

Утверждаю  
 Директор  
 МБОУ "Майская СОШ"  
 Тельнов Ю.В.



07/11 2022 г.

Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 11-18 лет ОВЗ, дети-инвалиды ноябрь

Наименование кулинарного изделия	№ техн. олог. карт	Масса порций в граммах	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	С,мг	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
									В1,мг	В2,мг	А,мг	Д,мг	Са,мг	Р,мг	М,мг	Fe,мг	К,мг	Ц,мг	Se,мг	F,мг	
<b>1 день Завтрак</b>																					
Каша овсяная на молоке с маслом	184	200	19,72	10,43	13,82	46,44	471,74	2,88	0,207	0	0,06	0	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0	0	0	0
Чай с сахаром	382	200	1,75	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
Бутерброд с маслом	1	35/10	9,3	1,9	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0
Яблоко		100	21,45	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01	
		<b>итого</b>	<b>52,22</b>	<b>13</b>	<b>24,7</b>	<b>84,81</b>	<b>776,74</b>	<b>12,88</b>	<b>0,288</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>435,38</b>	<b>284,4</b>	<b>50,54</b>	<b>5,12</b>	<b>278</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями	209	250	21,6	9,45	4,66	20,35	125,35	9,04	0,074	0	0,1	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0	
Каша гречневая	181	180	8,18	10,24	8,33	46,46	301,61	0	0,22	0	0,04	0	22,14	188,29	0	0,05	0	0	0	0	
Соус томатный	348	30	1,52	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0	
Курочка запч	п/ф	70	24,34	18,9	20,2	1,1	261	0	0,05	0	0,02	0	16,2	185,4	21,6	0,6	0	0	0	0	
Огурец свежий		100	15,05	0,83	0,17	2,5	14	10	0,03	0,03	0,02	0	22,92	41,87	14,55	1	140,53	2,99	0	0,01	
Хлеб с сыром		35/15	12,33	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	
Чай с сахаром и лимоном	431	200	3,06	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	8,64	10,8	5,4	1,08	0	0	0	0	
		<b>итого</b>	<b>87,08</b>	<b>42,1</b>	<b>35,4</b>	<b>101,4</b>	<b>853,36</b>	<b>22,81</b>	<b>0,424</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>0,03</b>	<b>101,94</b>	<b>512,55</b>	<b>67,63</b>	<b>4,79</b>	<b>218,26</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	
		<b>итого</b>	<b>139,3</b>	<b>55,1</b>	<b>60,1</b>	<b>186,2</b>	<b>1630,1</b>	<b>35,69</b>	<b>0,712</b>	<b>0,07</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>537,32</b>	<b>796,95</b>	<b>118,17</b>	<b>9,91</b>	<b>496,26</b>	<b>6,8</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	
<b>2 день Завтрак</b>																					
Суп молочный с макаронными изделиями	112	200	14,82	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	26,22	0,38	191,54	0,011	0	0	
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	
Чай с сахаром	430	200	1,75	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
Йогурт		100	30	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03	
		<b>итого</b>	<b>48,57</b>	<b>13,4</b>	<b>11,7</b>	<b>61,98</b>	<b>529,06</b>	<b>2,93</b>	<b>0,147</b>	<b>0,299</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>537,29</b>	<b>359</b>	<b>60,34</b>	<b>2,58</b>	<b>451,34</b>	<b>1,68</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	
<b>Обед</b>																					
Салат из кукурузы консервированной	42	100	12,56	1,7	3,7	4,7	58,8	5,59	0,3	0,72	0	0	10,06	31,21	10,55	0,35	55,28	0	0	0	
Суп с рыбными консервами	87	250	24,61	10	3,63	18	145,25	6,86	0,07	0,07	0,29	0,05	34,64	63,06	22,37	0,85	195,93	4,06	0	0,03	
Макаронные изделия отварные	209	180	7,69	6,53	5,51	32,29	224,78	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0	
Соус белый основной	347	30	1,22	0,2	1,2	1,1	16	0,02	0	0	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0	0	
Котлета мясная	п/ф	90	35,8	10,6	23,8	7,9	277,9	0,08	0,11	0,09	0,04	0,17	14,81	51,6	16,59	0,08	207,6	4,81	0	0,03	
Хлеб	30	40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	
Какао с молоком	382	200	19,14	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9	0	0	
		<b>итого</b>	<b>103,02</b>	<b>34,8</b>	<b>41,1</b>	<b>101,1</b>	<b>924,93</b>	<b>13,07</b>	<b>0,62</b>	<b>1,02</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>183,87</b>	<b>311,19</b>	<b>90,56</b>	<b>4,21</b>	<b>710,14</b>	<b>19,59</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	
		<b>итого</b>	<b>151,59</b>	<b>48,2</b>	<b>52,8</b>	<b>163,1</b>	<b>1453,99</b>	<b>16</b>	<b>0,767</b>	<b>1,319</b>	<b>0,44</b>	<b>0,36</b>	<b>721,16</b>	<b>670,19</b>	<b>150,9</b>	<b>6,79</b>	<b>1161,48</b>	<b>21,27</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	
<b>3 день Завтрак</b>																					
Каша Дружба на молоке с маслом	190	200	26,25	8,42	13,29	38,89	429,6	3,44	0,105	0	0,08	0	252,4	94,71	21,4	0	0	0	0	0	



Хлеб с маслом и повидлом		35/10/5	10,56	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0
Кофейный напиток	382	200	19,14	3,34	2,4	25,09	142,4	1,76	0,053	0,169	0,1	0	164,01	82,91	16,58	0,38	100,75	0,00011	0	0
Йогурт		100	30	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03
		<b>итого</b>	<b>85,95</b>	<b>18,2</b>	<b>24</b>	<b>98,03</b>	<b>813,3</b>	<b>14,78</b>	<b>0,248</b>	<b>0,51</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>606,11</b>	<b>341,58</b>	<b>68,04</b>	<b>0,42</b>	<b>319,75</b>	<b>0,0001</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>

обед

Салат из отварной свеклы	52	100	1,01	1,33	6,17	8,33	93,5	9,48	0,58	1,18	0	0	32,3	37,7	19,2	1,22	112,7	6,78	0	0,02
Суп с макаронными изделиями	209	250	21,6	9,45	4,66	20,35	125,35	9,04	0,074	0	0,1	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0
Рис отварной	171	180	15,56	4,2	10	43,68	253,27	0	0,032	0,032	0,04	0,149	21,63	60,83	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0,1
Соус томатный	348	30	1,52	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0
Тефтеля мясная	п/ф	60	34,1	5,69	6,4	4,2	91,9	0,44	0,03	0,02	0	0,032	16,68	42,04	6,26	0,69	0	0,007	0	0,02
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Компот из сухофруктов		200	4,74	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,86	0	1,8	0	1,2	0	0	0
		<b>итого</b>	<b>80,53</b>	<b>23,1</b>	<b>29,1</b>	<b>110,6</b>	<b>725,82</b>	<b>19,49</b>	<b>0,766</b>	<b>1,252</b>	<b>0,19</b>	<b>0,211</b>	<b>111,51</b>	<b>226,76</b>	<b>78,94</b>	<b>4,482</b>	<b>251,66</b>	<b>8,602</b>	<b>0,011</b>	<b>0,14</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>166,48</b>	<b>41,3</b>	<b>53,1</b>	<b>208,6</b>	<b>1539,12</b>	<b>34,27</b>	<b>1,014</b>	<b>1,762</b>	<b>0,45</b>	<b>0,271</b>	<b>717,62</b>	<b>568,34</b>	<b>146,98</b>	<b>4,902</b>	<b>571,41</b>	<b>8,6021</b>	<b>0,011</b>	<b>0,17</b>

4 день. Завтрак

Каша пшеничная на молоке с маслом	184	200	20,04	10,47	11,51	52,55	474,43	2,72	0,146	0	0,06	0	374,05	225,09	27,64	1,48	0	0	0	0
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с сахаром		200	1,75	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Яблоко		100	21,45	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01
Конфеты шоколадные		16	4,37	2,42	4,97	5,35	75,18													
		<b>итого</b>	<b>49,61</b>	<b>15,6</b>	<b>17,3</b>	<b>95,47</b>	<b>717,81</b>	<b>12,72</b>	<b>0,226</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>400,45</b>	<b>270,19</b>	<b>48,76</b>	<b>5,88</b>	<b>318,8</b>	<b>3,68</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>

Обед

Помидор свежий		100	18,48	1,17	0,17	3,83	24,17	1,08	0,07	0,03	0,2	0	14,07	26,13	20,1	1	291,45	2,02	0	0
Суп Борщ на мясном бульоне со сметаной	82	250	21,45	7,71	9,11	13,6	139,48	11,41	0,023	0,015	0,1	0	85,31	56,04	17,64	1,03	174,49	0,0143	0	0
Картофельное пюре	128	180	19,01	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	0,08	0,21	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,0046	0	0,01
Гуляш	260	80	29,02	8,67	11	3,67	189,33	2,4	0,14	1,03	0	0,01	20,43	138,74	12,2	1,87	215,74	5,46	0,02	0,02
Хлеб		40	2	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с сахаром	430	200	1,75	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
		<b>итого</b>	<b>91,71</b>	<b>27,4</b>	<b>31,5</b>	<b>86,77</b>	<b>779,32</b>	<b>21,09</b>	<b>0,433</b>	<b>1,221</b>	<b>0,38</b>	<b>0,22</b>	<b>233,91</b>	<b>361,42</b>	<b>69,76</b>	<b>6,5</b>	<b>722,48</b>	<b>9,1789</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>141,32</b>	<b>42,9</b>	<b>48,8</b>	<b>182,2</b>	<b>1497,13</b>	<b>33,81</b>	<b>0,659</b>	<b>1,261</b>	<b>0,45</b>	<b>0,22</b>	<b>634,36</b>	<b>631,61</b>	<b>118,52</b>	<b>12,38</b>	<b>1041,28</b>	<b>12,859</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>

5 день. Завтрак

Каша ячневая на молоке с маслом	184	200	19,46	9,11	11,38	47,08	403,96	2,72	0,119	0	0,06	0	391,28	246,28	27,9	1,32	0	0	0	0
Хлеб с маслом и повидлом		50	10,56	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0
Чай с сахаром и лимоном	431	200	3,06	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	8,64	10,8	5,4	1,08	0	0	0	0
Мандарин		100	28,6	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01
		<b>итого</b>	<b>61,68</b>	<b>12,1</b>	<b>16,4</b>	<b>100,5</b>	<b>674,46</b>	<b>24,49</b>	<b>0,189</b>	<b>0,101</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>425,62</b>	<b>289,54</b>	<b>50,36</b>	<b>4,64</b>	<b>278</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>

Обед

Салат из горошка консервированного	10	100	51,56	2,83	5,17	6,16	82,33	10,9	0,5	1,2	0,02	0	19,55	54,07	18,8	0,62	102,05	0	0	0
Суп лапша-домашняя на курином бульоне	113	250	13,91	8,56	6,81	15,53	119,69	3,73	0,036	0,013	0,1	0,18	25,24	38,93	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0
Плов из птицы	311	180	18,51	24	18,38	37	409,25	2,22	0,09	0	0,24	0	49,49		182,56	39,59	1,84	0	0	0
Хлеб		40	2	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Сок		200	10,87	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0
Печенье		16	6,03	0,48	0,96	11,2	62,4													
		<b>итого</b>	<b>102,88</b>	<b>40,4</b>	<b>31,2</b>	<b>103,9</b>	<b>819,67</b>	<b>20,85</b>	<b>0,696</b>	<b>1,233</b>	<b>0,36</b>	<b>0,18</b>	<b>119,36</b>	<b>159,2</b>	<b>226,02</b>	<b>44,69</b>	<b>192,66</b>	<b>1,711</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>164,56</b>	<b>52,5</b>	<b>47,5</b>	<b>204,4</b>	<b>1494,13</b>	<b>45,34</b>	<b>0,885</b>	<b>1,334</b>	<b>0,47</b>	<b>0,24</b>	<b>544,98</b>	<b>448,74</b>	<b>276,38</b>	<b>49,33</b>	<b>470,66</b>	<b>3,711</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>

6 день. Завтрак

Каша манная на молоке с маслом	184	200	19,72	8,36	11,52	39,83	415,3	2,81	0,077	0	0,06	0	345,59	267,4	31,67	0,199	0	0	0	0
Хлеб с маслом		45	9,3	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0
Какао с молоком	382	200	19,14	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9	0	0



Йогурт		100	30	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03
		<b>итого</b>	<b>78,16</b>	<b>18,3</b>	<b>28,7</b>	<b>84,53</b>	<b>839,1</b>	<b>4,38</b>	<b>0,208</b>	<b>0,38</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>664,89</b>	<b>527,08</b>	<b>89,01</b>	<b>1,429</b>	<b>426,29</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>

<b>Обед</b>																				
Салат из отварной свеклы	52	100	1,01	0,8	3,7	5	56,1	5,69	0,35	0,71	0	0	19,38	22,6	11,52	0,73	67,62	4,07	0	0,01
Суп с бобовыми(гороховый)	102	250	15,35	12,05	6,34	19,53	147,5	8,89	0,13	0	0,1	0	49,5	137,45	17,64	0,34	0	0	0	0
Каша гречневая	181	180	8,18	10,24	8,33	46,46	301,61	0	0,22	0	0,04	0	22,14	188,29	0	0,05	0	0	0	0
Гуляш	260	80	29,02	8,67	11	3,67	189,33	2,4	0,14	1,03	0	0,01	20,43	138,74	12,2	1,87	215,74	5,46	0,02	0,02
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с сахаром	430	200	1,75	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Банан		200	35	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
		<b>итого</b>	<b>92,31</b>	<b>35,5</b>	<b>30,3</b>	<b>123,4</b>	<b>911,74</b>	<b>26,98</b>	<b>0,93</b>	<b>1,81</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>129,85</b>	<b>549,18</b>	<b>96,48</b>	<b>5,79</b>	<b>472,16</b>	<b>11,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>170,47</b>	<b>53,8</b>	<b>59</b>	<b>208</b>	<b>1750,84</b>	<b>31,36</b>	<b>1,138</b>	<b>2,19</b>	<b>0,33</b>	<b>0,01</b>	<b>794,74</b>	<b>1076,26</b>	<b>185,49</b>	<b>7,219</b>	<b>898,45</b>	<b>20,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>

<b>7 день Завтрак</b>																				
Суп молочный с макаронными изделиями	112	200	14,82	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	26,22	0,38	191,54	0,011	0	0
Хлеб с маслом и повидлом		50	10,56	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0
Чай с сахаром	430	200	1,75	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
Банан		150	35	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
		<b>итого</b>	<b>62,13</b>	<b>11</b>	<b>12,6</b>	<b>90,73</b>	<b>635,56</b>	<b>20,41</b>	<b>0,127</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>369,59</b>	<b>239,86</b>	<b>84,7</b>	<b>2,02</b>	<b>339,54</b>	<b>0,011</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

<b>Обед</b>																				
Помидор свежий		100	18,48	1,17	0,17	3,83	24,17	1,08	0,07	0,03	0,2	0	14,07	26,13	20,1	1	291,45	2,02	0	0
Борщ сибирский со сметаной	80	250	25,47	4,25	5,75	17,38	144,5	2,49	0,07	0,33	0,22	0,05	67,28	96,29	26,99	0,39	348,51	5,26	0	0,01
Картофель отварной	310	180	13,04	24	18,38	37	409,25	2,22	0,09	0	0,24	0	49,49	182,56	39,59	1,84	0	0	0	0
Тефтели мясная	п/ф	60	34,1	5,69	6,4	4,2	91,9	0,44	0,03	0,02	0	0,032	16,68	42,04	6,26	0,69	0	0,007	0	0,02
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с молоком	378	200	7,78	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,5	0	0
Булочка		50	8,5	5,2	2	36,1	182,8	0	0,06	0,02	0	0	11,64	40,34	7,68	0,47	63,16	0,76	0,02	0,01
		<b>итого</b>	<b>109,37</b>	<b>41,8</b>	<b>33,9</b>	<b>115,6</b>	<b>938,02</b>	<b>6,51</b>	<b>0,33</b>	<b>0,47</b>	<b>0,67</b>	<b>0,082</b>	<b>218,9</b>	<b>427,07</b>	<b>109,59</b>	<b>4,8</b>	<b>789,43</b>	<b>12,547</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>171,50</b>	<b>52,8</b>	<b>46,5</b>	<b>206,3</b>	<b>1573,58</b>	<b>26,92</b>	<b>0,457</b>	<b>0,62</b>	<b>0,78</b>	<b>0,262</b>	<b>588,49</b>	<b>666,93</b>	<b>194,29</b>	<b>6,82</b>	<b>1128,97</b>	<b>12,558</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>

<b>8 день Завтрак</b>																				
Каша рисовая на молоке с маслом	184	200	22,01	6,5	9,44	32,11	405	0	0,023	0	0,04	0	263,79	66,97	25,74	0,54	0	0	0	0
Хлеб с повидлом		45	4,28	2	4,1	24,6	141,4	6,52	0,03	0,01	0,03	0,06	8,75	19,38	5,48	0,34	46,07	0	0	0
Чай с сахаром	430	200	1,75	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Йогурт		100	30	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03
		<b>итого</b>	<b>58,04</b>	<b>13</b>	<b>17,5</b>	<b>78,58</b>	<b>691,2</b>	<b>7,57</b>	<b>0,103</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>457,54</b>	<b>236,85</b>	<b>59,64</b>	<b>1,88</b>	<b>265,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>

<b>Обед</b>																				
Салат Степной	30	100	8,99	3,67	10,17	7,83	137	13,6	0,48	1,23	0	0	22,4	46	20	0,83	0	0	0	0
Суп из овощей(с фасолью)	102	250	21,6	10	6,28	12,68	111,43	9,63	0,085	0	0	0	51,43	91,08	8,57	1,02	0	0	0	0
Капуста тушеная	131	180	2,74	4,56	7,44	105,54	138,24	19,68	0,053	0,043	0,09	0,0053	110,7	69,12	30,72	1,24	0	0	0	0
Курица запеч	п/ф	70	24,34	18,97	7,14	0,86	150,56	12,29	0,06	0,02	0,06	0,008	51,05	170,1	23,8	0,43	0	0	0	0
Хлеб		40	2	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Компот из сушеных плодов	401	200	4,74	0,2	0,2	27,9	115	2	0,01	0,12	0	0	7	4	4	0,96	0	0	0	0
Кекс		27	12	1,89	4,32	15,56	108													
		<b>итого</b>	<b>76,41</b>	<b>41,4</b>	<b>31,8</b>	<b>180,2</b>	<b>774,63</b>	<b>57,2</b>	<b>0,738</b>	<b>1,433</b>	<b>0,15</b>	<b>0,0133</b>	<b>253,66</b>	<b>432,5</b>	<b>92,79</b>	<b>5,68</b>	<b>40,8</b>	<b>1,68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>134,45</b>	<b>54,4</b>	<b>49,3</b>	<b>258,8</b>	<b>1465,83</b>	<b>64,77</b>	<b>0,841</b>	<b>1,703</b>	<b>0,26</b>	<b>0,0733</b>	<b>711,2</b>	<b>669,35</b>	<b>152,43</b>	<b>7,56</b>	<b>305,87</b>	<b>1,68</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>

<b>9 день Завтрак</b>																				
Каша ячневая на молоке с маслом	184	200	19,46	9,11	11,38	47,08	403,96	2,72	0,119	0	0,06	0	391,28	246,28	27,9	1,32	0	0	0	0
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Кофейный напиток	382	200	19,14	3,34	2,4	25,09	142,4	1,76	0,053	0,169	0,1	0	164,01	82,91	16,58	0,38	100,75	0,00011	0	0
Яблоко		100	21,45	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01
		<b>итого</b>	<b>62,05</b>	<b>14,9</b>	<b>14,5</b>	<b>94,67</b>	<b>654,56</b>	<b>14,48</b>	<b>0,252</b>	<b>0,209</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>576,69</b>	<b>366,29</b>	<b>58,18</b>	<b>5,1</b>	<b>419,55</b>	<b>3,6801</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>

<b>Обед</b>																				
Огурец свежий		100	16,05	0,83	0,17	2,5	14	10	0,03	0,03	0,02	0	22,92	41,87	14,55	1	140,53	2,99	0	0,01
Щи со сметаной	84	250	20,34	7,56	7,88	9,39	109,39	15	0,048	0,015	0,1	0,073	75,65	46,38	17,31	0,72	23,99	0,015	0	0,02

Картофельное пюре	128	180	19,01	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	0,08	0,21	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,0046	0	0,01
Соус томатный	348	30	1,52	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0
Тефтели мясная	п/ф	60	34,1	5,69	6,4	4,2	91,9	0,44	0,03	0,02	0	0,032	16,68	42,04	6,26	0,69	0	0,007	0	0,02
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Сок		200	10,87	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0
		<b>итого</b>	<b>103,89</b>	<b>20,6</b>	<b>25,2</b>	<b>61,09</b>	<b>606,43</b>	<b>35,64</b>	<b>0,328</b>	<b>0,211</b>	<b>0,2</b>	<b>0,315</b>	<b>232,67</b>	<b>250,7</b>	<b>58,52</b>	<b>6,81</b>	<b>205,32</b>	<b>4,6966</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>165,94</b>	<b>35,5</b>	<b>39,6</b>	<b>155,8</b>	<b>1260,99</b>	<b>50,12</b>	<b>0,58</b>	<b>0,42</b>	<b>0,37</b>	<b>0,315</b>	<b>809,36</b>	<b>616,99</b>	<b>116,7</b>	<b>11,91</b>	<b>624,87</b>	<b>8,3767</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>

**10 день Завтрак**

Каша овсяная на молоке с маслом	184	200	19,72	10,43	13,82	46,44	471,74	2,88	0,207	0	0,06	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0	0	0	0
Хлеб с маслом		45	9,3	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0
Чай с сахаром	430	200	1,75	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Йогурт		100	30	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03
		<b>итого</b>	<b>60,77</b>	<b>16,8</b>	<b>28,1</b>	<b>81,81</b>	<b>814,54</b>	<b>3,93</b>	<b>0,308</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>599,38</b>	<b>415,9</b>	<b>63,54</b>	<b>2,92</b>	<b>219</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>

**Обед**

Помидор свежий		100	18,48	1,17	0,17	3,83	24,17	1,08	0,07	0,03	0,2	0	14,07	26,13	20,1	1	291,45	2,02	0	0
Рассольник Ленинградский	96	250	21,78	2,63	7,38	16,88	152,13	8	0,05	0,0015	0	0	62,61	77,18	22	0,97	0	0,0125	0	0,01
Макаронные изделия отварные	209	180	7,69	6,53	5,51	32,29	224,78	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0
Соус белый основной	347	30	1,22	0,2	1,2	1,1	16	0,02	0	0	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0	0
Котлета	п/ф	90	35,8	26	26,44	8,78	308,33	0,09	0,11	0,09	0,04	0,17	16,46	57,33	16,59	0,08	207,6	4,81	0	0,03
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с молоком	378	200	7,78	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,5	0	0
		<b>итого</b>	<b>94,75</b>	<b>40</b>	<b>42,2</b>	<b>92,68</b>	<b>872,01</b>	<b>9,47</b>	<b>0,35</b>	<b>0,2115</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>165,81</b>	<b>270,09</b>	<b>81,22</b>	<b>4,52</b>	<b>629,4</b>	<b>13,063</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>155,52</b>	<b>56,9</b>	<b>70,3</b>	<b>174,5</b>	<b>1686,55</b>	<b>13,4</b>	<b>0,658</b>	<b>0,4715</b>	<b>0,4</b>	<b>0,19</b>	<b>765,19</b>	<b>685,99</b>	<b>144,76</b>	<b>7,44</b>	<b>848,4</b>	<b>13,0625</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>

**Итого** 1561,13

Составил: и.о. заведующий столовой Г.И.Говорина

Проверил: главный бухгалтер Т.Е. Баранникова

1560