

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕЛЬМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ул. Советская 2-я дом. 4, р.п. Тельма, Усольский район, Иркутская область.665492
тел. (8 395 43) 22-2-14 <http://telmaschool.uoura.ru> e-mail: telmaschool@yandex.ru
ОКПО 41765542. ОГРН 1023802143419 ИНН 3840005673. КПП 385101001

ПРИКАЗ

30.11.2023 г.

р. п. Тельма

№ 417

« О внесении изменений в основное меню»

В соответствии с подп. 8.1.1 пункта 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32, руководствуясь п.2.12. Устава школы

Приказываю:

1.Внести в « десятидневное 01 января 2023 изменения основное меню питания обучающихся возрастных категорий 7-11 лет, 12 лет и старше, утвержденное приказом МБОУ «Тельминская СОШ» № 292от «01».09.2023. изложив в новой редакции следующие строки:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	8 день						
	Печень говяжья по-строгановски	100	16.2	14.1	5.9	215,00	356
	9 день						
	печенье		50
	10 день						
	Жаркое из сердца	200	27.2	4,8	37,6	300,0	363

2. Кудрявцевой Наталье Дмитриевне. кладовщику школы, ответственной за соблюдение десятидневного меню школьной столовой, использовать основное меню, утвержденное приказом МБОУ «Тельминская СОШ» № 292от «01».09.2023 с учетом изменений, указанных в пункте 1.

3. Телешевой В.В., Григорьевой Н.В.,поварам школьной столовой неукоснительно следовать утверждённому десятидневному меню приказом МБОУ «Тельминская СОШ» № 292от «01».09.2023 с учетом изменений, указанных в пункте 1.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ «Тельминская СОШ»



Т.Н.Луценко

7-11лет

№	блюдо	выход	белки(г)	жиры(г)	углеводы(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	B1(мг)	c(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
1 день														
завтрак														
227	каша манная молочная жидкая	200	6.22	6.58	31.24	209.20	136.90	20.40	40.20	0.08	1.38	0.52	122.38	0.46
463	какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	111.30	22.30	19.00	0.03	0.70	0.01	91.10	0.65
	хлеб пшеничный	50	5.33	2.26	21.27	137.00	62.50	20.50	0.00	0.21	0.10	0.09	64.50	1.80
75	сыр	20	4.64	5.90	0.00	71.60	176.18	7.00	52.06	0.01	0.14	0.10	100.10	0.20
543	йогурт	200	10.00	5.00	7.00	108.00	244.00	30.00	0.04	0.08	1.20	0.00	2.80	0.20
			29.49	22.64	73.31	619.80	730.88	100.20	111.30	0.41	3.52	0.72	380.88	3.31
обед														
25	салат из моркови с зелен.гор.	60	1.14	3.66	3.48	51.60	13.56	16.56	0.00	0.04	1.08	2.28	30.84	0.38
100	рассольник ленинградский	250	1.88	5.10	13.23	106.25	14.75	24.25	0.00	0.09	6.95	2.35	59.50	0.80
295	рыба отварная	100	18.2	0.7	0.8	0.82	30.6	23.6	7.9	0.07	1.6	11	195.2	0.56
377	пюре картофельное	180	3.78	7.2	10.98	122.4	45.9	29.52	35.82	0.14	4.5	0.18	92.7	1.04
494	компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	1.40	0.00	29.00	119.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71
			31.19	18.61	79.00	533.72	154.31	114.18	43.72	0.54	14.28	15.94	441.74	4.39
			60.68	41.25	152.31	1153.52	885.19	214.38	155.02	0.95	17.80	16.66	822.62	7.70
2 день														
завтрак														
226	каша "дружба"	200	5.24	6.68	27.62	191.60	130.14	30.66	39.40	0.09	1.32	0.14	140.08	0.44
465	кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	108.30	12.60	19.00	0.03	0.70	0.00	76.50	0.12
	хлеб пшеничный	50	5.33	2.26	21.27	137.00	62.50	20.50	0.00	0.21	0.10	0.09	64.50	1.80
	творожная масса	100	8.20	20.00	21.80	309.00								
			21.57	31.44	84.29	725.60	300.94	63.76	58.40	0.33	2.12	0.23	281.08	2.36
обед														
148	овощи свежие (порциями) перец	60	0.80	0.10	3.20	16.20	4.80	4.20	0.20	0.06	150.00	0.40	0.59	0.36
120	суп картофельный с рыбой	250	11.08	3.93	16.08	143.75	44.85	43.98	23.55	0.17	12.08	0.73	170.63	1.43
349	тефтели из говядины в мол соусе	100	9.90	10.30	8.40	166.00	41.20	17.10	0.02	0.05	1.50	0.40	12.30	1.55
202	каша гречневая рассыпчатая	180	6.75	6.91	11.79	208.26	16.94	106.45	28.80	0.16	0.00	0.50	161.15	3.61
488	компот из апельсин и яблок	200	0.50	0.20	15.60	67.00	19.10	8.00	0.00	0.02	9.10	0.20	12.20	0.93
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71
			33.82	23.39	76.58	734.46	176.39	199.98	52.57	0.68	172.83	2.36	420.37	9.48
			55.39	54.83	160.87	1460.06	477.33	263.74	110.97	1.00	174.95	2.59	701.45	11.85
Здень														
завтрак														
234	каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	6.88	32.62	214.60	147.48	31.66	42.60	0.06	1.54	0.18	152.44	0.17
459	чай с лимоном	207	0.30	0.10	9.50	40.00	7.90	5.00	0.00	0.00	1.00	0.02	9.10	0.87
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90

73	бутерброд с джемом или повидлом	40	1.60	3.80	20.20	121.00	7.40	3.90	20.00	0.02	0.10	0.27	15.90	0.44
			10.11	11.91	73.21	444.10	194.03	50.81	62.60	0.18	2.69	0.52	209.69	2.38
обед														
	икра из кабачков	60	0.00	4.20	4.20	54.00								
124	суп картофельный с фрикадельками	250	9.27	8.15	14.83	169.75	28.65	38.07	7.10	0.14	10.45	1.45	146.27	2.27
259	макаронные изделия с сыром	200	12.30	10.00	35.90	283.00	227.50	22.40	73.90	0.07	0.20	1.10	181.10	1.45
366	птица отварная	70	15.9	11.9	0.2	172	18.8	13.1	68.6	0.03	0.9	0.5	109.9	1.14
492	компот из ягод замороженных	200	0.20	0.10	10.70	44.00	7.50	6.10	0.00	0.01	16.50	0.10	6.40	0.29
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71
	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	0.01	0.03	10.00	0.20	0.40	2.20
			42.86	32.50	92.94	849.00	347.95	108.92	149.61	0.49	38.20	3.48	507.57	8.96
			52.97	44.41	166.15	1293.10	541.98	159.73	212.21	0.67	40.89	3.99	717.26	11.34
4день														
завтрак														
140	суп молочный с макарон. изд.	250	7.15	6.325	23.55	179.75	203.3	25.4	48.4	0.095	1.125	0.325	171.55	0.6
463	какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	111.30	22.30	19.00	0.03	0.70	0.01	91.10	0.65
	хлеб пшеничный	50	5.33	2.26	21.27	137.00	62.50	20.50	0.00	0.21	0.10	0.09	64.50	1.80
79	масло сливочное	20	0.16	16.00	0.22	145.40	176.18	7.00	52.06	0.01	0.14	0.10	100.10	0.20
			15.94	27.49	58.84	556.15	553.28	75.20	119.46	0.34	2.07	0.53	427.25	3.25
обед														
	огурчик соленый	60	0.50	0.10	1.00	7.80	13.80	8.40	0.00	0.01	3.00	0.06	0.12	0.36
132	суп пюре из картофеля	250	5.03	5.98	18.03	146.00	122.13	38.23	37.50	0.14	8.65	0.23	143.65	1.16
329	бигус	200	21.50	21.60	5.00	300.00	86.00	41.60	0.00	0.08	15.40	3.60	242.90	3.89
496	напиток из шиповника	200	0.70	0.30	18.30	78.00	11.90	3.20	0.00	0.01	80.00	0.80	3.20	0.61
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71
	апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	34.00	13.00	0.01	0.04	60.00	0.20	0.30	0.30
			33.42	30.13	71.94	708.05	317.33	124.68	37.51	0.49	167.20	5.01	453.67	7.93
			49.36	57.61	130.78	1264.20	870.61	199.88	156.97	0.83	169.27	5.54	880.92	11.18
5день														
завтрак														
268	омлет натуральный	180	155.08	17.45	3.88	235.38	142.34	22.43	312.65	0.08	0.55	0.83	269.45	2.91
	с кукурузой консерв.	60	1.30	0.20	6.70	34.80	25.20	7.80	1.20	0.01	2.88	0.02	0.53	0.22
457	чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	5.10	4.20	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	0.82
	хлеб пшеничный	50	5.33	2.26	21.27	137.00	62.50	20.50	0.00	0.21	0.10	0.09	64.50	1.80
75	сыр	20	4.64	5.90	0.00	71.60	176.18	7.00	52.06	0.01	0.14	0.10	100.10	0.20
501	сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86	14	8	0	0.02	4	0.2	14	2.8
			167.55	26.11	61.35	602.78	425.32	69.93	365.91	0.33	7.67	1.24	456.28	8.75
обед														
5	салат из капусты белокач. с огурцом	60	0.78	3.66	1.68	42.60	21.00	9.60	0.00	0.02	8.04	1.62	18.60	0.36
128	суп гороховый	250	7.45	3.67	16.20	127.75	46.75	36.75	20.00	0.26	0.50	0.30	94.80	2.69
375	плов из отварной птицы	210	21.10	23.80	27.30	408.00	28.70	37.40	82.40	0.06	1.20	5.60	115.70	1.53
493	компот из плодов консервирован	200	0.30	0.30	37.10	152.00	13.30	7.60	0.00	0.00	1.00	0.00	6.20	0.29
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71

				34.42	33.38	103.79	863.60	159.25	111.60	102.40	0.55	10.89	7.65	298.80	6.48
				201.97	59.49	165.14	1466.38	584.57	181.53	468.31	0.88	18.56	8.89	755.08	15.22
6 день															
завтрак															
141	суп молочный с крупой	250	6.00	6.25	20.55	162.50	201.65	29.13	44.50	0.08	1.15	0.08	173.60	0.23	
465	кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	108.30	12.60	19.00	0.03	0.70	0.00	76.50	0.12	
	хлеб пшеничный	60	6.42	2.70	26.10	164.40	75.00	24.60	0.00	0.25	0.12	0.11	3.35	2.16	
	слойка фруктовая	1шт													
				15.22	11.45	60.25	414.90	384.95	66.33	63.50	0.35	1.97	0.19	253.45	2.51
обед															
148	овощи свежие (порциями)помидор	60	0.70	0.10	3.10	14.40	6.00	6.60	0.03	0.04	15.00	0.32	0.36	0.54	
95	борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.425	7.15	75.625	40.875	25.675	0	0.045	7.475	2.4	52.875	1.215	
339	котлеты из говядины	100	17.40	13.80	15.60	256.00	54.10	25.50	4.60	0.16	0.30	1.40	181.80	2.83	
256	макаронные изделия отварные	180	6.66	0.54	35.48	228.42	16.54	10.64	41.18	0.07	0.00	1.01	54.45	1.29	
483	кисель из повидла, джема, варенья	200	0.20	0.00	27.60	110.00	6.60	1.60	0.00	0.00	0.04	0.00	7.80	0.32	
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90	
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71	
				31.55	20.82	110.44	817.70	173.62	90.26	45.81	0.52	22.97	5.26	360.78	7.81
				46.77	32.27	170.69	1232.60	558.57	156.59	109.31	0.87	24.94	5.45	614.24	10.31
7 день															
завтрак															
522	вареники с творожными и овощными фаршами	205	27.531	10.112	48.077	393.937	170.553	31.381	70.14	0.137	0.463	1.085	266.092	1.123	
459	чай с лимоном	207	0.30	0.10	9.50	40.00	7.90	5.00	0.00	0.00	1.00	0.02	9.10	0.87	
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90	
73	бутерброд с джемом или повидлом	40	1.60	3.80	20.20	121.00	7.40	3.90	20.00	0.02	0.10	0.27	15.90	0.44	
				32.10	15.14	88.67	623.44	217.10	50.53	90.14	0.26	1.61	1.42	323.34	3.33
обед															
148	овощи свежие (порциями) огурец	60	0.50	0.10	1.50	8.40	13.80	8.40	0.01	0.02	6.00	0.06	0.18	0.36	
129	суп лапша домашняя	250	6.85	6.325	23.1	176.75	37.35	14.7	82.7	0.08	0.5	0.8	93.725	1.2825	
299	рыба тушеная														
	в том. соусе с овощами	140	13.30	2.30	7.20	103.00	38.40	39.20	8.50	0.09	3.10	1.80	203.50	0.88	
205	каша рисовая рассыпчатая	180	4.43	5.85	45.29	251.46	11.23	31.45	28.80	0.04	0.00	0.32	96.57	0.05	
495	компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	20.10	14.40	0.00	0.01	0.20	0.40	19.20	0.69	
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90	
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71	
	мандарин	100	0.80	0.20	7.50	38.00	35.00	11.00	10.00	0.06	38.00	0.20	2.10	0.10	
				31.27	16.83	126.20	794.86	205.38	139.40	130.01	0.50	47.95	3.71	478.78	4.97
				63.37	31.97	214.87	1418.30	422.49	189.93	220.15	0.76	49.56	5.13	802.12	8.31
8 день															
завтрак															
233	каша пшенная молочная	200	6.00	6.86	28.54	199.80	119.74	37.10	37.00	0.15	1.18	0.14	150.72	0.94	
460	чай с молоком	200	1.60	1.30	11.50	64.00	59.10	10.50	9.50	0.02	0.30	0.00	45.90	0.87	
	хлеб пшеничный	50	5.33	2.26	21.27	137.00	62.50	20.50	0.00	0.21	0.10	0.09	64.50	1.80	

470	снежок	200	10.00	5.00	7.00	108.00	244.00	30.00	0.04	0.08	1.20	0.00	2.80	0.20
			22.93	15.42	68.31	508.80	485.34	98.10	46.54	0.46	2.78	0.23	263.92	3.81
обед														
1	салат из капусты белокачанной	60	1.60	6.10	8.70	96.00	45.60	17.30	0.00	0.03	19.70	2.80	31.10	0.60
111	солянка из птицы	250	13.33	12.83	2.75	126.00	30.95	19.05	20.00	0.05	1.90	0.38	90.55	1.47
356	печень говяжья по- строгоновски	100	16.20	14.10	5.90	215.00	26.40	17.70	7.27	0.25	9.80	4.40	289.50	6.03
408	соус сметанный	40	0.59	3.74	0.97	39.88	17.64	1.86	22.80	0.01	0.04	0.08	11.73	0.06
377	картофельное пюре	180	3.78	7.20	10.98	122.40	45.90	29.52	35.82	0.14	4.50	0.18	92.70	1.04
487	компот из яблок и лимона	200	0.30	0.20	14.20	60.00	13.50	5.90	0.00	0.02	3.30	0.10	8.00	1.16
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71
			38.99	40.01	56.31	696.53	183.89	94.28	85.89	0.67	19.69	5.27	555.98	11.37
			61.92	55.43	124.62	1205.33	669.23	192.38	132.43	1.13	22.47	5.50	819.90	15.17
9день														
завтрак														
286	сырники из творога запеченные	100	19.93	5.20	21.27	210.67	146.53	21.53	39.07	0.05	0.20	0.33	206.67	0.66
	с молоком сгущен.	30	2.16	2.55	16.65	98.10	92.10	10.20	12.60	0.02	0.30	0.06	65.70	0.06
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
75	сыр	20	4.64	5.90	0.00	71.60	176.18	7.00	52.06	0.01	0.14	0.10	100.10	0.20
457	чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	5.10	4.20	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	0.82
			29.60	14.88	58.11	486.87	451.16	53.18	103.73	0.18	0.69	0.54	412.42	2.64
обед														
148	овощи свежие (порциями)помидор	60	0.70	0.10	3.10	14.40	6.00	6.60	0.03	0.04	15.00	0.32	0.36	0.54
104	щи из свежей капусты с картофелем	250	1.57	4.5	5.77	70	34.05	20.3	0	0.05	11.9	2.35	45.65	0.78
520	пельмени мясные отварные	205	22.00	14.20	37.20	365.00	31.50	28.80	40.90	0.14	0.50	1.30	215.60	2.98
494	компот из плодов или ягод	200	1.40	0.00	29.00	119.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	сушеных (изюм)													
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71
	печенье	50												
			30.46	20.75	96.58	702.05	121.05	75.95	40.93	0.44	27.55	4.10	325.11	5.91
			60.06	35.63	154.69	1188.92	572.21	129.13	144.66	0.61	28.24	4.64	737.53	8.55
10день														
завтрак														
232	каша из овсяных хлопьев"геркулес"	200	6.46	8.12	25.64	199.82	157.92	48.50	42.60	0.14	1.54	0.46	188.34	1.06
	жидкая													
463	какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	111.30	22.30	19.00	0.03	0.70	0.01	91.10	0.65
	хлеб пшеничный	50	5.33	2.26	21.27	137.00	62.50	20.50	0.00	0.21	0.10	0.09	64.50	1.80
	творожная масса	100	8.20	20.00	21.80	309.00								0.10
267	яйцо отварное	1	5.10	4.60	0.30	63.00	22.10	7.80	0.10	0.03	0.00	0.20	77.30	1.01
			28.39	37.88	82.81	802.82	353.82	99.10	61.70	0.41	2.34	0.76	421.24	4.62
обед														
148	овощи свежие (порциями) огурец	60	0.50	0.10	1.50	8.40	13.80	8.40	0.01	0.02	6.00	0.06	0.18	0.36
98	свекольник	250	2.05	4.75	10.73	93.75	40.90	30.03	0.00	0.06	8.13	2.40	66.10	1.53

363	жаркое из сердца	200	27.20	4.80	37.60	300.00	82.40	100.40	16.40	0.40	27.80	1.60	350.20	7.56
495	компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	20.10	14.40	0.00	0.01	0.20	0.40	19.20	0.69
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71
			35.14	11.70	91.44	619.40	206.70	173.48	16.41	0.70	42.28	4.59	499.18	11.75
			63.53	49.58	174.25	1422.22	560.52	272.58	78.11	1.11	44.62	5.35	920.42	16.37
	всего за 10дней		716.00	462.46	1614.34	13104.62	6142.69	1959.85	1788.12	8.82	591.28	63.73	7771.52	116.00
	среднее за 10дней		71.60	46.25	161.43	1310.46	614.27	195.99	178.81	0.88	59.13	6.37	777.15	11.60
12-18лет														
№	блюдо	выход	белки(г)	жиры(г)	углеводы(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	B1(мг)	c(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
1 день														
завтрак														
227	каша манная молочная жидкая	200	6.22	6.58	31.24	209.20	136.90	20.40	40.20	0.08	1.38	0.52	122.38	0.46
463	какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	111.30	22.30	19.00	0.03	0.70	0.01	91.10	0.65
	хлеб пшеничный	50	5.33	2.26	21.27	137.00	62.50	20.50	0.00	0.21	0.10	0.09	64.50	1.80
75	сыр	20	4.64	5.90	0.00	71.60	176.18	7.00	52.06	0.01	0.14	0.10	100.10	0.20
543	йогурт	200	10.00	5.00	7.00	108.00	244.00	30.00	0.04	0.08	1.20	0.00	2.80	0.20
			29.49	22.64	73.31	619.80	730.88	100.20	111.30	0.41	3.52	0.72	380.88	3.31
обед														
25	салат из моркови с зелен.гор.	100	1.9	6.1	5.8	86	22.6	27.6	0	0.06	1.8	3.8	51.4	0.63
100	рассольник ленинградский	300	2.25	6.12	15.87	127.5	17.7	29.1	0	0.105	8.34	2.82	71.4	0.96
295	рыба отварная	120	21.84	0.84	0.96	0.98	36.72	28.32	9.48	0.84	1.92	13.2	234.24	0.67
377	пюре картофельное	200	4.2	8	12.2	136	51	32.8	39.8	0.16	4.5	0.18	92.7	1.04
494	компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	1.40	0.00	29.00	119.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71
			36.38	23.01	85.34	603.13	177.52	138.07	49.28	1.38	16.71	20.13	513.24	4.91
			65.87	45.65	158.65	1222.93	908.40	238.27	160.58	1.78	20.23	20.85	894.12	8.22
2 день														
завтрак														
226	каша "дружба"	200	5.24	6.68	27.62	191.60	130.14	30.66	39.40	0.09	1.32	0.14	140.08	0.44
465	кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	108.30	12.60	19.00	0.03	0.70	0.00	76.50	0.12
	хлеб пшеничный	50	5.33	2.26	21.27	137.00	62.50	20.50	0.00	0.21	0.10	0.09	64.50	1.80
	творожная масса	100	8.20	20.00	21.80	309.00								
			21.57	31.44	84.29	725.60	300.94	63.76	58.40	0.33	2.12	0.23	281.08	2.36
обед														
148	овощи свежие (порциями) перец	100	0.7	0.1	1.9	11	17.8	14.1	0	0.03	3.5	0.1	30	0.51
120	суп картофельный с рыбой	300	13.29	4.71	19.29	172.5	53.82	52.77	28.26	0.207	14.49	0.87	204.75	1.713
349	тефтели из говядины в мол соусе	100	9.90	10.30	8.40	166.00	41.20	17.10	0.02	0.05	1.50	0.40	12.30	1.55
202	каша гречневая рассыпчатая	200	7.5	7.68	13.1	231.4	18.82	118.28	32	0.182	0	0.56	179.06	4.008
488	компот из апельсин и яблок	200	0.50	0.20	15.60	67.00	19.10	8.00	0.00	0.02	9.10	0.20	12.20	0.93
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90

	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71
			36.68	24.94	79.80	781.15	200.24	230.50	60.28	0.70	28.74	2.26	501.81	10.32
			58.25	56.38	164.09	1506.75	501.18	294.26	118.68	1.03	30.86	2.49	782.89	12.69
3 день														
завтрак														
234	каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	6.88	32.62	214.60	147.48	31.66	42.60	0.06	1.54	0.18	152.44	0.17
459	чай с лимоном	200/7	0.30	0.10	9.50	40.00	7.90	5.00	0.00	0.00	1.00	0.02	9.10	0.87
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
73	бутерброд с джемом или повидлом	40	1.60	3.80	20.20	121.00	7.40	3.90	20.00	0.02	0.10	0.27	15.90	0.44
			10.11	11.91	73.21	444.10	194.03	50.81	62.60	0.18	2.69	0.52	209.69	2.38
обед														
	икра из кабачков	60	0.00	4.20	4.20	54.00								
124	суп картофельный с фрикадельками	300	11.13	9.78	17.79	203.7	34.38	45.69	8.52	0.171	12.54	1.74	175.53	2.721
259	макаронные изделия с сыром	200	12.30	10.00	35.90	283.00	227.50	22.40	73.90	0.07	0.20	1.10	181.10	1.45
366	птица отварная	100	22.71	17	0.29	245.71	26.86	18.71	98	0.04	1.29	0.71	157	1.63
492	компот из ягод замороженных	200	0.20	0.10	10.70	44.00	7.50	6.10	0.00	0.01	16.50	0.10	6.40	0.29
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71
	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	0.01	0.03	10.00	0.20	0.40	2.20
			51.53	39.23	95.99	956.66	361.74	122.15	180.43	0.53	40.68	3.98	583.93	9.90
			61.64	51.14	169.20	1400.76	555.77	172.96	243.03	0.72	43.37	4.49	793.62	12.28
4 день														
завтрак														
140	суп молочный с макарон. изд.	250	7.15	6.325	23.55	179.75	203.3	25.4	48.4	0.095	1.125	0.325	171.55	0.6
463	какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	111.30	22.30	19.00	0.03	0.70	0.01	91.10	0.65
	хлеб пшеничный	50	5.33	2.26	21.27	137.00	62.50	20.50	0.00	0.21	0.10	0.09	64.50	1.80
79	масло сливочное	20	4.64	5.90	0.00	71.60	176.18	7.00	52.06	0.01	0.14	0.10	100.10	0.20
			20.42	17.39	58.62	482.35	553.28	75.20	119.46	0.34	2.07	0.53	427.25	3.25
обед														
	огурчик соленый	60	0.50	0.10	1.00	7.80	13.80	8.40	0.00	0.01	3.00	0.06	0.12	0.36
132	суп пюре из картофеля	300	6.03	7.17	21.63	175.2	146.55	45.87	45	0.162	10.38	0.27	172.38	1.389
329	бигус	250	26.88	27.00	6.25	375.00	107.50	52.00	0.00	0.10	19.25	4.50	303.62	4.86
496	напиток из шиповника	200	0.70	0.30	18.30	78.00	11.90	3.20	0.00	0.01	80.00	0.80	3.20	0.61
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71
	апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	34.00	13.00	0.01	0.04	60.00	0.20	0.30	0.30
			39.80	36.72	76.79	812.25	363.25	142.72	45.01	0.53	172.78	5.96	543.12	9.13
			60.22	54.11	135.41	1294.60	916.53	217.92	164.47	0.88	174.85	6.48	970.37	12.38
5 день														
завтрак														
268	омлет натуральный	180	155.08	17.45	3.88	235.38	142.34	22.43	312.65	0.08	0.55	0.83	269.45	2.91
	с кукурузой консерв.	60	1.30	0.20	6.70	34.80	25.20	7.80	1.20	0.01	2.88	0.02	0.53	0.22
457	чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	5.10	4.20	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	0.82
	хлеб пшеничный	50	5.33	2.26	21.27	137.00	62.50	20.50	0.00	0.21	0.10	0.09	64.50	1.80

75	сыр	20	4.64	5.90	0.00	71.60	176.18	7.00	52.06	0.01	0.14	0.10	100.10	0.20
501	сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86	14	8	0	0.02	4	0.2	14	2.8
			167.55	26.11	61.35	602.78	425.32	69.93	365.91	0.33	7.67	1.24	456.28	8.75
обед														
5	салат из капусты белокач. с огурцом	100	1.3	6.1	2.8	71	35	16	0	0.03	13.4	2.7	31	0.6
128	суп гороховый	300	8.97	4.41	19.44	153.3	56.1	44.1	24	0.312	0.6	0.36	113.76	3.222
375	плов из отварной птицы	250	25.12	28.33	32.5	485.71	34.17	44.52	98.1	0.07	1.43	6.67	137.74	1.82
493	компот из плодов консервирован	200	0.30	0.30	37.10	152.00	13.30	7.60	0.00	0.00	1.00	0.00	6.20	0.29
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71
			40.48	41.09	113.35	995.26	188.07	132.47	122.10	0.62	16.58	9.86	352.20	7.54
			208.03	67.20	174.70	1598.04	613.39	202.40	488.01	0.95	24.25	11.10	808.48	16.29
6 день														
завтрак														
141	суп молочный с крупой	250	6.00	6.25	20.55	162.50	201.65	29.13	44.50	0.08	1.15	0.08	173.60	0.23
465	кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	108.30	12.60	19.00	0.03	0.70	0.00	76.50	0.12
	хлеб пшеничный	60	6.42	2.70	26.10	164.40	75.00	24.60	0.00	0.25	0.12	0.11	3.35	2.16
	слойка фруктовая	1шт												
			15.22	11.45	60.25	414.90	384.95	66.33	63.50	0.35	1.97	0.19	253.45	2.51
обед														
148	овощи свежие (порциями)помидор	100	0.7	0.1	1.9	11	17.8	14.1	0	0.03	3.5	0.1	30	0.51
95	борщ с капустой и картофелем	300	2.16	5.31	8.58	90.75	49.05	30.81	0	0.054	8.97	2.88	63.45	1.458
339	котлеты из говядины	120	20.88	16.56	18.72	307.2	64.92	30.6	5.52	0.19	0.36	1.68	218.16	3.4
256	макаронные изделия отварные	200	7.4	0.6	39.42	253.8	18.38	11.82	45.76	0.074	0	1.12	60.5	1.436
483	кисель из повидла, джема, варенья	200	0.20	0.00	27.60	110.00	6.60	1.60	0.00	0.00	0.04	0.00	7.80	0.32
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71
			36.13	24.52	117.73	906.00	206.25	109.18	51.28	0.56	13.02	5.91	443.41	8.73
			51.35	35.97	177.98	1320.90	591.20	175.51	114.78	0.91	14.99	6.10	696.86	11.24
7 день														
завтрак														
522	вареники с творожными и овощными фаршами	205	27.531	10.112	48.077	393.937	170.553	31.381	70.14	0.137	0.463	1.085	266.092	1.123
459	чай с лимоном	200/7	0.30	0.10	9.50	40.00	7.90	5.00	0.00	0.00	1.00	0.02	9.10	0.87
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
73	бутерброд с джемом или повидлом	40	1.60	3.80	20.20	121.00	7.40	3.90	20.00	0.02	0.10	0.27	15.90	0.44
			32.10	15.14	88.67	623.44	217.10	50.53	90.14	0.26	1.61	1.42	323.34	3.33
обед														
148	овощи свежие (порциями) огурец	100	0.7	0.1	1.9	11	17.8	14.1	0	0.03	3.5	0.1	30	0.51
129	суп лапша домашняя	300	8.22	7.59	27.72	212.1	44.82	17.64	99.24	0.096	0.6	0.96	112.11	1.539
299	рыба тушеная													
	в том. соусе с овощами	160	15.2	2.63	8.23	117.71	43.89	44.8	9.71	0.1	3.54	2.06	232.57	1.01
205	каша рисовая рассыпчатая	200	4.92	6.5	50.32	279.4	12.48	34.94	32	0.04	0	0.36	107.3	0.056
495	компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	20.10	14.40	0.00	0.01	0.20	0.40	19.20	0.69
	хлеб пшеничный	25	2.67	1.13	10.89	68.50	31.25	10.25	0.00	0.10	0.05	0.05	32.25	0.90
	хлеб ржаной	25	2.12	0.82	10.62	64.75	18.25	10.00	0.00	0.11	0.10	0.08	31.25	0.71

