моркови | 60 | 1 | 6 | 5 | 80 | 0,03 | 2,64 |  | 14,31 | 29,16 | 20,06 | 0,38 |
| 12,16 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200/5 | 14 | 9 | 14 | 196 | 0,1 | 24,92 | 7,63 | 46,02 | 173,75 | 39,96 | 3,1 |
| 49,04 | Жаркое по- домашнему | 30/120 | 11 | 14 | 17 | 236 | 0,15 | 21,2 |  | 17,3 | 152,04 | 35 | 2,27 |
| 294 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,60 |  |  |  | 0,60 |  |  | 0,06 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 25 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за обед: | 545/125 | 30,42 | 29,42 | 93,22 | 768,6 | 0,32 | 48,76 | 7,63 | 83,98 | 376,7 | 103,27 | 6,31 |
|  | Итого за день: | 1025/130 | 45,12 | 44,42 | 186,82 | 1336,6 | 0,51 | 49,5 | 28,63 | 351,12 | 506,23 | 117,86 | 107,97 |
|  Стоимость обеда: 45 руб Неделя:1 День:5 |
|  Завтрак |
| 6 | Салат из капуты белокочанной с морковью | 60 | 1,38 | 3,08 | 7,01 | 62,12 | 0,03 | 31,11 |  | 39,55 |  |  | 0,53 |
| 48,08 | Плов из отварной говядины | 30/150 | 13 | 16 | 39 | 350 | 0,08 | 1,35 |  | 14,02 | 178,98 | 41,8 | 1,97 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,6 | 0,3 | 27,0 | 111 | 0,01 | 80 | 11,09 | 2,96 | 2,96 |  | 0,57 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за завьрак: | 320/150 | 16,98 | 19,38 | 85,01 | 582,12 | 0,16 | 112,46 | 11,09 | 62,28 | 203,69 | 50,05 | 3,57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Стоимость завтрака: 61 руб  Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Салат из свеклы  | 60 | 1 | 3 | 5 | 51 | 0,01 | 5,7 |  | 21,09 | 24,57 | 12,54 | 0,8 |
| 56 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 200/25 | 23 | 15,6 | 12 | 279 |  | 5,28 |  | 25,55 | 35 | 241 | 4 |
| 348 | Рыба ,тушенная в томате с овощами | 50/50 | 10 | 4 | 4 | 99 | 0,09 | 3,81 | 6,2 | 29,82 | 159,11 | 40,21 | 0,71 |
| 197,03 | Картофель отварной | 180 | 4 | 1 | 31 | 145 | 0,23 | 37,68 |  | 18,84 | 109,27 | 43,33 | 1,7 |
| 69,06 | Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С) | 200 |  |  | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 |  | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 25 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за обед: | 745/75 | 41,98 | 23,93 | 92,3 | 769 | 0,38 | 72,67 | 6,2 | 107,81 | 354,1 | 348,93 | 8,63 |
|  | Итого за день: | 1065/225 | 58,96 | 43,31 | 177,31 | 1351,12 | 0,54 | 185,13 | 17,29 | 170,09 | 557,79 | 398,98 | 12,2 |
|  Стоимость обеда: 45 руб Неделя:2 День:1 |
|  Завтрак |
| 1 | Сыр(порциями) | 10 | 3 | 3 |  | 36 |  | 0,07 | 21 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Котлеты из говядины | 60 | 10,14 | 10,73 | 10,18 | 177,82 | 0,05 | 26,72 |  | 14,39 |  |  | 1,42 |
| 33 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 5 | 36 | 212 | 0,09 |  | 24 | 11,15 | 46,26 | 8,18 | 0,83 |
| 43 | Чай с молоком | 150/50 | 1 | 2 | 12 | 70 | 0,02 | 0,65 | 10 | 60,3 | 45 | 7 | 0,08 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за завьрак: | 400/50 | 22,14 | 20,73 | 70,18 | 554,82 | 0,2 | 27,44 | 55 | 191,59 | 173,01 | 28,93 | 2,9 |
| Стоимость завтрака 61 рубОбед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7,04 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 1 | 3 | 5 | 51 | 0,01 | 5,63 |  | 17,68 | 19,47 | 10,44 | 0,91 |
| 63 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 200 | 6,12 | 3,89 | 27,42 | 169,23 | 0,21 | 9,32 |  | 30,8 | 35,05 |  | 1,89 |
| 245 | Бефстроганов из отварной говядины | 30/30 | 10 | 9 | 2 | 132 | 0,04 | 0,5 | 11,25 | 13,68 | 103,11 | 15,19 | 1,44 |
| 302 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150 | 9 | 7 | 40 | 253 | 0,29 |  | 24 | 15,28 | 208,03 | 138,41 | 4,65 |
| 516,06 | Кисель с витаминами «Витошка» | 200 |  |  | 3 | 12 | 0,04 | 2,53 | 0,18 |  |  |  |  |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 25 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за обед: | 695/30 | 30,1 | 23,22 | 101,72 | 745,23 | 0,63 | 17,98 | 35,43 | 83,19 | 387,41 | 172,29 | 9,39 |
|  | Итого за день: | 1095/80 | 52,24 | 43,95 | 171,9 | 1300,05 | 0,83 | 45,42 | 90,43 | 274,78 | 560,42 | 201,22 | 12,29 |
|  Стоимость обеда: 45 руб Неделя:2 День:2 |
|  Завтрак |
|  |
| 250 | Дучмаки с творогом | 80 | 12,64 | 9,6 | 23,04 | 230 | 0,05 | 80,13 |  | 0,11 |  |  | 0,69 |
| 207 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом | 180/5 | 4,5 | 7,2 | 27,6 | 194 | 0,05 | 0,67 |  | 154,50 | 35,13 |  | 0,52 |
| 42 | Чай с лимоном | 200 |  |  | 15 | 62 |  |  |  | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за завтрак: | 490/5 | 19,14 | 16,8 | 77,64 | 545 | 0,14 | 80,8 |  | 163,61 | 58,42 | 9,09 | 1,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стоимость завтрака:61 рубОбед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76,02 | Салат из моркови | 60 | 1 | 6 | 5 | 80 | 0,03 | 2,64 |  | 14,31 | 29,16 | 20,06 | 0,38 |
| 131 | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 200/5 | 3 | 5 | 15 | 121 | 0,07 | 15,21 | 7,5 | 35,53 | 57,52 | 25,98 | 1,27 |
| 291 | Плов из птицы | 40/140 | 14 | 18 | 39 | 371 | 0,11 | 4,26 | 21,6 | 20,13 | 177,94 | 44,64 | 1,47 |
| 69,06 | Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С) | 200 |  |  | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 |  | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 25 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за обед: | 555/145 | 21,98 | 29,33 | 99,3 | 767 | 0,26 | 42,31 | 29,1 | 82,48 | 290,77 | 102,53 | 4,54 |
|  | Итого за день: | 1045/150 | 41,12 | 46,13 | 176,94 | 1312 | 0,40 | 123,11 | 29,1 | 246,09 | 349,19 | 111,62 | 6,34 |
|  | Стоимость обеда: 45 рубДень 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 105 | Помидоры свежие | 20 |  |  | 1 | 5 | 0,01 | 5 |  | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 |
| 500 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37,06 | Пюре картофельное | 180 | 4 | 7 | 27 | 184 | 0,11 | 10,43 |  | 51,77 | 117,86 | 39,64 | 1,44 |
| 289 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 1,30 |  | 31 |  |  | 1,01 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за завтрак: | 430 | 9,87 | 10,8 | 55,09 | 359,46 | 0,2 | 16,73 |  | 91,32 | 144,81 | 51,89 | 3,13 |
| Стоимость завтрака: 61 рубОбед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Салат витаминный | 60 | 1 | 6 | 6 | 84 | 0,02 | 12,78 |  | 17,74 | 17,46 | 10,85 | 0,53 |
| 113 | Суп лапша домашняя с мясом | 250 | 21 | 12 | 15 | 250 | 0,11 | 308,08 | 12,69 | 27,94 | 34,,09 | 219,34 | 3,54 |
| 143 | Рагу из овощей в томатном соусе с мясом | 25/150 | 10 | 14 | 16 | 232 | 0,13 | 31,11 | 3 | 40,92 | 148,87 | 42,57 | 2,22 |
| 516,06 | Кисель с витаминами «Витошка» | 200 |  |  | 3 | 12 | 0,04 | 2,53 | 0,18 |  |  |  |  |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 25 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за обед: | 590/150 | 35,98 | 32,33 | 64,3 | 706 | 0,34 | 354,5 | 15,87 | 92,35 | 188,08 | 281,01 | 6,79 |
|  | Итого за день: | 1020/150 | 45,85 | 43,13 | 119,39 | 1065,46 | 0,54 | 371,23 | 15,87 | 183,67 | 332,89 | 332,9 | 9,92 |
|  | Стоимость обеда: 45 рубДень 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Сыр(порциями) | 10 | 3 | 3 |  | 36 |  | 0,07 | 21 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 665.07 | Запеканка творога со сгущенкой | 130 | 28 | 7 | 21 | 266 | 16,26 | 0,07 | 0,62 | 0,64 | 153,68 | 31,91 | 148,19 |
| 42 | Чай с лимоном | 200 |  |  | 15 | 62 |  |  |  | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
| 83,02 | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 | 0,03 | 10 |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Итого за завтрак: | 470 | 33 | 10 | 58 | 470 | 16,33 | 10,14 | 21,62 | 125,64 | 247,97 | 55,5 | 151,05 |
| Стоимость завтрака:61 рубОбед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Салат из капуты белокочанной с морковью | 60 | 1,38 | 3,08 | 7,01 | 62,12 | 0,03 | 31,11 |  | 39,55 |  |  | 0,53 |
| 96 | Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной | 200/5 | 13 | 9 | 14 | 192 | 0,12 | 13,87 | 7,62 | 26,23 | 171,85 | 33,68 | 2,58 |
| 49,04 | Жаркое по- домашнему | 30/120 | 11 | 14 | 17 | 236 | 0,15 | 21,2 |  | 17,3 | 152,04 | 35 | 2,27 |
| 293 | Компот из кураги | 200 | 1,30 | 0,08 | 32,71 | 137,80 | 0,03 | 1,00 |  | 40,60 | 26,25 |  | 0,86 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 25 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за обед: | 545/125 | 30,66 | 26,49 | 95,02 | 755,92 | 0,37 | 67,18 | 7,62 | 129,43 | 371,89 | 76,93 | 6,74 |
|  | Итого за день: | 1015/125 | 63766 | 36,49 | 153,02 | 1225,92 | 16,7 | 77,32 | 29,24 | 255,07 | 619,86 | 132,43 | 157,79 |
|  Стоимость обеда: 45 руб Неделя:2 День: 5 |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100,01 | Каша молочная из молочной крупы Артек | 200/5 | 7 | 7 | 37 | 245 | 0,16 | 137,35 | 40 | 239,65 | 0,38 |  | 2,01 |
| 87 | Плюшки Новомосковская | 60 | 5 | 4 | 31 | 175 |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 15 | 60 |  |  |  | 0,45 |  |  | 0,05 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Сок | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за завтрак: | 510/5 | 14 | 11 | 95 | 539 | 0,2 | 137,35 | 40 | 245,85 | 22,13 | 8,25 | 2,56 |
| Стоимость завтрака: 61 рубОбед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Салат из свеклы  | 60 | 1 | 3 | 5 | 51 | 0,01 | 5,7 |  | 21,09 | 24,57 | 12,54 | 0,8 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 2 | 5 | 8 | 86 | 0,06 | 25,56 | 7,5 | 31,72 | 41,72 | 18,84 | 0,67 |
| 348 | Рыба(минтай), тушенная в томатном соусе | 50/50 | 10 | 4 | 4 | 99 | 0,08 | 2,59 | 11,08 | 29,82 | 159,11 | 40,21 | 0,71 |
| 414 | Рис отварной | 150 | 4 | 6 | 40 | 226 | 0,04 |  | 28 | 6 | 83,1 | 27 | 0,55 |
| 69,06 | Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С) | 200 |  |  | 16 | 67 | 0,01 | 20,2 |  | 6,76 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 25 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 12 | 59 | 0,04 |  |  | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 |
|  | Итого за обед: | 715/55 | 20,98 | 18,33 | 97,3 | 657 | 0,24 | 54,05 | 46,58 | 101,14 | 334,65 | 110,44 | 4,15 |
|  | Итого за день: | 1225/60 | 34,98 | 29,33 | 192,3 | 1196 | 0,44 | 191,40 | 86,58 | 346,99 | 356,78 | 118,69 | 6,71 |

 Стоимость обеда: 45 руб