

Согласовано  
Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Красноярскому краю  
в г. Минусинске  
\_\_\_\_\_ Т.И.Малегина.

Утвержден  
И.о. руководителя УС  
администрации  
Минусинского район:  
\_\_\_\_\_ И.П.Аликова

**Примерное 10-дневное меню для питания школьников МОУ**  
(с доготовочным циклом)

Возрастная категория: с 12 до 18 лет.  
Сезон: весенне-летний

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
							<b>ДЕНЬ 1</b>						
	<b>Завтрак</b>												
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом.	200	7,20	0,80	40,00	196,00	0,08	0,00	0,00	14,00	48,00	12,00	1,20
	Котлета п/ф.	80	8,80	8,00	10,40	128,00	0,06	0,00	0,80	16,80	103,20	20,80	1,20
№228, 2005г. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20
№393, 2011г. Могильный.	Чай с лимоном.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	37,00	20,00	12,00	0,15
	<b>Итого</b>		<b>25,28</b>	<b>16,03</b>	<b>96,72</b>	<b>606,20</b>	<b>0,28</b>	<b>29,25</b>	<b>65,00</b>	<b>101,10</b>	<b>297,30</b>	<b>79,10</b>	<b>5,11</b>
	<b>Обед</b>												
№50-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из свеклы с сыром	100	1,78	8,83	20,30	164,70	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№38, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы.	250/13	6,45	5,16	21,92	148,87	0,21	6,05	1250,00	35,62	78,00	30,25	1,29
№315, 2011г. Могильный.	Рис отварной.	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	1,82	102,00	36,00	0,70
№152, 2004г. Коровка Л.С.	Гуляш.	100	7,50	9,50	3,09	206,00	0,05	1,00	5,00	4,74	122,00	16,00	0,23
№233, 2004г. Коровка Л.С.	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,07
	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	Вафли.	20	0,78	1,96	12,50	108,40	0,01	0,00	1,40	1,60	8,40	1,20	0,12
	<b>Итого</b>		<b>25,45</b>	<b>33,39</b>	<b>151,85</b>	<b>1088,17</b>	<b>0,48</b>	<b>11,73</b>	<b>1265,08</b>	<b>97,46</b>	<b>463,12</b>	<b>137,33</b>	<b>5,47</b>



						ДЕНЬ 2							
						<b>Завтрак</b>							
№88, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша молочная вязкая манная.	250	7,76	9,34	31,36	240,00	0,10	2,40	0,00	228,28	45,00	12,50	0,39
№209, 2005г. Могильный.	Яйцо отварное.	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	102,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Сыр "Российский".	12	2,78	3,54	0,00	43,68	0,000	0,08	32,88	105,60	60,00	4,20	0,12
№248, 2004г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	121,98	210,00	46,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
<b>Итого</b>			<b>19,93</b>	<b>19,61</b>	<b>75,57</b>	<b>578,88</b>	<b>0,25</b>	<b>8,38</b>	<b>240,08</b>	<b>492,66</b>	<b>480,40</b>	<b>95,30</b>	<b>3,41</b>
						<b>Обед</b>							
№10-2011г. Могильный М.П.	Салат из зеленого горошка.	100	14,00	5,00	4,70	120,00	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№56, 2004г. Коровка Л.С.	Щи из свежей капусты, с мясом и сметной.	250//10/ 6	3,68	7,07	8,58	118,00	0,06	19,41	87,50	46,81	185,00	25,00	0,85
№90, 2004г. г.Уфа.	Плов с мясом.	280	22,68	22,82	47,88	491,40	0,03	1,06	1400,00	13,83	172,48	59,36	0,98
№278, 2004г. г.Уфа.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	-	0,32	200,00	28,70	39,6	19,4	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
<b>Итого</b>			<b>45,44</b>	<b>35,73</b>	<b>115,78</b>	<b>960,00</b>	<b>0,26</b>	<b>25,47</b>	<b>1696,18</b>	<b>142,54</b>	<b>549,80</b>	<b>157,64</b>	<b>5,51</b>
						<b>Полдник</b>							
№445.2, 1100 рецептур блюдо (тех.карт), хим.состав и пищ.цен-ть блюдо,	Ватрушка с повидлом	80	4,60	3,90	35,20	213,30	0,01	0,00	0,00	4,51	0,00	0,00	0,15
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
<b>Итого</b>			<b>10,66</b>	<b>10,47</b>	<b>54,61</b>	<b>383,30</b>	<b>0,09</b>	<b>6,00</b>	<b>47,00</b>	<b>250,51</b>	<b>12,60</b>	<b>33,00</b>	<b>0,47</b>
<b>Всего за 2 день</b>			<b>76,03</b>	<b>65,81</b>	<b>245,96</b>	<b>1922,18</b>	<b>0,59</b>	<b>39,85</b>	<b>1983,26</b>	<b>885,71</b>	<b>1042,80</b>	<b>285,94</b>	<b>9,39</b>

<b>ДЕНЬ 3</b>													
<b>Завтрак</b>													
№186, 2004г. Коровка Л.С.	Каша гречневая рассыпчатая.	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	3,20
	Котлета п/ф.	80	8,80	8,00	10,40	128,00	0,06	0,00	0,80	16,80	103,20	20,80	1,20
№228, 2005г. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20
№253, 2004г. Коровка Л.С.	Кофейный напиток с молоком.	200	1,44	1,44	15,56	102,22	0,02	1,11	56,00	120,27	198,00	32,00	0,02
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56
	<b>Итого</b>		<b>24,51</b>	<b>23,16</b>	<b>76,34</b>	<b>605,42</b>	<b>0,32</b>	<b>1,46</b>	<b>87,00</b>	<b>178,37</b>	<b>563,30</b>	<b>179,10</b>	<b>6,18</b>
<b>Обед</b>													
№12-2011г. Могильный М.П.	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67
№33, 2004г. Коровка Л.С.	Рассольник ленинградский, с мясом и сметной.	250//10/ 6	4,10	7,16	20,93	145,00	0,11	8,20	1000,00	29,69	92,75	34,25	1,07
№206, 2004г. Коровка Л.С.	Картофельное пюре.	200	4,20	1,60	29,40	150,00	0,20	7,40	10,00	54,00	112,00	40,00	1,40
№82, 2010 г. Могильный.	Рыба, запеченная с морковью.	100	16,42	11,42	3,75	184,17	0,06	0,59	34,00	75,36	363,00	28,00	0,47
	Сок фруктовый.	200	0,60	0,00	39,00	92,00	0,04	12,00	0,00	10,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	37,00	20,00	12,00	0,15
	<b>Итого</b>		<b>33,09</b>	<b>27,45</b>	<b>139,77</b>	<b>844,07</b>	<b>0,64</b>	<b>64,19</b>	<b>1103,42</b>	<b>237,92</b>	<b>998,20</b>	<b>253,17</b>	<b>6,50</b>
<b>Полдник</b>													
№265-2004г. Коровка	Блинчики со сгущенкой	115/15	9,57	12,42	52,61	358,80	0,81	0,35	521,00	89,70	7,31	16,10	6,52
№707-2004г. Лапшина	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Груша.	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	1,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	<b>Итого</b>		<b>10,97</b>	<b>12,92</b>	<b>83,11</b>	<b>497,80</b>	<b>0,85</b>	<b>9,35</b>	<b>522,00</b>	<b>122,70</b>	<b>37,31</b>	<b>36,10</b>	<b>11,62</b>
	<b>Всего за 3 день</b>		<b>68,57</b>	<b>63,53</b>	<b>299,22</b>	<b>1947,29</b>	<b>1,80</b>	<b>75,00</b>	<b>1712,42</b>	<b>538,99</b>	<b>1598,81</b>	<b>468,37</b>	<b>24,30</b>



						ДЕНЬ 4							
						<b>Завтрак</b>							
№117, 2004г. Коровка Л.С.	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	150/50	26,40	6,30	21,30	252,00	0,08	0,45	33,00	169,50	274,50	34,50	0,75
№248, 2004г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	121,98	210,00	46,00	0,22
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Вафли.	20	0,78	1,96	12,50	108,40	0,01	0,00	1,40	1,60	8,40	1,20	0,12
<b>Итого</b>			<b>37,73</b>	<b>16,12</b>	<b>87,32</b>	<b>705,60</b>	<b>0,23</b>	<b>11,75</b>	<b>146,60</b>	<b>309,88</b>	<b>598,50</b>	<b>146,50</b>	<b>3,25</b>
						<b>Обед</b>							
№61-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из сыра и яблок.	100	14,00	5,00	4,70	120,00	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№36, 2004г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы.	250/15	6,50	5,20	22,09	150,00	0,21	6,10	1250,00	35,89	173,25	48,25	1,30
№315, 2011г. Могильный.	Рис отварной.	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	1,82	102,00	36,00	0,70
	Тефтели п/ф.	60	6,60	7,62	6,26	102,00	0,04	0,68	15,60	3,94	64,20	11,40	0,18
№228, 2005г. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20
№278, 2004г. г.Уфа.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	-	0,32	200,00	28,70	39,6	19,4	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
<b>Итого</b>			<b>37,59</b>	<b>26,82</b>	<b>139,69</b>	<b>906,20</b>	<b>0,46</b>	<b>12,13</b>	<b>1504,28</b>	<b>132,05</b>	<b>572,27</b>	<b>174,43</b>	<b>6,06</b>
						<b>Полдник</b>							
№366-2004г. Лапшина	Запеканка из творога	100	16,93	10,00	15,18	192,18	0,08	0,30	10,00	132,00	3,70	30,00	0,60
№707-2004г. Лапшина	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Груша.	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	1,00	19,00	16,00	12,00	2,30





						ДЕНЬ 5								
						<b>Завтрак</b>								
№91, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша молочная вязкая пшеничная.	250	8,05	9,41	31,73	240,00	0,14	2,44	0,00	233,23	247,50	60,00	1,19	
	Сыр "Российский".	12	2,78	3,54	0,00	43,68	0,000	0,08	32,88	105,60	60,00	4,20	0,12	
№253, 2004г. Коровка Л.С.	Кофейный напиток с молоком.	200	1,44	1,44	15,56	102,22	0,02	1,11	56,00	120,27	198,00	32,00	0,02	
	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56	
	Печенье.	20	1,50	1,96	14,88	81,40	0,02	0,00	2,20	25,80	18,00	4,00	0,32	
<b>Итого</b>			<b>16,49</b>	<b>16,87</b>	<b>80,25</b>	<b>547,70</b>	<b>0,24</b>	<b>3,63</b>	<b>91,28</b>	<b>493,70</b>	<b>601,10</b>	<b>123,00</b>	<b>3,21</b>	
						<b>Обед</b>								
№50-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из свеклы с сыром	100	1,78	8,83	20,30	164,70	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72	
№56, 2004г. Коровка Л.С.	Щи из свежей капусты, с мясом и сметаной.	250//10/ 6	3,68	7,07	8,58	118,00	0,06	19,41	87,50	46,81	185,00	25,00	0,85	
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом.	200	7,20	0,80	40,00	196,00	0,08	0,00	0,00	14,00	48,00	12,00	1,20	
№284, 2011г. Могильный.	Тефтели из печени с рисом.	100	6,39	6,97	10,88	131,67	0,09	4,67	100,00	41,83	117,10	19,70	2,03	
№347, 2011г. Могильный.	Соус белый основной.	50	0,50	2,05	1,90	28,00	0,01	0,00	0,00	7,00	41,50	3,00	0,10	
№256, 2004г. Коровка Л.С.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	
	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34	
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	37,00	20,00	12,00	0,15	
<b>Итого</b>			<b>24,84</b>	<b>27,01</b>	<b>144,12</b>	<b>911,97</b>	<b>0,47</b>	<b>165,46</b>	<b>230,18</b>	<b>213,84</b>	<b>566,32</b>	<b>129,58</b>	<b>7,99</b>	
						<b>Полдник</b>								
№318-2004г. Лапшина	Пудинг манный, с джемом	180/27	11,70	9,00	57,10	358,00	0,14	0,72	81,90	142,67	3,77	28,67	1,22	
№707-2004г. Лапшина	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60	
<b>Итого</b>			<b>14,20</b>	<b>9,70</b>	<b>98,30</b>	<b>546,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,72</b>	<b>91,90</b>	<b>164,67</b>	<b>45,77</b>	<b>78,67</b>	<b>4,62</b>	



						ДЕНЬ 6							
<b>Завтрак</b>													
№563.5, 1100 рецептур.	Омлет с мясными продуктами (колбаса вареная).	200	22,08	42,56	3,18	438,48	0,23	0,58	344,00	126,58	334	22	3,23
№393, 2011г. Могильный.	Чай с лимоном.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>Итого</b>			<b>31,50</b>	<b>48,98</b>	<b>55,86</b>	<b>739,68</b>	<b>0,34</b>	<b>12,78</b>	<b>354,20</b>	<b>159,38</b>	<b>447,60</b>	<b>92,80</b>	<b>6,19</b>
<b>Обед</b>													
№10-2011г. Могильный М.П.	Салат из зеленого горошка.	100	14,00	5,00	4,70	120,00	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№27, 2004 г. Коровка Л.С.	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной.	250/10/6	3,52	5,98	9,78	111,00	0,05	9,74	92,50	43,14	200,00	30,00	1,09
№96, 2007 г. Конь И.Я.	Жаркое под-домашнему.	280	18,20	11,20	31,08	302,40	0,22	12,88	14,00	44,80	263,20	61,60	3,92
№330, 1100 рецептур.	Кисель из сиропа плодового или ягодного натурального	200	0,16	0,00	2,94	47,70	0,00	0,00	0,00	2,88	6,00	2,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	Вафли.	20	0,78	1,96	12,50	108,40	0,01	0,00	1,40	1,60	8,40	1,20	0,12
<b>Итого</b>			<b>40,74</b>	<b>24,92</b>	<b>88,12</b>	<b>810,10</b>	<b>0,45</b>	<b>27,30</b>	<b>116,58</b>	<b>145,62</b>	<b>630,32</b>	<b>148,68</b>	<b>8,19</b>
<b>Полдник</b>													
№359-2004г. Лапшина	Сырники с морковью	100	17,11	8,40	27,20	260,00	0,06	0,19	830,30	98,53	3,64	34,60	0,82
№693-2004г. Лапшина	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>Итого</b>			<b>22,81</b>	<b>12,52</b>	<b>65,48</b>	<b>474,66</b>	<b>0,16</b>	<b>11,79</b>	<b>840,34</b>	<b>259,47</b>	<b>191,64</b>	<b>94,60</b>	<b>1,96</b>



						ДЕНЬ 7									
						<b>Завтрак</b>									
№186, 2004г. Коровка Л.С.	Каша гречневая рассыпчатая.	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	3,20		
	Котлета п/ф.	80	8,80	8,00	10,40	128,00	0,06	0,00	0,80	16,80	103,20	20,80	1,20		
№228, 2005г. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20		
№268, 2004г. г.Уфа.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80		
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56		
<b>Итого</b>			<b>23,27</b>	<b>21,72</b>	<b>74,78</b>	<b>559,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>31,00</b>	<b>70,10</b>	<b>373,30</b>	<b>153,10</b>	<b>6,96</b>		
						<b>Обед</b>									
№12-2011г. Могильный М.П.	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67		
№33, 2004г. Коровка Л.С.	Рассольник ленинградский, с мясом и сметной.	250//10/ 6	4,10	7,16	20,93	145,00	0,11	8,20	1000,00	29,69	92,75	34,25	1,07		
№206, 2004г. Коровка Л.С.	Картофельное пюре.	200	4,20	1,60	29,40	150,00	0,20	7,40	10,00	54,00	112,00	40,00	1,40		
№137, 2004г. Коровка Л.С.	Рыба, припущенная в молоке.	100	13,45	8,19	59,91	140,00	0,09	0,71	10,00	51,80	158,00	30,00	0,65		
№157, Поляковский Ю.И.	Компот из кураги.	200	0,81	0,05	26,17	101,85	0,03	0,80	124,40	32,53	31,20	24,16	0,69		
	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34		
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12		
<b>Итого</b>			<b>29,79</b>	<b>24,13</b>	<b>182,98</b>	<b>808,75</b>	<b>0,65</b>	<b>31,01</b>	<b>1172,82</b>	<b>205,89</b>	<b>801,40</b>	<b>264,33</b>	<b>6,94</b>		
						<b>Полдник</b>									
№779-2004г. Лапшина	Булочка "Молочная"	100	8,80	2,20	50,30	257,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20		



						ДЕНЬ 8							
						<b>Завтрак</b>							
№100, 2004г. Г.Уфа.	Плов из курицы.	200	18,60	2,10	39,30	433,00	0,08	0,76	1000,00	23,70	123,20	42,40	1,96
№248, 2004г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	121,98	210,00	46,00	0,22
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56
<b>Итого</b>			<b>27,65</b>	<b>9,46</b>	<b>71,82</b>	<b>682,20</b>	<b>0,18</b>	<b>2,06</b>	<b>1102,20</b>	<b>154,48</b>	<b>410,80</b>	<b>111,20</b>	<b>3,74</b>
						<b>Обед</b>							
№61-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из сыра и яблок.	100	14,00	5,00	4,70	120,00	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№87, 2011г. Могильный.	Суп с рыбными консервами.	250	8,60	8,40	14,33	167,25	0,10	9,10	-	45,30	280,00	2,50	1,28
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом.	200	7,20	0,80	40,00	196,00	0,08	0,00	0,00	14,00	48,00	12,00	1,20
	Шницель п/ф.	80	10,48	17,12	10,40	220,80	0,06	0,00	10,40	16,80	120,8	22,4	1,20
№228, 2005г. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20
№278, 2004г. г.Уфа.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	-	0,32	200,00	28,70	39,6	19,4	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	37,00	20,00	12,00	0,15
<b>Итого</b>			<b>46,72</b>	<b>33,47</b>	<b>138,69</b>	<b>1011,65</b>	<b>0,48</b>	<b>41,15</b>	<b>283,08</b>	<b>203,50</b>	<b>701,62</b>	<b>127,68</b>	<b>7,71</b>
						<b>Полдник</b>							
№445.2, 1100 рецептур блод (тех карт), участков	Ватрушка с повидлом	80	4,60	3,90	35,20	213,30	0,01	0,00	0,00	4,51	0,00	0,00	0,15
№707-2004г. Лапшина	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
<b>Итого</b>			<b>5,86</b>	<b>4,27</b>	<b>66,81</b>	<b>357,30</b>	<b>0,05</b>	<b>8,60</b>	<b>3,00</b>	<b>24,51</b>	<b>25,00</b>	<b>13,00</b>	<b>3,07</b>
<b>Всего за 8 день</b>			<b>80,23</b>	<b>47,20</b>	<b>277,32</b>	<b>2051,15</b>	<b>0,70</b>	<b>51,81</b>	<b>1388,28</b>	<b>382,49</b>	<b>1137,42</b>	<b>251,88</b>	<b>14,52</b>





						ДЕНЬ 9							
						<b>Завтрак</b>							
№96, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша молочная вязкая пшеничная.	250	8,76	10,11	35,49	266,25	0,18	2,44	0,00	231,68	140,00	52,50	0,96
№209, 2005г. Могильный.	Яйцо отварное.	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	102,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Сыр "Российский".	12	2,78	3,54	0,00	43,68	0,000	0,08	32,88	105,60	60,00	4,20	0,12
№253, 2004г. Коровка Л.С.	Кофейный напиток с молоком.	200	1,44	1,44	15,56	102,22	0,02	1,11	56,00	120,27	198,00	32,00	0,02
	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56
<b>Итого</b>			<b>20,78</b>	<b>20,21</b>	<b>69,41</b>	<b>555,35</b>	<b>0,29</b>	<b>3,63</b>	<b>191,08</b>	<b>488,35</b>	<b>552,40</b>	<b>116,30</b>	<b>3,66</b>
						<b>Обед</b>							
№50-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из свеклы с сыром	100	1,78	8,83	20,30	164,70	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№37, 2004г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы.	250/13	5,16	7,05	18,95	196,80	0,15	5,31	364,25	29,48	145,75	29,58	1,36
№200, 2004г. Коровка Л.С.	Капуста тушенная с мясом.	280	12,60	10,51	10,30	357,00	0,07	26,60	72,80	99,49	112,00	56,00	1,27
№393, 2011г. Могильный.	Чай с лимоном.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
<b>Итого</b>			<b>24,08</b>	<b>27,34</b>	<b>101,68</b>	<b>947,10</b>	<b>0,41</b>	<b>43,39</b>	<b>448,73</b>	<b>204,17</b>	<b>429,47</b>	<b>150,46</b>	<b>6,61</b>
						<b>Полдник</b>							
№265-2004г. Коровка	Блинчики со сгущенкой	115/15	9,57	12,42	52,61	358,80	0,81	0,35	521,00	89,70	7,31	16,10	6,52
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20
<b>Итого</b>			<b>15,37</b>	<b>18,82</b>	<b>60,61</b>	<b>476,80</b>	<b>0,87</b>	<b>1,75</b>	<b>565,00</b>	<b>329,70</b>	<b>8,91</b>	<b>44,10</b>	<b>6,72</b>
<b>Всего за 9 день</b>			<b>60,23</b>	<b>66,37</b>	<b>231,70</b>	<b>1979,25</b>	<b>1,57</b>	<b>48,77</b>	<b>1204,81</b>	<b>1022,21</b>	<b>990,78</b>	<b>310,86</b>	<b>16,99</b>

						ДЕНЬ 10							
	<b>Завтрак</b>												
№204, 2005г. Могильный.	Макаронные изделия, запеченные с сыром.	200	11,90	8,54	39,18	294,00	0,38	0,00	18,00	138,00	294,00	50,00	2,00
№248, 2004г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	121,98	210,00	46,00	0,22
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>Итого</b>		<b>22,45</b>	<b>16,40</b>	<b>92,70</b>	<b>639,20</b>	<b>0,52</b>	<b>11,30</b>	<b>130,20</b>	<b>276,78</b>	<b>609,60</b>	<b>160,80</b>	<b>4,38</b>
	<b>Обед</b>												
№10-2011г. Могильный М.П.	Салат из зеленого горошка.	100	14,00	5,00	4,70	120,00	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№27, 2004 г. Коровка Л.С.	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной.	250/10/6	3,52	5,98	9,78	111,00	0,05	9,74	92,50	43,14	200,00	30,00	1,09
№206, 2004г. Коровка Л.С.	Картофельное пюре.	200	4,20	1,60	29,40	150,00	0,20	7,40	10,00	54,00	112,00	40,00	1,40
№82, 2010 г. Могильный.	Рыба, запеченная с морковью.	100	16,42	11,42	3,75	184,17	0,06	0,59		75,36			0,47
№256, 2004г. Коровка Л.С.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	<b>Итого</b>		<b>42,62</b>	<b>24,98</b>	<b>98,55</b>	<b>785,77</b>	<b>0,48</b>	<b>132,41</b>	<b>111,18</b>	<b>239,70</b>	<b>466,72</b>	<b>127,88</b>	<b>6,62</b>
	<b>Полдник</b>												
№773-2004г.	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	53,86	302,00	0,00	0,00	0,00	22,60	0,00	50,00	1,46
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	<b>Итого</b>		<b>13,86</b>	<b>12,69</b>	<b>74,67</b>	<b>474,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>47,00</b>	<b>268,60</b>	<b>12,60</b>	<b>83,00</b>	<b>1,78</b>
	<b>Всего за 10 день</b>		<b>78,93</b>	<b>54,07</b>	<b>265,92</b>	<b>1898,97</b>	<b>1,09</b>	<b>150,91</b>	<b>288,38</b>	<b>785,08</b>	<b>1088,92</b>	<b>371,68</b>	<b>12,78</b>

Пономарева Оксана Сергеевна тел. 2-26-95.