

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина И.С.

возрастная категория 12-18 лет

2025

| неделя | день недели | Прием пищи | Раздел        | Блюда                                      | вес блюда г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена | Ca, мг | Fe, мг | B1, мг | B2, мг | C, мг |
|--------|-------------|------------|---------------|--------------------------------------------|-------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 1      | 1           | Завтрак    | гор.блюдо     | Каша манная молочная с маслом сливочным    | 250         | 6.64  | 6.36  | 35.5     | 229.2        | 5/4         |      | 115.9  | 0.5    | 0.1    | 0.1    | 0.5   |
|        |             |            | гор.напиток   | Кофейный напиток с молоком (2 вариант)     | 200         | 3.1   | 3.21  | 4.6      | 78           | 32/10       |      | 116.4  | 0.1    | 0      | 0.1    | 0.5   |
|        |             |            | хлеб          | Хлеб пшеничный                             | 60          | 3.97  | 0.39  | 28.14    | 134.30       |             |      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |
|        |             |            |               | Сыр (поциями)                              | 20          | 5.26  | 5.32  | 0.00     | 70.12        | 4/13        |      | 200    | 0.1    | 0      | 0.1    | 0.1   |
|        |             |            | Сок           | сок                                        | 200         | 1.00  | 0.20  | 20.60    | 86.47        |             |      | 14     | 2.8    | 0      | 0      | 4     |
|        |             |            | ИТОГ          |                                            | 730         | 19.97 | 15.48 | 88.84    | 598.09       | 0           | 0    | 446.3  | 3.5    | 0.1    | 0.3    | 5.1   |
|        |             | Обед       | закуска       | зеленый горошек                            | 40          | 1.2   | 1.6   | 2.5      | 34           | 1/1         |      | 7.8    | 0.3    | 0      | 0      | 3.9   |
| 1      | 1           |            | закуска       | огурец свежий                              | 60          | 0.47  | 0.06  | 1.50     | 9.37         |             |      | 13.5   | 0.4    | 0      | 0      | 5.9   |
|        |             |            | 1 блюдо       | Борщ со сметаной (2 вариант)               | 250         | 1.90  | 5.20  | 9.50     | 97.07        |             |      | 38.4   | 0.91   | 0      | 0      | 11.1  |
|        |             |            |               | мясо кур отварное                          | 20          | 4.10  | 3.90  | 0.00     | 51.00        | 1/9         |      | 3.4    | 0.3    | 0      | 0      | 0.2   |
|        |             |            | 2 блюдо       | мясо кур отварное в соусе                  | 100         | 11.65 | 11.20 | 2.45     | 157.00       | 2/9         |      | 11.8   | 0.9    | 0      | 0.1    | 0.4   |
|        |             |            | гарнир        | Каша рисовая рассыпчатая                   | 180         | 4.37  | 4.88  | 44.10    | 245.80       | 43/3        |      | 7.9    | 0.6    | 0      | 0      | 0     |
|        |             |            | напиток       | компот из яблок и изюма                    | 200         | 0.20  | 0.20  | 16.80    | 69.02        | 4/10        |      | 6.5    | 0.9    | 0      | 0      | 1.6   |
|        |             |            | хлеб бел.     | Хлеб пшеничный                             | 40          | 2.64  | 0.26  | 18.76    | 90.00        |             |      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |
|        |             |            | хлеб черн.    | Хлеб ржаной                                | 40          | 2.64  | 0.48  | 13.40    | 77.35        |             |      | 14     | 1.6    | 0.1    | 0      | 0     |
|        |             |            | ИТОГО         |                                            | 890         | 27.97 | 26.18 | 106.51   | 796.61       | 0           | 0    | 95.5   | 5.61   | 0.1    | 0.1    | 19.2  |
|        |             |            | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |                                            | 1620        | 47.94 | 41.66 | 195.35   | 1394.70      | 0.00        | 0.00 | 541.80 | 9.11   | 0.20   | 0.40   | 24.30 |
| 1      | 2           | Завтрак    | гор.блюдо     | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 250         | 9.54  | 9.66  | 41.20    | 294.20       | 11/4        |      | 173.8  | 1.3    | 0.2    | 0.2    | 0.8   |
|        |             |            | гор.напиток   | Какао с молоком (вариант2)                 | 200         | 3.64  | 3.34  | 13.7     | 100.3        | 3/2         |      | 110.4  | 0.9    | 0      | 0.1    | 0.5   |
|        |             |            | хлеб          | Хлеб пшеничный                             | 60          | 3.94  | 0.39  | 28.14    | 134.30       |             |      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |
|        |             |            |               | масло сливочное                            | 20          | 0.20  | 14.50 | 0.30     | 132.00       |             |      | 4.8    | 0      | 0      | 0      | 0     |
|        |             |            | йогурт        | Йогурт                                     | 115         | 4.72  | 1.73  | 6.79     | 63.96        |             |      | 142.6  | 0.1    | 0      | 0.2    | 0.7   |
|        |             |            | ИТОГО         |                                            | 645         | 22.04 | 29.62 | 90.13    | 724.76       | 0           | 0    | 431.6  | 2.3    | 0.2    | 0.5    | 2     |
| 1      | 2           | Обед       | закуска       | помидор                                    | 100         | 1.08  | 0.20  | 3.70     | 25.41        |             |      | 13.7   | 0.9    | 0.1    | 0      | 24.5  |
|        |             |            | 1 блюдо       | суп картофельный с макаронными изделиями   | 250         | 3.21  | 4.89  | 21.70    | 149.00       | 18/2        |      | 16.5   | 1      | 0.1    | 0.1    | 6.1   |
|        |             |            |               | мясо кур отварное                          | 25          | 5.90  | 5.59  | 0.00     | 73.89        |             |      | 4.9    | 0.5    | 0      | 0      | 0.2   |
|        |             |            | 2 блюдо       | Биточки (котлеты) из мяса кур              | 100         | 14.83 | 12.44 | 9.10     | 208.70       | 5/9         |      | 40.00  | 1.20   | 0.10   | 0.10   | 0.30  |
|        |             |            | гарнир        | капуста тушеная                            | 180         | 4.20  | 3.40  | 16.30    | 121.00       | 11/13       |      | 95.80  | 1.30   | 0.10   | 0.10   | 37.60 |
|        |             |            | напиток       | компот из сухофруктов                      | 200         | 1.00  | 0.10  | 19.80    | 88           | 6/10        |      | 31.3   | 0.6    | 0      | 0      | 0.3   |
|        |             |            | хлеб бел.     | Хлеб пшеничный                             | 40          | 2.64  | 0.26  | 18.76    | 89.56        |             |      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |
|        |             |            | хлеб черн.    | Хлеб ржаной                                | 40          | 2.64  | 0.48  | 13.40    | 77.35        |             |      | 14     | 1.6    | 0.1    | 0      | 0     |
|        |             |            | ИТОГО         |                                            | 935.00      | 35.50 | 27.36 | 102.76   | 832.91       | 0.00        | 0.00 | 216.20 | 7.10   | 0.50   | 0.30   | 69.00 |
|        |             |            | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |                                            | 1580.00     | 57.54 | 56.98 | 192.89   | 1557.67      | 0.00        | 0.00 | 647.80 | 9.40   | 0.70   | 0.80   | 71.00 |
| 1      | 3           | Завтрак    | гор.блюдо     | запеканка (сырники) из творога             | 180         | 29.20 | 16.58 | 24.44    | 366.20       | 8/5         |      | 243.7  | 0.9    | 0.1    | 0.4    | 0.4   |

|               |   |         |             |                                        |         |         |       |        |         |       |      |        |       |      |      |       |
|---------------|---|---------|-------------|----------------------------------------|---------|---------|-------|--------|---------|-------|------|--------|-------|------|------|-------|
|               |   |         |             | молоко ступенное                       | 30      | 2.16    | 2.55  | 16.65  | 95.22   |       |      | 92.1   | 0.1   | 0    | 0.1  | 0.3   |
|               |   |         | гор.напиток | Чай                                    | 200     | 0.08    | 0.02  | 9.84   | 37.80   | 27/10 |      | 0.3    | 0     | 0    | 0    | 0     |
|               |   |         | хлеб        | Хлеб пшеничный                         | 40      | 2.64    | 0.26  | 18.76  | 89.56   |       |      | 0      | 0     | 0    | 0    | 0     |
|               |   |         |             | Сыр (порциями)                         | 13      | 3.42    | 3.46  | 0.00   | 45.58   | 4/13  |      | 34     | 0.3   | 0    | 0    | 60    |
|               |   |         |             | ИТОГО                                  | 463.00  | 37.50   | 22.87 | 69.69  | 634.36  | 0.00  | 0.00 | 370.10 | 1.30  | 0.10 | 0.50 | 60.70 |
| 1             | 3 | Обед    | закуска     | огурец свежий                          | 100     | 0.78    | 0.10  | 2.50   | 15.61   |       |      | 22.5   | 0.6   | 0    | 0    | 9.8   |
|               |   |         | 1 блюдо     | Пци из свежей капусты со сметаной      | 250     | 1.80    | 3.00  | 7.50   | 68.00   | 6/2   |      | 37.7   | 0.6   | 0    | 0    | 13.6  |
|               |   |         |             | мясо кур отварное                      | 25      | 4.11    | 3.89  | 0.00   | 51.40   |       |      | 3.4    | 0.3   | 0    | 0    | 0.2   |
|               |   |         | 2 блюдо     | Биточки (котлеты) из рыбы              | 100     | 16.70   | 5.60  | 8.00   | 150.00  | 2/9   |      | 42.6   | 0.6   | 0.1  | 0.2  | 0.9   |
|               |   |         | гарнир      | макаронные изделия отварные            | 180     | 6.38    | 5.17  | 38.90  | 235.30  | 46/3  |      | 13.2   | 0.9   | 0.1  | 0    | 0     |
|               |   |         | напиток     | Кисель с витаминами Витопшка           | 200     | 0.00    | 0.00  | 22.30  | 91.53   |       |      | 0      | 0     | 0.3  | 0.3  | 8     |
|               |   |         | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                         | 40      | 2.64    | 0.26  | 18.76  | 89.56   |       |      | 0      | 0     | 0    | 0    | 0     |
|               |   |         | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                            | 35      | 2.31    | 0.42  | 11.70  | 67.68   |       |      | 12.3   | 1.4   | 0.1  | 0    | 0     |
|               |   |         |             | ИТОГО                                  | 930.00  | 34.72   | 18.44 | 109.66 | 769.08  | 0.00  | 0.00 | 131.70 | 4.40  | 0.60 | 0.50 | 32.50 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ |   |         |             |                                        | 1393.00 | 72.22   | 41.31 | 179.35 | 1403.44 | 0.00  | 0.00 | 501.80 | 5.70  | 0.70 | 1.00 | 93.20 |
| 1             | 4 | Завтрак | гор.блюдо   | Макаронник                             | 220     | 1063    | 11.6  | 44.9   | 332.5   | 1/1   |      | 121.1  | 1.4   | 0.1  | 0.2  | 0.4   |
|               |   |         | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком (2 вариант) | 200     | 3.14    | 3.21  | 9.50   | 77.79   | 32/10 |      | 116.5  | 0.1   | 0    | 0.1  | 0.5   |
|               |   |         | хлеб        | Хлеб пшеничный                         | 60      | 3.97    | 0.39  | 28.14  | 134.30  |       |      | 0      | 0     | 0    | 0    | 0     |
|               |   |         |             | масло сливочное                        | 10      | 0.08    | 7.25  | 0.13   | 66.06   |       |      | 24     | 0     | 0    | 0    | 0     |
|               |   |         | фрукт       | яблоко                                 | 100     | 0.40    | 0.40  | 9.80   | 48.68   |       |      | 16     | 2.2   | 0    | 0    | 10    |
|               |   |         |             | ИТОГО                                  | 590.00  | 1070.59 | 22.85 | 92.47  | 659.33  | 0.00  | 0.00 | 277.60 | 3.70  | 0.10 | 0.30 | 10.90 |
| 1             | 4 | Обед    | закуска     | Помидор                                | 60      | 0.65    | 0.12  | 2.20   | 15.25   |       |      | 8.2    | 0.5   | 0    | 0    | 14.7  |
|               |   |         | закуска     | Горошек зеленый                        | 40      | 1,2     | 1,6   | 2,5    | 34      | 1/1   |      | 7,8    | 0,3   | 0    | 0    | 3,9   |
|               |   |         | 1 блюдо     | суп картофельный с бобовыми            | 250     | 5.54    | 5.56  | 20.80  | 164.10  | 16,2  |      | 36.4   | 2     | 2    | 0.1  | 5.7   |
|               |   |         |             | мясо кур отварное                      | 25      | 4.11    | 3.89  | 0.00   | 51.40   |       |      | 3.4    | 0.3   | 0    | 0    | 0.2   |
|               |   |         | 2 блюдо     | картофель запеченный с фаршем из кур   | 200     | 15.90   | 14.20 | 22.80  | 290.00  | 7/9   |      | 33     | 2.1   | 0.1  | 0.1  | 8.7   |
|               |   |         | напиток     | компот из кураги с изюмом              | 200     | 0.70    | 0.00  | 21.10  | 88.00   | 10/10 |      | 17.4   | 0.4   | 0    | 0    | 0.2   |
|               |   |         | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                         | 40      | 2.64    | 0.26  | 18.76  | 89.56   |       |      | 0      | 0     | 0    | 0    | 0     |
|               |   |         | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                            | 50      | 3.30    | 0.60  | 16.70  | 96.69   |       |      | 17.5   | 2     | 0.1  | 0    | 0     |
|               |   |         |             | ИТОГО                                  | 825.00  | 32.84   | 24.63 | 102.36 | 795.00  | 0.00  | 0.00 | 115.90 | 7.30  | 2.20 | 0.20 | 29.50 |
| итоГО ЗА ДЕНЬ |   |         |             |                                        | 1415.00 | 1103.43 | 47.48 | 194.83 | 1454.33 | 0.00  | 0.00 | 393.50 | 11.00 | 2.30 | 0.50 | 40.40 |
| 1             | 5 | Завтрак | гор.блюдо   | Каша гречневая молочная вязкая         | 250     | 9.78    | 9.98  | 43.10  | 291.30  | 2/4   |      | 159    | 3.4   | 0.2  | 0.3  | 0.7   |
|               |   |         | гор.напиток | Какао с молоком (вариант2)             | 200     | 8.2     | 3     | 11.8   | 111     | 36/10 |      | 248    | 0.2   | 0.1  | 0.3  | 1.2   |
|               |   |         | хлеб        | Хлеб пшеничный                         | 50      | 3.31    | 0.33  | 23.45  | 112.00  |       |      | 0      | 0     | 0    | 0    | 0     |
|               |   |         |             | Сыр (порциями)                         | 20      | 5.26    | 5.32  | 0.00   | 70.12   | 4/13  |      | 200    | 0.1   | 0    | 0.1  | 0.1   |
|               |   |         | фрукт       | Яблоко                                 | 100     | 0.40    | 0.40  | 9.80   | 48.68   |       |      | 16     | 2.2   | 0    | 0    | 10    |
|               |   |         |             | ИТОГО                                  | 600.00  | 26.95   | 19.03 | 88.15  | 633.10  | 0.00  | 0.00 | 623.00 | 5.90  | 0.30 | 0.70 | 12.00 |
| 1             | 5 | Обед    | закуска     | Огурец свежий                          | 60      | 0.47    | 0.06  | 1.50   | 9.37    |       |      | 13.5   | 0.4   | 0    | 0    | 5.9   |
|               |   |         | закуска     | кукуруза консервированная              | 40      | 1.22    | 1.64  | 2.50   | 33.68   | 1/1   |      | 7.8    | 0.3   | 0    | 0    | 3.9   |
|               |   |         | 1 блюдо     | Рассольник с крупой и сметаной         | 250     | 2.46    | 5.42  | 16.60  | 131.20  | 5.50  |      | 24.50  | 1.00  | 0.10 | 0.10 | 7.20  |
|               |   |         |             | мясо кур отварное                      | 25      | 4.11    | 3.89  | 0.00   | 51.40   |       |      | 3.4    | 0.3   | 0    | 0    | 0.2   |
|               |   |         | 2 блюдо     | рыба жареная                           | 110     | 21.30   | 7.90  | 3.40   | 171.00  | 5/7   |      | 20.3   | 0.6   | 0.2  | 0.1  | 0.7   |
|               |   |         | гарнир      | шоре картофельное                      | 180     | 3.78    | 3.38  | 24.90  | 151.90  | 3/3   |      | 40.7   | 1.4   | 0.1  | 0.1  | 6.7   |

|   |   |         |                      |                                          |                |              |              |               |                |             |             |               |              |             |             |              |
|---|---|---------|----------------------|------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|   |   |         | напиток              | компот из яблок и изюма                  | 200            | 0.20         | 0.20         | 16.80         | 69.02          | 4/10        |             | 6.50          | 0.90         | 0.00        | 0.00        | 1.60         |
|   |   |         | хлеб бел.            | Хлеб пшеничный                           | 40             | 2.64         | 0.26         | 18.76         | 89.56          |             |             | 0             | 0            | 0           | 0           | 0            |
|   |   |         | хлеб черн.           | Хлеб ржаной                              | 35             | 2.31         | 0.42         | 11.70         | 67.68          |             |             | 12.3          | 1.4          | 0.1         | 0           | 0            |
|   |   |         |                      | <b>ИТОГО</b>                             | <b>940.00</b>  | <b>38.49</b> | <b>23.17</b> | <b>96.16</b>  | <b>774.81</b>  | <b>5.50</b> | <b>0.00</b> | <b>129.00</b> | <b>6.30</b>  | <b>0.50</b> | <b>0.30</b> | <b>26.20</b> |
|   |   |         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                          | <b>1540.00</b> | <b>65.44</b> | <b>42.20</b> | <b>184.31</b> | <b>1407.91</b> | <b>5.50</b> | <b>0.00</b> | <b>752.00</b> | <b>12.20</b> | <b>0.80</b> | <b>1.00</b> | <b>38.20</b> |
| 1 | 6 | Завтрак | гор.блюдо            | Каша рисовая молочная вязкая             | 250            | 6.50         | 7.92         | 49.00         | 298.20         | 9/4         |             | 117.3         | 0.7          | 0.1         | 0.2         | 0.5          |
|   |   |         | гор.напиток          | Чай                                      | 200            | 0.08         | 0.02         | 9.84          | 37.80          | 27/10       |             | 0.3           | 0            | 0           | 0           | 0            |
|   |   |         | хлеб                 | Хлеб пшеничный                           | 60             | 3.83         | 0.38         | 27.20         | 129.90         |             |             | 0             | 0            | 0           | 0           | 0            |
|   |   |         |                      | масло сливочное                          | 10             | 0.08         | 7.25         | 0.10          | 66.06          |             |             | 2.4           | 0            | 0           | 0           | 0            |
|   |   |         |                      | сок                                      | 200            | 1.00         | 0.20         | 20.20         | 86.48          |             |             | 14.00         | 2.80         | 0.00        | 0.00        | 4.00         |
|   |   |         |                      | <b>ИТОГО</b>                             | <b>720.00</b>  | <b>11.49</b> | <b>15.57</b> | <b>106.34</b> | <b>618.44</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>120.00</b> | <b>0.70</b>  | <b>0.10</b> | <b>0.20</b> | <b>0.50</b>  |
| 1 | 6 | Обед    | закуска              | помидор                                  | 100            | 1.08         | 0.20         | 3.70          | 25.41          |             |             | 13.7          | 0.9          | 0.1         | 0           | 24.5         |
|   |   |         | 1 блюдо              | Уха рыбацкая                             | 250            | 9.00         | 6.56         | 13.50         | 153.40         | 34/2        |             | 15.3          | 0.8          | 0.1         | 0.1         | 1.7          |
|   |   |         | 2 блюдо              | мясо кур отварное в соусе                | 100            | 11.65        | 12.00        | 2.45          | 164.30         | 2/9         |             | 12.1          | 0.9          | 0           | 0.1         | 0.4          |
|   |   |         | гарнир               | Каша гречневая рассыпчатая               | 180            | 4.37         | 4.88         | 45.93         | 245.80         | 43/3        |             | 7.9           | 0.6          | 0           | 0           | 0            |
|   |   |         | напиток              | компот из сухофруктов                    | 200            | 1.00         | 0.10         | 19.80         | 88             | 6/10        |             | 31.3          | 0.6          | 0           | 0           | 0.3          |
|   |   |         | хлеб бел.            | Хлеб пшеничный                           | 35             | 2.60         | 0.30         | 18.70         | 89.56          |             |             | 0             | 0            | 0           | 0           | 0            |
|   |   |         | хлеб черн.           | Хлеб ржаной                              | 35             | 2.64         | 0.48         | 13.40         | 77.35          |             |             | 14            | 1.6          | 0.1         | 0           | 0            |
|   |   |         |                      | <b>ИТОГО</b>                             | <b>900.00</b>  | <b>32.34</b> | <b>24.52</b> | <b>117.48</b> | <b>843.82</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>94.30</b>  | <b>5.40</b>  | <b>0.30</b> | <b>0.20</b> | <b>26.90</b> |
|   |   |         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                          | <b>1620.00</b> | <b>43.83</b> | <b>40.09</b> | <b>223.82</b> | <b>1462.26</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>214.30</b> | <b>6.10</b>  | <b>0.40</b> | <b>0.40</b> | <b>27.40</b> |
| 1 | 7 | Завтрак | гор.блюдо            | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 250.00         | 7.47         | 7.20         | 38.40         | 257.20         | 15/4        |             | 144.20        | 0.90         | 0.10        | 0.20        | 0.50         |
|   |   |         | напиток              | Кофейный напиток с молоком (2 вариант)   | 200.00         | 3.14         | 3.21         | 9.50          | 77.79          | 32/10       |             | 116.50        | 0.10         | 0.00        | 0.10        | 0.50         |
|   |   |         | хлеб                 | Хлеб пшеничный                           | 60.00          | 3.97         | 0.39         | 28.14         | 134.30         |             |             | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00         |
|   |   |         |                      | Сыр (порциями)                           | 20             | 5.26         | 5.32         | 0.00          | 70.12          | 4/13        |             | 200.00        | 0.10         | 0.00        | 0.10        | 0.10         |
|   |   |         | фрукт                | Яблоко                                   | 100.00         | 0.40         | 0.40         | 9.80          | 49.00          |             |             | 16.00         | 2.20         | 0.00        | 0.00        | 10.00        |
|   |   |         |                      | <b>ИТОГО</b>                             | <b>610.00</b>  | <b>20.24</b> | <b>16.52</b> | <b>85.84</b>  | <b>588.41</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>476.70</b> | <b>3.30</b>  | <b>0.10</b> | <b>0.40</b> | <b>11.10</b> |
| 1 | 7 | Обед    | закуска              | Помидор                                  | 50             | 0.65         | 0.12         | 2.20          | 15.25          |             |             | 8.20          | 0.50         | 0.00        | 0.00        | 14.70        |
|   |   |         | закуска              | огурец свежий                            | 50             | 5.08         | 4.60         | 0.28          | 62.78          | 1/6         |             | 22.00         | 1.00         | 0.00        | 0.20        | 0.00         |
|   |   |         | 1 блюдо              | Борщ со сметаной (2 вариант)             | 250            | 1.88         | 3.46         | 9.20          | 78.91          |             |             | 38.1          | 0.9          | 0           | 0           | 10.8         |
|   |   |         |                      | мясо кур отварное                        | 20             | 4.72         | 4.47         | 0.00          | 59.11          |             |             | 3.90          | 0.40         | 0.00        | 0.00        | 0.20         |
|   |   |         | гарнир               | макаронные изделия отварные              | 180            | 6.26         | 5.15         | 38.10         | 231.50         | 46/3        |             | 13.00         | 0.9          | 0.1         | 0           | 0            |
|   |   |         | 2 блюдо              | Биточки (котлеты) из мяса кур            | 100            | 14.83        | 12.44        | 9.10          | 208.70         | 5/9         |             | 40.00         | 1.20         | 0.10        | 0.10        | 0.30         |
|   |   |         | напиток              | Напиток с витаминами Витошка             | 200            | 0.00         | 0.00         | 18.20         | 71.00          |             |             | 0             | 0            | 0.3         | 0.3         | 8            |
|   |   |         | хлеб бел.            | Хлеб пшеничный                           | 40             | 2.60         | 0.30         | 18.70         | 89.56          |             |             | 0             | 0            | 0           | 0           | 0            |
|   |   |         | хлеб черн.           | Хлеб ржаной                              | 40             | 2.64         | 0.48         | 13.40         | 77.35          |             |             | 14.00         | 1.60         | 0.10        | 0.00        | 0.00         |
|   |   |         |                      | <b>ИТОГО</b>                             | <b>930.00</b>  | <b>38.66</b> | <b>31.02</b> | <b>109.18</b> | <b>894.16</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>139.20</b> | <b>6.50</b>  | <b>0.60</b> | <b>0.60</b> | <b>34.00</b> |
|   |   |         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                          | <b>1540.00</b> | <b>58.90</b> | <b>47.54</b> | <b>195.02</b> | <b>1482.57</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>615.90</b> | <b>9.80</b>  | <b>0.70</b> | <b>1.00</b> | <b>45.10</b> |
| 1 | 8 | Завтрак | гор.блюдо            | Каша манная молочная с маслом сливочным  | 250            | 6.64         | 6.36         | 35.5          | 229.2          | 5/4         |             | 115.9         | 0.5          | 0.1         | 0.1         | 0.5          |
|   |   |         | напиток              | Какао с молоком (вариант2)               | 200            | 3.64         | 3.34         | 22.80         | 135.00         | 0.13        |             | 110.60        | 0.90         | 0.00        | 0.10        | 0.50         |
|   |   |         | хлеб                 | Хлеб пшеничный                           | 60             | 3.83         | 0.38         | 27.10         | 129.90         |             |             | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00         |
|   |   |         |                      | Масло сливочное                          | 10             | 0.10         | 7.25         | 0.10          | 66.06          |             |             | 2.40          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00         |
|   |   |         | сок                  | йогурт                                   | 115            | 4.72         | 1.73         | 6.79          | 63.96          |             |             | 142.6         | 0.1          | 0           | 0.2         | 0.7          |
|   |   |         |                      | <b>ИТОГО</b>                             | <b>635</b>     | <b>18.93</b> | <b>19.06</b> | <b>92.29</b>  | <b>624.12</b>  | <b>0.13</b> | <b>0.00</b> | <b>371.50</b> | <b>1.50</b>  | <b>0.10</b> | <b>0.40</b> | <b>1.70</b>  |
| 1 | 8 | Обед    | закуска              | огурец свежий                            | 100            | 0.78         | 0.10         | 2.50          | 16.00          |             |             | 22.50         | 0.60         | 0.00        | 0.00        | 98.00        |

|   |    |         |                               |                                           |                 |               |               |                |                 |             |             |                |              |             |             |               |
|---|----|---------|-------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
|   |    |         | 1 блюдо                       | Щи из свежей капусты с крупой со сметаной | 250             | 1.90          | 5.20          | 8.00           | 90.00           | 11/2        |             | 39.6           | 0.6          | 0           | 0           | 12.4          |
|   |    |         |                               | мясо кур отварное                         | 25              | 4.11          | 3.89          | 0.00           | 51.40           |             |             | 3.4            | 0.3          | 0           | 0           | 0.2           |
|   |    |         | 2 блюдо                       | Биточки (котлеты) из рыбы                 | 100             | 16.70         | 5.60          | 8.00           | 150.00          | 5/9         |             | 42.6           | 0.6          | 0.1         | 0.2         | 0.9           |
|   |    |         | гарнир                        | шоре картофельное                         | 180             | 3.78          | 3.38          | 24.90          | 151.90          | 3/3         |             | 40.7           | 1.4          | 0.1         | 0.1         | 6.7           |
|   |    |         | напиток                       | Напиток из шиповника                      | 200             | 0.20          | 0.10          | 13.10          | 56.00           | 6/10        |             | 4.4            | 0.2          | 0           | 0           | 39            |
|   |    |         | хлеб бел.                     | Хлеб пшеничный                            | 40              | 2.64          | 0.26          | 18.76          | 89.56           |             |             | 0              | 0            | 0           | 0           | 0             |
|   |    |         | хлеб черн.                    | Хлеб ржаной                               | 40              | 2.64          | 0.48          | 13.40          | 77.35           |             |             | 14             | 1.6          | 0.1         | 0           | 0             |
|   |    |         |                               | <b>ИТОГО</b>                              | <b>935</b>      | <b>32.75</b>  | <b>19.01</b>  | <b>88.66</b>   | <b>682.21</b>   | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>167.20</b>  | <b>5.30</b>  | <b>0.30</b> | <b>0.30</b> | <b>157.20</b> |
|   |    |         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>          |                                           | <b>1570</b>     | <b>51.68</b>  | <b>38.07</b>  | <b>180.95</b>  | <b>1306.33</b>  | <b>0.13</b> | <b>0.00</b> | <b>538.70</b>  | <b>6.80</b>  | <b>0.40</b> | <b>0.70</b> | <b>158.90</b> |
| 1 | 9  | Завтрак | гор.блюдо                     | запеканка (сырники) из творога            | 180             | 29.20         | 16.58         | 24.44          | 366.20          | 8/5         |             | 243.7          | 0.9          | 0.1         | 0.4         | 0.4           |
|   |    |         | напиток                       | молоко ступенное                          | 30              | 2.16          | 2.55          | 16.65          | 95.22           |             |             | 92.1           | 0.1          | 0           | 0.1         | 0.3           |
|   |    |         | хлеб                          | Чай                                       | 200             | 0.08          | 0.02          | 9.84           | 37.80           | 27/10       |             | 0.3            | 0            | 0           | 0           | 0             |
|   |    |         |                               | Хлеб пшеничный                            | 40              | 2.64          | 0.26          | 18.76          | 89.56           |             |             | 0              | 0            | 0           | 0           | 0             |
|   |    |         | фрукт                         | Сыр (порциями)                            | 13              | 3.42          | 3.46          | 0.00           | 45.58           | 4/13        |             | 34             | 0.3          | 0           | 0           | 60            |
|   |    |         |                               | <b>ИТОГО</b>                              | <b>463</b>      | <b>37.50</b>  | <b>22.87</b>  | <b>69.69</b>   | <b>634.36</b>   | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>370.10</b>  | <b>1.30</b>  | <b>0.10</b> | <b>0.50</b> | <b>60.70</b>  |
| 1 | 9  | Обед    | закуска                       | Помидор                                   | 60              | 0.65          | 0.12          | 2.20           | 15.25           |             |             | 8.2            | 0.5          | 0           | 0           | 14.7          |
|   |    |         | закуска                       | Кукуруза консервированная                 | 40              | 1.20          | 1.60          | 2.50           | 34.00           |             |             | 7.8            | 0.3          | 0           | 0           | 3.9           |
|   |    |         | 1 блюдо                       | суп картофельный с макаронными изделиями  | 250             | 3.21          | 4.89          | 21.70          | 149.00          | 18/2        |             | 16.5           | 1            | 0.1         | 0.1         | 6.1           |
|   |    |         |                               | мясо кур отварное                         | 25              | 4.11          | 3.89          | 0.00           | 51.40           |             |             | 3.4            | 0.3          | 0           | 0           | 0.2           |
|   |    |         | 2 блюдо                       | картофель запеченный с фаршем из куры     | 200             | 15.90         | 14.20         | 22.80          | 290.00          | 7/9         |             | 33             | 2.1          | 0.1         | 0.1         | 8.7           |
|   |    |         | напиток                       | компот из кураги с изюмом                 | 200             | 0.72          | 0.00          | 21.10          | 88.00           | 10/10       |             | 17.4           | 0.4          | 0           | 0           | 0.2           |
|   |    |         | хлеб бел.                     | Хлеб пшеничный                            | 40              | 2.60          | 0.30          | 18.70          | 89.56           |             |             | 0              | 0            | 0           | 0           | 0             |
|   |    |         | хлеб черн.                    | Хлеб ржаной                               | 40              | 2.64          | 0.48          | 13.40          | 77.35           |             |             | 14             | 1.6          | 0.1         | 0           | 0             |
|   |    |         |                               | <b>ИТОГО</b>                              | <b>855</b>      | <b>31.03</b>  | <b>25.48</b>  | <b>102.40</b>  | <b>794.56</b>   | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>100.30</b>  | <b>6.20</b>  | <b>0.30</b> | <b>0.20</b> | <b>33.80</b>  |
|   |    |         | <b>итого за день</b>          |                                           | <b>1318</b>     | <b>68.53</b>  | <b>48.35</b>  | <b>172.09</b>  | <b>1428.92</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>470.40</b>  | <b>7.50</b>  | <b>0.40</b> | <b>0.70</b> | <b>94.50</b>  |
| 1 | 10 | Завтрак | гор.блюдо                     | Омлет запеченный или паровой              | 180             | 17.50         | 19.10         | 3.10           | 253.00          | 0.13        |             | 121.90         | 3.00         | 0.10        | 0.50        | 0.30          |
|   |    |         | напиток                       | Кофейный напиток с молоком (2 вариант)    | 200.00          | 3.14          | 3.21          | 9.50           | 77.79           | 32/10       |             | 116.50         | 0.10         | 0.00        | 0.10        | 0.50          |
|   |    |         | хлеб                          | Хлеб пшеничный                            | 60              | 2.64          | 0.26          | 18.76          | 89.56           |             |             | 0              | 0            | 0           | 0           | 0             |
|   |    |         |                               | Масло сливочное                           | 10              | 0.10          | 7.25          | 0.10           | 66.06           |             |             | 2.40           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00          |
|   |    |         |                               | сок                                       | 200             | 1.00          | 0.20          | 2.20           | 86.46           |             |             | 14             | 2.8          | 0           | 0           | 4             |
|   |    |         |                               | <b>ИТОГО</b>                              | <b>650</b>      | <b>24.38</b>  | <b>30.02</b>  | <b>33.66</b>   | <b>572.87</b>   | <b>0.13</b> | <b>0.00</b> | <b>254.80</b>  | <b>5.90</b>  | <b>0.10</b> | <b>0.60</b> | <b>4.80</b>   |
| 1 | 10 | Обед    | закуска                       | помидор                                   | 100             | 1.08          | 0.20          | 3.70           | 25.41           |             |             | 13.7           | 0.9          | 0.1         | 0           | 24.5          |
|   |    |         | 1 блюдо                       | Рассольник с крупой и сметаной            | 250             | 2.50          | 5.40          | 16.60          | 131.00          | 11/2        |             | 24.5           | 1            | 0.1         | 0.1         | 7.2           |
|   |    |         |                               | мясо кур отварное                         | 25              | 4.11          | 3.89          | 0.00           | 51.40           |             |             | 3.4            | 0.3          | 0           | 0           | 0.2           |
|   |    |         | 2 блюдо                       | рыба запеченная в омлете                  | 100             | 17.80         | 10.70         | 2.40           | 177.00          | 8/7         |             | 24.20          | 0.70         | 0.10        | 0.10        | 0.00          |
|   |    |         | гарнир                        | Каша рисовая рассыпчатая                  | 180             | 4.37          | 4.88          | 44.10          | 245.80          | 43/3        |             | 7.9            | 0.6          | 0           | 0           | 0             |
|   |    |         | напиток                       | Кисель с витаминами Витпошка              | 200             | 0.00          | 0.00          | 22.30          | 91.53           |             |             | 0              | 0            | 0.3         | 0.3         | 8             |
|   |    |         | хлеб бел.                     | Хлеб пшеничный                            | 40              | 2.64          | 0.26          | 18.76          | 89.56           |             |             | 0              | 0            | 0           | 0           | 0             |
|   |    |         | хлеб черн.                    | Хлеб ржаной                               | 40              | 2.64          | 0.48          | 13.40          | 77.35           |             |             | 14             | 1.6          | 0.1         | 0           | 0             |
|   |    |         |                               | <b>ИТОГО</b>                              | <b>935</b>      | <b>35.14</b>  | <b>25.81</b>  | <b>121.26</b>  | <b>889.05</b>   | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>87.70</b>   | <b>5.10</b>  | <b>0.70</b> | <b>0.50</b> | <b>39.90</b>  |
|   |    |         | <b>итого за день</b>          |                                           | <b>1585</b>     | <b>60</b>     | <b>56</b>     | <b>155</b>     | <b>1462</b>     |             |             | <b>342.5</b>   | <b>11</b>    | <b>0.8</b>  | <b>1.1</b>  | <b>44.7</b>   |
|   |    |         | <b>ИТОГО за 10 дней</b>       |                                           | <b>13483.00</b> | <b>498.90</b> | <b>384.17</b> | <b>1621.24</b> | <b>12341.60</b> |             |             | <b>5018.70</b> | <b>88.61</b> | <b>7.40</b> | <b>7.60</b> | <b>637.70</b> |
|   |    |         | <b>ИТОГО среднее значение</b> |                                           | <b>1348.3</b>   | <b>49.89</b>  | <b>38.417</b> | <b>162.124</b> | <b>1234.16</b>  |             |             | <b>501.87</b>  | <b>8.861</b> | <b>0.74</b> | <b>0.76</b> | <b>63.77</b>  |