

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,5	60 ккал	-	0,03	11,1	0,28	1,4
	Хлеб пшеничный	70	2,3	7	163	93 ккал	1,5	0,25	6,67	8,5	87,5
	ИТОГО:					1287,5 ккал					
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	8,1	20,8 ккал	0,04	0,03	0,2	3,4	23
	Печенье	50	9,3	2,6	29,3	280,9 ккал	0,08	0,5	3,8	81,7	144,8
	ИТОГО:					301,7 ккал					
	ВСЕГО:					2223,45 ккал					
ЗАВТРАК	Гричка отварная с маслом	200	11,1	11,9	49,8	350,9 ккал	0,26	0,15	32,98	5,91	175,6
	Колбасные изделия	100	21,9	20,2	-	271,6 ккал	-	-	11,64	-	33,95
Пр	Хлеб пшеничный	80	2,3	7	163	93 ккал	1,5	0,25	6,67	8,5	87,5
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	0,03	11,1	0,28	1,4
	ИТОГО:					775,5 ккал					
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,4	7,29	125,1 ккал	0,04	0,11	9,63	0,82	20,12
	Щи с капустой и картофелем	250	2,16	5,9	15,11	124,6 ккал	0,06	0,03	12,81	1,44	31,04
391	Плов	260	16,94	10,48	35,73	305,3 ккал	0,106	0,13	46,34	1,97	54,04
Пр	Хлеб пшеничный	70	2,3	7	163	93 ккал	1,5	0,25	6,67	8,5	87,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8 ккал	0,016	0,024	32,48	0,69	0,67
	ИТОГО:					780,8 ккал					
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5	60 ккал	-	0,03	11,1	0,28	1,4
	Печенье	50	9,1	2,3	30,3	280,9 ккал	0,08	0,4	3,8	81,7	144,8
	ИТОГО:					340,9 ккал					
	ВСЕГО:					1897,2 ккал					
ЗАВТРАК	Каша перловая рассып	200	8,3	8,9	37,35	238 ккал	0,19	0,011	24,7	4,4	131,7
	Гуляш из кур	100	11,64	13,43	52,31	221 ккал	0,02	0,08	17,44	2,45	17,62
Пр	Печенье «Лакомка»	50	9,3	2,6	29,3	280 ккал	0,03	0,4	3,8	81,7	144,8
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	0,03	11,1	0,28	1,4
Пр	Хлеб пшеничный	80	2,3	7	163	93 ккал	1,5	0,25	6,67	8,5	87,5
	ИТОГО:					912 ккал					
ОБЕД	Салат из свеклы	100	1,4	6,01	8,2	92,8 ккал	0,017	0,037	25,5	1,32	20,69
	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,1	14,38	120,8 ккал	0,108	0,07	35,04	1,1	29,0
279	Тефтели мясные	160	11,78	12,9	14,9	223 ккал	0,07	-	57,8	1,27	28,4
199	Пюре гороховое с маслом	180	10,38	5,22	26,68	194,3 ккал	0,37	0,08	72,16	3,57	47,0
Пр	Хлеб пшеничный	70	2,3	7	163	93 ккал	1,5	0,25	6,67	8,5	87,5
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	0,03	11,1	0,28	1,4
	ИТОГО:					781,2 ккал					
ПОЛДНИК	Кисель	200	0,31	-	39,4	160 ккал	0,012	0,004	22,46	0,19	5,58
	Печенье	50	9,3	2,6	29,3	180,9 ккал	0,08	0,4	3,8	81,7	144,8
	ИТОГО:					340,9 ккал					

3
день
СР

4
день
ЧТ

День ПН	№	ЗАВТРАК	2024.1 кв.к											
			ВСЕГО:	200	9,8	12,6	61,7	350	0,16	0,202	1,08	167	2,68	52,7
6 День СБ	49	ОБЕД	ВСЕГО:	200	9,8	12,6	61,7	350	0,16	0,202	1,08	167	2,68	52,7
			Какао растопка соевый ягоды	50	2,75	15,0	50	270	0,016	0,02	-	28	0,16	12,45
			Вафли	15	2,5	3,1	5,6	62	0,016	0,08	0,04	62,8	0,18	12,45
			Сыр порционный	80	23	7	163	93	1,5	0	0,25	0,67	85	875
			Хлеб пшеничный	200	0,26	0,05	15,22	60	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4
			Чай с сахаром	835				835						
			ИТОГО:	100	8,29	6,80	24,73	121,45	0,09	0,09	8,36	19,55	0,9	24,13
			Салат Витаминный	250	2,85	6,08	15,58	140,4	0,135	0,08	1,14	32,76	0,87	52,8
			Суп с макаронными изд	100	11,7	5,94	4,56	126	0,06	0,05	4,47	45,8	1,02	58,2
			Рыба запеченная	200	4,32	7,44	29,4	208	0,26	0,15	-	32,98	3,91	175,6
Пюре картофельное	70	23	7	163	93	1,5	0	0,25	0,67	85	875			
Хлеб пшеничный	200	0,31	-	39,4	160	0,012	0,004	2,4	22,46	0,19	5,58			
Кисель	848,85				848,85									
ИТОГО:	200	0,26	0,05	15,22	60	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4			
Чай с сахаром	40	6,44	7,52	28,8	265	0,03	0,07	0,04	37,73	0,58	18,51			
Кеке ватный	312				312									
ИТОГО:	1995,85				1995,85									
ВСЕГО:	200	13,9	24,8	2,6	289,7	0,03	45,5	0,02	11,64	-	33,95			
Омлет вагучальный	40	6,44	7,52	28,8	265	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3			
Кеке ванильный	60	23	7	163	59	1,5	0	0,25	0,67	85	875			
Хлеб	200	0,26	0,05	15,22	60	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4			
Чай с сахаром	673,7				673,7									
ВСЕГО:	250	9,8	12,6	61,7	400	0,16	0,202	1,08	167	2,68	52,7			
7 день ПН	173	ЗАВТРАК	ВСЕГО:	250	9,8	12,6	61,7	400	0,16	0,202	1,08	167	2,68	52,7
			Какао растопка из пшениной крупы	15	2,5	3,1	5,6	62	0,016	0,08	0,04	62,8	0,18	12,45
			Сыр порционный	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,108	0,07	10,0	35,04	1,1	29,0
			Какао с молоком	80	23	7	163	93	1,5	0	0,25	0,67	85	875
			Хлеб	700,2				700,2						
			ИТОГО:	100	1,4	6,01	8,2	92,8	0,017	0,037	6,6	35,5	1,32	20,69
			Салат из свежеты	250	2,4	6,1	14,38	128,8	0,108	0,07	10,0	35,04	1,1	29,0
			Рассольник Ленинградский	100	8,72	8,58	8,14	224,8	0,1	0,09	-	29,89	1,81	11,1
			Коллеты рубленные из птицы	200	4,13	8,6	25,13	200,3	0,06	0,02	-	6,46	1,46	11,49
			Капустная тушеная	200	0,66	0,09	32	132,8	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4
Компот из сухофруктов	70	23	7	163	93	1,5	0	0,25	0,67	85	875			
Хлеб	872,5				872,5									
ИТОГО:	250	9,8	12,6	61,7	400	0,16	0,202	1,08	167	2,68	52,7			

11 день ИТ	ЗАВТРАК	171	Каша перловая рассып	200	8,3	8,9	37,55	258 ккал	0,09	0,011	0	24,7	4,4	181,7	
		280	Пюре тушенка в соусе	100	14,35	16,79	2,89	224 ккал	0,19	0,1	0,92	21,81	3,06	32,63	
		376	Чай с сахаром	200	0,26	0,08	15,22	60 ккал	-	-	0,3	11,1	0,28	1,4	
		Пр	Хлеб пшеничный	80	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875	
			ИТОГО:					695 ккал							
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4 ккал	0,04	0,11	9,63	31,23	0,82	20,12	
		83	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,9	13,11	124,6 ккал	0,06	0,05	12,81	59,68	1,44	31,04	
		199	Пюре гороховое с маслом	180	10,38	5,22	26,68	194,3 ккал	0,37	0,08	-	72,16	3,37	47,0	
		279	Тефтели мясные	160	11,78	12,9	14,9	223 ккал	0,07	-	1,13	57,8	1,27	28,4	
		Пр	Хлеб пшеничный	70	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875	
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	-	0,3	11,1	0,28	1,4			
Пр	Печенье овсяное	50	9,1	23	30,5	280,9 ккал	0,04	0,8	0,31	2,8	91,7	145,8			
	ИТОГО:					1036,2 ккал									
Пр	Вафли - «обожайка»	50	2,7	15,0	60	270 ккал	0,016	0,02	-	28	0,16	12,45			
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4			
	ИТОГО:					330 ккал									
	ВСЕГО:					2001,2 ккал									
12 день ИТ	ЗАВТРАК	173	Каша рисовая молочная вязкая	200	4	11,9	49,8	350	0,26	0,15	-	32,9	5,91	175,6	
		3	Сыр лорционный	15	2,5	3,1	5,6	62	0,016	0,08	0,04	62,8	0,18	12,45	
		Пр	Хлеб пшеничный	80	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875	
		Пр	Вафли	50	2,7	15,0	60	270 ккал	0,016	0,02	-	28	0,16	12,45	
		376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	-	0,3	11,1	0,28	1,4	
			ИТОГО:					835 ккал							
		40	Салат картофельный с морковью и зел. горошек	100	2,73	7,06	9,55	112,7 ккал	0,09	0,09	8,36	19,55	0,9	24,13	
		103	Суп с макаронными изд	230	2,85	6,08	15,58	140,4 ккал	0,135	0,08	1,14	32,76	0,87	32,8	
		291	Плов	260	16,94	10,48	35,73	305,3 ккал	0,106	0,15	6,03	46,34	1,97	34,04	
		332	Кисель	200	0,31	-	39,4	160 ккал	0,012	0,004	2,4	22,46	0,19	5,58	
Пр	Хлеб пшеничный	70	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875			
	ИТОГО:					811,4 ккал									
Пр	Печенье	50	9,1	23	30,5	280,9 ккал	0,04	0,8	0,31	2,8	91,7	145,8			
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 ккал	-	-	0,03	11,1	0,28	1,4			
	ИТОГО:					340,9 ккал									
	ВСЕГО:					1987,3 ккал									
12 день	ЗАВТРАК	187	Запеканка рисовая с творогом	150	30,93	22,89	36	310,66 ккал	0,16	0,14	-	33	1,6	17,8	
		Пр	Хлеб	80	23	7	163	93 ккал	1,5	0	0,25	0,67	85	875	

376	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	60 руб	-	-	0,03	11,1	0,28	14
ГР	Песчаное вещество	50	9,1	23	203	2809 руб	104	0,8	0,51	2,8	11,7	129,8
	ВСЕГО:					744,56 руб						

Использованы материалы:
Сборник рецептов на продовольствие для обучающихся учреждений М.П. 2011 г.в.