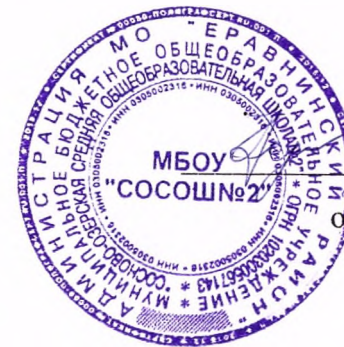


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОСНОВО-ОЗЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

671430, Еравнинский район, село Сосново-Озерское, улица Первомайская, 102
тел/факс: 8(30135)21255 e-mail: sosh-2@mail.ru

НЮТАГАЙ ЗАСАГАЙ БЮДЖЕДЭЙ ЮРЭНХЫ
БОЛБОСОРОЛОЙ ЭМХИ ЗУРГААН
«НАРНАТЫН 2-ДОХИ ЮРЭНХЫ
БОЛБОСОРОЛОЙ ДУНДА НУРГУУЛИ»

671430, Яруунын аймаг, Нархата нуурин, Первомайска гудамжа, 102
утаc/факс: 8(30135)21255 e-mail: sosh-2@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

/Садовская Н.С./

от «27» августа 2024г.

Примерное меню на 10 дней для обучающихся 1-4 классов.

2024-2025г

№	НАИМЕНОВАНИЕ	выход	белки	жиры	углевод	ккал	витамины					Минеральные вещества					№ рецен	№ Т/К
		7-11 л	г	г	г		В 1,мг	С,мг	А,мкг	мк.ток	РР,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг	В 2,мг	Са,мг		
Завтрак 1 день(понедельник)																		
1	Плов с говядиной(говядина,морковь,рис,масло сливоч,лук,соль йод.)	200	12,201	11,08	16,705	215,325	0,059	1,125	10	0,38	3,084	146,94	26,83	1,853	0,102	11,715	601	10
2	Какао с молоком(какао-порошок,молоко,сахар,вода)	200	3,63	3,65	22,96	148,47	0,043	1,3	20	0,009	0,154	108,75	26,75	0,82	0,156	12,4,44	269	11
3	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
5	Фрукт*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	60	0	0,2	0,3	11	9	2,2	0,02	16	2(т/т/к)	2(т/т/к)
	итого:	575	21,911	15,93	84,985	583,995	0,346	62,425	30	2,429	5,098	442,69	115,18	9,213	0,31	189,155		
Обед 1 день(понедельник)																		
1	Рассольник Ленинградский(говядина,картофель,крупа перловая,морковь,лук репч.,масло раст.соль йод.)	250	5,69	5,69	16,99	139,45	0,81	17,8	20,01	3,185	0,02	6,2	28,75	1,095	0,01	19,75	42	16
2	Гуляш из говядины с томатным соусом(говядина,масло слив.,лук репч.,томат,паста,мука в/с.,соль йод.)	90/50	21,7	22,55	5,039	310,118	2,042	7,2	26,03	8,76	5,37	222,58	32,508	3,33	0,29	14,64	180	7
3	Рагу из овощей(картофель,капуста,морковь,лук репч.,соль йод.)	200	2,91	11,97	15,623	182,406	9,812	46,74	20,21	20,83	1,211	54,492	25,348	4,533	0,331	32,195	92	17
4	Компот из сухофруктов(смесь сухофруктов,сахар,вода,С-вит-я.)	200	0,67	0,03	32,96	137,015	0,006	0,61	0	0,305	0,27	23,48	9,15	1,875	0,0122	34,305	283	18
5	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
7	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,45	0,3	15,6	12	0,54	0,024	8,4	т/т. 1	т/т. 1
	итого:	725	9,01	16,8	30,3	942,189	12,88	72,35	66,25	34,92	8,431	482,752	148,356	15,173	0,6752	137,89		
	итого за день:	1300	30,921	32,73	115,29	1526,184	13,23	134,78	96,25	37,34	13,529	925,442	263,536	24,386	0,9852	327,045		
Завтрак 2 день(вторник)																		
1	Рыба отварная(филе минтая,соль йод.,масло слив.)	90	13,609	4,396	0,367	95,77	0,096	0,101	28,5	0,317	1,134	207,76	47,79	0,72	0,101	36,36	163	20
2	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
4	Соус белый(мука в/с.,масло слив.,бульон,соль йод.)	50	1	4,1	3,8	56	0,01	0	0	1,2	0,2	516	12	0,8	0,08	66	253	23
5	Чай с молоком(чай-заварка,молоко,вода)	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	0					296	23	
6	Картофельное пюре(картофель,молоко,масло слив.,соль йод.)	150	2,151	4,078	14,455	103,425	0,107	16,99	21	0,129	1,111	63,57	21,42	0,78	0,086	27,48	241	22
7	Фрукт*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	60	0	0,2	0,3	11	9	2,2	0,02	16	2(т/т/к)	2(т/т/к)
	итого:	665	24,24	15,374	80,342	561,395	0,477	77,691	49,5	3,686	4,305	974,33	142,81	8,84	0,319	182,84		
Обед 2 день(вторник)																		
1	Щи из свежей капусты(говядина,картофель,капуста,морковь,лук репч.,томат,паста,масло раст.,соль йод.)	250	0,838	2,478	3,73	41,037	0,026	12,184	2,4	0,951	0,355	20,642	8,73	0,304	0,024	16,846	63	24
2	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,масло слив.,соль йод.)	150	4,567	4,32	27,842	167,745	0,276	0	18	0,045	1,752	117,73	69	2,263	0,083	10,28	219	43
3	Гуляш из говядины с томатным соусом(говядина,масло слив.,лук репч.,томат,паста,мука в/с.,соль йод.)	90/50	21,7	22,55	5,039	310,118	2,042	7,2	26,03	8,76	5,37	222,58	32,508	3,33	0,29	14,64	180	7
4	Соус томатный(мука в/с.,масло слив.,бульон,соль йод.)	50	0,595	3,7	3,455	49,5	0,013	0	20	0,14	0,115	7,25	2,2	0,115	0,01	2,4	265	27
5	Компот из свежих яблок(яблоки,сахар,С-вит-я.)	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,012	20	0	0,08	0,12	4,4	3,6	0,925	0,008	6,85	282	28
6	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
8	Огурцы свежие порциями	60	0,42	0,06	0,42	6,6	0,018	4,2	0	0,06	0,12	18	8,4	0,3	0,012	10,2	т/т. 1	т/т. 1
	итого:	925	33,96	34,068	94,896	826,85	2,601	43,584	66,43	11,88	9,392	566,602	177,038	11,577	0,459	98,216		
	итого за день:	1590	58,2	49,442	175,24	1388,245	3,078	121,28	115,9	15,56	13,697	1540,93	319,848	20,417	0,778	281,056		
Завтрак 3 день(среда)																		
1	Макаронные изделия(макаронные изделия,масло слив.,соль йод.)	200	3,776	3,704	24,028	144,66	0,058	0	18	0,555	0,412	30,93	5,44	0,553	0,019	7,54	227	31
2	котлеты мясные из говядины.(говядина,хлеб пшеничный,масло слив.соль йод.)	90	13,693	17,863	12,339	266,675	0,131	0,208	43,2	0,489	3,46	138,65	20,485	2,161	0,16	43,325	189	8
3	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
5	Соус томатный(мука в/с.,масло слив.,бульон,соль йод.)	50	0,595	3,7	3,455	49,5	0,013	0	20	0,14	0,115	7,25	2,2	0,115	0,01	2,4	265	27
6	Кофейный напиток(коф.напиток злаковый,молоко,сахар,вода)	200	2,9	2,5	14,7	92,9	0,21	0	40,48	0,51	0	1,1	142,49	4,83	0,12	27,08	287	32
7	Фрукт*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	60	0	0,2	0,3	11	9	2,2	0,02	16	2(т/т/к)	2(т/т/к)
	итого:	715	27,044	28,967	99,842	773,935	0,656	60,208	121,7	3,734	5,847	364,93	232,215	14,199	0,361	133,345		
Обед 3 день(среда)																		
1	Суп гороховый(горох,картофель,морковь,лук репч.,масло слив.,мясо говядина)	250	5,447	4,27	19,877	140,025	0,235	12,375	20	0,302	1,24	109,425	38,65	1,987	0,082	36,425	45	35
2	Капуста тушенная(капуста белокочанная свежая,масло раст.,морковь,лук)	150	5,114	6,819	21,33	170,36	0,091	53,13	18	0,56	0,87	48,46	25,068	1,89	0,111	61,298	235	56
3	Кнели говяжьи с рисом(говядина,рис,масло слив.,соль йод.)	90	12,213	15,011	4,446	201,77	0,053	0,377	33,8	0,36	2,73	138,46	17,58	1,63	0,161	43,12	187	36
5	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14

7	Чай с сахаром (чай-заварка,сахар,вода С-витаминизация)	200	1,1	0,2	9,9	46,4	0	0	0	0,2	1,5	50	5	0,6	0	50	2(т/т/к)	
8	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,45	0,3	15,6	12	0,54	0,024	8,4	т/г. 1	т/г. 1
итого:		825	30,214	27,22	93,353	746,155	0,628	80,882	71,8	3,712	8,2	537,945	150,898	10,987	0,41	236,243		
итого за день:		1540	57,258	56,187	193,2	1520,09	1,284	141,09	193,5	7,446	14,047	902,875	383,113	25,186	0,771	369,588		

Завтрак 4 день(четверг)

1	Каша рисовая на молоке	200	200	5,12	6,62	32,61	210,1	0	0,5	20,3	0,2	136,1	119,1	27,2	0,4	0,1	136,1	114	114
2	Сыр Российский порциями	15	3,48	4,42	0	54,6	0,01	0,11	39	0,15	0,06	75	5,25	0,15	0,09	132	366	2	
3	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0	40	0,1	0,01	3	0	0,02	0,012	2,4	365	1	
4	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14	
6	Какао с молоком(какао-порошок,молоко,сахар,вода)	200	3,63	3,65	22,96	148,47	0,043	1,3	20	0,009	0,154	108,75	26,75	0,82	0,156	124,44	269	11	
7	Фрукт*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	60	0	0,2	0,3	11	9	2,2	0,02	16	2(т/т/к)	2(т/т/к)	
итого:		685	213,27	21,64	75,03	521,98	210,4	61,41	99,5	22,6	2,284	509,85	212,7	34,73	0,71	311,94			

Обед 4 день(четверг)

1	Борщ(свекла,капуста,картофель,морковь,лук репч.,масло слив. говядина)	250	6,84	5,55	9,836	116,889	0,051	15,995	10,17	0,243	1,286	78,072	24,915	1,166	0,078	34,211	37	40
2	Жаркое по домашнему(говядина,картофель,лук репч.,масло слив.,соль йод,томат.паста)	150	23,444	23,321	20,729	386,8	0,215	26,12	28	0,7	6,778	290,5	55,96	4,297	0,259	29,12	181	44
3	Картофель отварной(картофель,масло слив.,соль йод.)	150	2,151	4,078	14,455	103,425	0,107	16,99	21	0,129	1,111	63,57	21,42	0,78	0,086	27,48	241	22
4	Сок фруктовый***	200	1	0,2	20,2	92	0,02	24	0	0,2	0,2	14	8	2,8	0,02	14	293	54
5	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
7	Огурцы свежие порциями	60	0,42	0,06	0,42	6,6	0,018	4,2	0	0,06	0,12	18	8,4	0,3	0,012	10,2	т/г. 1	т/г. 1
итого:		840	39,535	34,009	101,16	878,914	0,625	87,305	59,17	3,172	11,055	640,142	171,295	13,683	0,487	152,011		
итого за день:		1525	252,81	55,649	176,19	1400,894	211,1	148,72	158,7	25,77	13,339	1149,99	383,995	48,413	1,197	463,951		

Завтрак 5 день(пятница)

1	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,масло слив.,соль йод.)	150	4,567	4,32	27,842	167,745	0,276	0	18	0,045	1,752	117,73	69	2,263	0,083	10,28	219	43
2	Гуляш из говядины с томатным соусом(говядина,масло слив.,лук репч.,томат.паста,мука в/с.,соль йод.)	90/50	21,7	22,55	5,039	310,118	2,042	7,2	26,03	8,76	5,37	222,58	32,508	3,33	0,29	14,64	180	7
3	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
5	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0	40	0,1	0,01	3	0	0,02	0,012	2,4	365	1
6	Чай с молоком(чай-заварка,молоко,вода)	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	296	23
7	Фрукт*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	60	0	0,2	0,3	11	9	2,2	0,02	16	2(т/т/к)	2(т/т/к)
итого:		640	33,827	36,92	94,731	850,163	2,583	67,8	84,03	10,95	8,992	530,31	163,108	12,153	0,437	80,32		

Обед 5 день(пятница)

1	Суп картофельный с макаронными изделиями(картофель,макаронные изделия,лук репч.,морковь,масло раст.,мясо- говядина,соль йод.)	250	2,992	3,188	21,023	125,162	0,119	20,25	15	0,367	1,236	67	26,175	1,04	0,071		22,225	47	53
2	Рыба отварная(филе минтая,соль йод.,масло слив.)	90	13,609	4,396	0,367	95,77	0,096	0,101	28,5	0,317	1,134	207,76	47,79	0,72	0,101	36,36	163	20	
3	Картофельное пюре(картофель,молоко,масло слив.,соль йод.)	150	2,151	4,078	14,455	103,425	0,107	16,99	21	0,129	1,111	63,57	21,42	0,78	0,086	27,48	241	22	
4	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14	
6	Соус белый(мука в/с.,масло слив.,бульон,соль йод.)	50	1	4,1	3,8	56	0,01	0	0	1,2	0,2	516	12	0,8	0,08	66	253	23	
7	Компот из сухофруктов(смесь сухофруктов,сахар,вода,С вит-я.)	200	0,67	0,03	32,96	137,015	0,006	0,61	0	0,305	0,27	23,48	9,15	1,875	0,0122	34,305	283	18	
8	Салат из свежих огурцов и помидоров(огурцы,помидоры,масло раст.,соль йод.)	60	0,941	5,15	3,053	65,24	0,045	15,65	0	2,595	0,334	30,04	16,18	0,703	0,028	16,39	18	59	
итого:		875	27,043	21,742	111,18	755,812	0,597	53,601	64,5	6,753	5,845	1083,85	185,315	10,258	0,4102	239,76			
итого за день:		1515	60,87	58,662	205,91	1605,975	3,18	121,4	148,5	17,7	14,837	1614,16	348,423	22,411	0,8472	320,08			

Завтрак 6 день(понедельник)

1	Плов с говядиной(говядина,морковь,рис,масло сливоч,лук,соль йод.)	200	12,201	11,08	16,705	215,325	0,059	1,125	10	0,38	3,084	146,94	26,83	1,853	0,102	11,715	601	10
2	Какао с молоком(какао-порошок,молоко,сахар,вода)	200	3,63	3,65	22,96	148,47	0,043	1,3	20	0,009	0,154	108,75	26,75	0,82	0,156	124,44	269	11
3	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
5	Фрукт*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	60	0	0,2	0,3	11	9	2,2	0,02	16	2(т/т/к)	2(т/т/к)
итого:		575	21,911	15,93	84,985	583,995	0,346	62,425	30	2,429	5,098	442,69	115,18	9,213	0,31	189,155		

Обед 6 день(понедельник)

1	Рассольник Ленинградский(говядина,картофель,крупа перловая,морковь,лук репч.,масло раст.соль йод.)	250	5,69	5,69	16,99	139,45	0,81	17,8	20,01	3,185	0,02	6,2	28,75	1,095	0,01	19,75	42	16
2	Гуляш из говядины с томатным соусом(говядина,масло слив.,лук репч.,томат.паста,мука в/с.,соль йод.)	90/50	21,7	22,55	5,039	310,118	2,042	7,2	26,03	8,76	5,37	222,58	32,508	3,33	0,29	14,64	180	7

3	Рагу из овощей(картофель,капуста,морковь,лук репч.,соль йод.)	200	2,91	11,97	15,623	182,406	9,812	46,74	20,21	20,83	1,211	54,492	25,348	4,533	0,331	32,195	92	17
4	Компот из сухофруктов(смесь сухофруктов,сахар,вода,С вит-я.)	200	0,67	0,03	32,96	137,015	0,006	0,61	0	0,305	0,27	23,48	9,15	1,875	0,0122	34,305	283	18
5	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
7	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,45	0,3	15,6	12	0,54	0,024	8,4	т/г. 1	т/г. 1
	итого:	725	9,01	16,8	30,3	942,189	12,88	72,35	66,25	34,92	8,431	482,752	148,356	15,173	0,6752	137,89		
	итого за день:	1300	30,921	32,73	115,29	1526,184	13,23	134,78	96,25	37,34	13,529	925,442	263,536	24,386	0,9852	327,045		

Завтрак 7 день(вторник)

1	Рыба отварная(филе минтая,соль йод.,масло слив.)	90	13,609	4,396	0,367	95,77	0,096	0,101	28,5	0,317	1,134	207,76	47,79	0,72	0,101	36,36	163	20
2	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
4	Соус белый(мука в/с.,масло слив.,бульон,соль йод.)	50	1	4,1	3,8	56	0,01	0	0	1,2	0,2	516	12	0,8	0,08	66	253	23
5	Чай с молоком(чай-заварка,молоко,вода)	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	0						296	23
6	Картофельное пюре(картофель,молоко,масло слив.,соль йод.)	150	2,151	4,078	14,455	103,425	0,107	16,99	21	0,129	1,111	63,57	21,42	0,78	0,086	27,48	241	22
7	Фрукт*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	60	0	0,2	0,3	11	9	2,2	0,02	16	2(т/т/к)	2(т/т/к)
	итого:	665	24,24	15,374	80,342	561,395	0,477	77,691	49,5	3,686	4,305	974,33	142,81	8,84	0,319	182,84		

Обед 7 день(вторник)

1	Щи из свежей капусты(говядина,картофель,капуста,морковь,лук репч.,томат,паста,масло раст.,соль йод.)	250	0,838	2,478	3,73	41,037	0,026	12,184	2,4	0,951	0,355	20,642	8,73	0,304	0,024	16,846	63	24
2	Каша гречневая рассыпчатая(крупя гречневая,масло слив.,соль йод.)	150	4,567	4,32	27,842	167,745	0,276	0	18	0,045	1,752	117,73	69	2,263	0,083	10,28	219	43
3	Гуляш из говядины с томатным соусом(говядина,масло слив.,лук репч.,томат,паста,мука в/с.,соль йод.)	90/50	21,7	22,55	5,039	310,118	2,042	7,2	26,03	8,76	5,37	222,58	32,508	3,33	0,29	14,64	180	7
4	Соус томатный(мука в/с.,масло слив.,бульон,соль йод.)	50	0,595	3,7	3,455	49,5	0,013	0	20	0,14	0,115	7,25	2,2	0,115	0,01	2,4	265	27
5	Компот из свежих яблок(яблоки,сахар,С вит-я.)	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,012	20	0	0,08	0,12	4,4	3,6	0,925	0,008	6,85	282	28
6	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
8	Огурцы свежие порциями	60	0,42	0,06	0,42	6,6	0,018	4,2	0	0,06	0,12	18	8,4	0,3	0,012	10,2	т/г. 1	т/г. 1
	итого:	925	33,96	34,068	94,896	826,85	2,601	43,584	66,43	11,88	9,392	566,602	177,038	11,577	0,459	98,216		
	итого за день:	1590	58,2	49,442	175,24	1388,245	3,078	121,28	115,9	15,56	13,697	1540,93	319,848	20,417	0,778	281,056		

Завтрак 8 день(среда)

1	Макаронные изделия(макаронные изделия,масло слив.,соль йод.)	200	3,776	3,704	24,028	144,66	0,058	0	18	0,555	0,412	30,93	5,44	0,553	0,019	7,54	227	31
2	котлеты мясные из говядины.(говядина,хлеб пшеничный,масло слив.соль йод.)	90	13,693	17,863	12,339	266,675	0,131	0,208	43,2	0,489	3,46	138,65	20,485	2,161	0,16	43,325	189	8
3	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
5	Соус томатный(мука в/с.,масло слив.,бульон,соль йод.)	50	0,595	3,7	3,455	49,5	0,013	0	20	0,14	0,115	7,25	2,2	0,115	0,01	2,4	265	27
6	Кофейный напиток(коф.напиток злаковый,молоко,сахар,вода)	200	2,9	2,5	14,7	92,9	0,21	0	40,48	0,51	0	1,1	142,49	4,83	0,12	27,08	287	32
7	Фрукт*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	60	0	0,2	0,3	11	9	2,2	0,02	16	2(т/т/к)	2(т/т/к)
	итого:	715	27,044	28,967	99,842	773,935	0,656	60,208	121,7	3,734	5,847	364,93	232,215	14,199	0,361	133,345		

Обед 8 день(среда)

1	Суп гороховый(горох,картофель,морковь,лук репч.,масло слив.,мясо говядина)	250	5,447	4,27	19,877	140,025	0,235	12,375	20	0,302	1,24	109,425	38,65	1,987	0,082	36,425	45	35
2	Капуста тушеная(капуста белокачанная свежая,масло раст.,морковь,лук)	150	5,114	6,819	21,33	170,36	0,091	53,13	18	0,56	0,87	48,46	25,068	1,89	0,111	61,298	235	56
3	Кнели говяжьи с рисом(говядина,рис,масло слив.,соль йод.)	90	12,213	15,011	4,446	201,77	0,053	0,377	33,8	0,36	2,73	138,46	17,58	1,63	0,161	43,12	187	36
5	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
7	Чай с сахаром (чай-заварка,сахар,вода С-витаминация)	200	1,1	0,2	9,9	46,4	0	0	0	0,2	1,5	50	5	0,6	0	50		2(т/т/к)
8	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,45	0,3	15,6	12	0,54	0,024	8,4	т/г. 1	т/г. 1
	итого:	825	30,214	27,22	93,353	746,155	0,628	80,882	71,8	3,712	8,2	537,945	150,898	10,987	0,41	236,243		
	итого за день:	1540	57,258	56,187	193,2	1520,09	1,284	141,09	193,5	7,446	14,047	902,875	383,113	25,186	0,771	369,588		

Завтрак 9 день(четверг)

1	Запеканка рисовая с творогом со стущ.молоком(творог 5%,рис,сметана5%,сухари панир.,масло слив.,яйцо куриное,сахар,соль йод,стущ.молоко,рис)	250/50	6,231	2,738	21,273	135,55	0,051	0,342	20,21	0,121	0,488	113,47	19,445	0,453	0,112	94,562	144	39
2	Сыр Российский порциями	15	3,48	4,42	0	54,6	0,01	0,11	39	0,15	0,06	75	5,25	0,15	0,09	132	366	2
3	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0	40	0,1	0,01	3	0	0,02	0,012	2,4	365	1
4	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	0,36	26	5,6	0,44	0,012	8	878	13
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0	0	1,4	1,2	150	47	3,9	0,02	29	879	14
6	Какао с молоком(какао-порошок,молоко,сахар,вода)	200	3,63	3,65	22,96	148,47	0,043	1,3	20	0,009	0,154	108,75	26,75	0,82	0,156	124,44	269	11
7	Фрукт*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	60	0	0,2	0,3	11	9	2,2	0,02	16	2(т/т/к)	2(т/т/к)
	итого:	685	19,501	19,258	89,683	624,92	0,349	61,752	119,2	2,42	2,572	487,22	113,045	7,983	0,422	406,402		

Обед 9 день(четверг)

