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 руб  Обед | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  |  |  | |  | |  | | |
| 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 руб  Неделя: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 руб  Обед | | | | | | | |  |  | |  |  | | |  |  | | |  |  |  | |  | |  | |
| 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 руб  Обед | | | | | | | |  |  | |  |  | | |  |  | | |  |  |  | |  | |  | |
| 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 руб  Обед | | | | | | | |  |  | |  |  | | |  |  | | |  |  |  | |  | |  | |
| 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 руб  День 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 руб  Обед | | | | | | | |  |  | |  |  | | |  |  | | |  |  |  | |  | |  | |
| 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 руб  День 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 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 | |
| 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 руб  Обед | | | | | | | |  |  | |  |  | | |  |  | | |  |  |  | |  | |  | |
| 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