

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника отдела  
санитарного надзора  
Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
М.И.Сорокина)  
2024 год  
355008, г. Ставрополь, пер. Фалеева, 4

**СОГЛАСОВАНО:**

- МБОУ Лицей №2 г. Михайловск  
(наименование учреждения )  
(Н.Б.Дементьева)
- МКОУ СОШ №6 с.Пелагиада  
(наименование учреждения )  
(В.И.Володин)
- МКОУ СОШ №7 с.Пелагиада  
(наименование учреждения )  
(А.А.Пашков)
- МБОУ СОШ №8 с.Сенгилеевское  
(наименование учреждения )  
(Л.В.Бигеева)
- МБОУ СОШ №9 ст.Темнолесская  
(наименование учреждения )  
(Е.Н.Гапонов)
- МКОУ СОШ №10 п.Цимлянский  
(наименование учреждения )  
(М.В.Брилева)
- МКОУ СОШ №11 с.Татарка  
(наименование учреждения )  
(А.Г.Лощинина)
- МКОУ СОШ №12 с.Татарка  
(наименование учреждения )  
(О.И.Приходько)
- МБОУ СОШ №13 с.Надежда  
(наименование учреждения )  
(Н.А.Сладнева)
- МКОУ СОШ №14 с.Надежда  
(наименование учреждения )  
(И.Ю.Табат)
- МБОУ СОШ №15 с.Казинка  
(наименование учреждения )  
(Е.В.Сиденко)
- МБОУ СОШ №16 с.Дубовка  
(наименование учреждения )  
(Т.В.Юшкова)
- МКОУ СОШ №18 п.Деминно  
(наименование учреждения )  
(С.М.Лунева)
- МБОУ СОШ №20 г.Михайловск  
(наименование учреждения )  
(А.В.Козина)
- МБОУ СОШ №25 г.Михайловск  
(наименование учреждения )  
(Г.А.Митропольская)
- МБОУ СОШ №30 г.Михайловск  
(наименование учреждения )  
(Е.Н.Силина)

**УТВЕРЖДАЮ:**

ООО «Северная Пальмира»  
(наименование учреждения организатора питания)  
(В.С.Цормутян)  
2024 год  
«Северная Пальмира»

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ-  
ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ С ОВЗ  
5 – 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
(на период с 01.12.2024 г. по 30.05.2025 г. 2024/2025 учебного года)**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;

Главный технолог казенного учреждения «Центр по  
техническому обслуживанию, капитальному ремонту и  
безопасности образовательных учреждений»

*Н.В.Котова*

Н.В.Котова



№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	А	В1	В2	PP	С	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	230/10/10	10,384	13,92	53,229	378,01	314,69	227,94	67,92	283,88	3,7	0,05	0	0	1,9274	2,093	25,45
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42	17,34
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,96
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>577</b>	<b>21,084</b>	<b>24,97</b>	<b>110,389</b>	<b>746,61</b>	<b>470,14</b>	<b>420,74</b>	<b>109,07</b>	<b>473,53</b>	<b>6,06</b>	<b>0,1065</b>	<b>0</b>	<b>0,057</b>	<b>2,7574</b>	<b>5,313</b>	<b>49,75</b>
<b>ОБЕД</b>																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	8,29
229/2005	Рыба (минтай) , тушеная в томате с овощами	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,58	7,95	28,66	200,85	996,30	19,70	40,55	103,40	1,60	0,05	0,00	0,00	2,28	35,00	16,27
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	12,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,24	200,00	7,11
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
<b>Итого за обед</b>		<b>985</b>	<b>35,96</b>	<b>26,53</b>	<b>120,95</b>	<b>856,09</b>	<b>2307,33</b>	<b>208,42</b>	<b>208,26</b>	<b>628,34</b>	<b>7,45</b>	<b>252,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>6,14</b>	<b>264,94</b>	<b>94,46</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1562</b>	<b>57,0395</b>	<b>51,501</b>	<b>231,3395</b>	<b>1602,7</b>	<b>2777,465</b>	<b>629,155</b>	<b>317,33</b>	<b>1101,87</b>	<b>13,51</b>	<b>253,08</b>	<b>0,0605</b>	<b>0,1336</b>	<b>8,8954</b>	<b>270,3</b>	<b>144,21</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	26,4302	19,138	63,9048	534,733	458,652	449,632	58,134	454,84	0,824	18,924	0	0,39	0,0739	0	84,23
382/2005	Какао с молоком	200	3,772	3,8	25,068	145,36	206,96	125,52	31	116,2	0,98	22,12	0,044	0,158	0,172	1,3	13,47
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	0,77	0	2,5
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3
г/п	Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	10	0	0,04	0	18	14,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>38,0722</b>	<b>29,758</b>	<b>148,6128</b>	<b>986,193</b>	<b>1276,512</b>	<b>633,952</b>	<b>143,334</b>	<b>692,34</b>	<b>7,714</b>	<b>51,044</b>	<b>0,124</b>	<b>0,628</b>	<b>1,0159</b>	<b>19,3</b>	<b>117,6</b>
<b>ОБЕД</b>																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,84



290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	27,06	27,89	3,16	372,80	446,89	13,70	126,03	250,20	2,09	99,54	0,00	0,00	15,33	3,76	44,55
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,26
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>46,79</b>	<b>42,23</b>	<b>141,80</b>	<b>1097,90</b>	<b>1287,70</b>	<b>90,14</b>	<b>205,89</b>	<b>638,13</b>	<b>11,02</b>	<b>299,58</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>17,27</b>	<b>29,26</b>	<b>75,35</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1660</b>	<b>84,8596</b>	<b>71,991</b>	<b>290,4088</b>	<b>2084,088</b>	<b>2564,216</b>	<b>724,088</b>	<b>349,226</b>	<b>1330,47</b>	<b>18,73</b>	<b>350,62</b>	<b>0,064</b>	<b>0,608</b>	<b>18,286</b>	<b>48,56</b>	<b>192,95</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
289/2005	Рагу из птицы	100/280	32,1043	28,477	23,2799	479,355	1115,225	45,395	67,388	283,033	4,153	558,4	0,1456	0,2808	12,504	27,28	48,05
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	100	1,45	0,10	1,55	18,00	295,00	31,00	18,00	28,50	0,75	0,00	0,03	0,03	0,45	20,00	8,14
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>41,1443</b>	<b>34,677</b>	<b>98,5899</b>	<b>845,255</b>	<b>1521,325</b>	<b>106,995</b>	<b>123,388</b>	<b>413,033</b>	<b>6,883</b>	<b>558,4</b>	<b>0,1756</b>	<b>0,3058</b>	<b>13,724</b>	<b>47,52</b>	<b>68,47</b>
<b>ОБЕД</b>																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	7,47
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14,37	16,49	15,15	269,25	317,72	32,98	28,07	120,85	1,42	0,02	0,04	0,10	2,05	4,03	51,83
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,40	5,75	42,61	251,84	77,25	12,52	9,97	54,40	0,75	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,96
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
<b>Итого за обед</b>		<b>992</b>	<b>31,23</b>	<b>34,54</b>	<b>134,10</b>	<b>952,29</b>	<b>1160,72</b>	<b>131,86</b>	<b>121,99</b>	<b>381,00</b>	<b>6,05</b>	<b>200,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>4,10</b>	<b>28,60</b>	<b>85,66</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1672</b>	<b>72,3739</b>	<b>69,212</b>	<b>232,6859</b>	<b>1797,546</b>	<b>2682,041</b>	<b>238,852</b>	<b>245,378</b>	<b>794,028</b>	<b>12,94</b>	<b>758,46</b>	<b>0,2387</b>	<b>0,4321</b>	<b>17,826</b>	<b>76,12</b>	<b>154,13</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
229/2005	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/50	21,814	6,183	7,338	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,596	2,92	0,02	0,02	2,066	4,95	51,99
312/2005	Пюре картофельное	180	3,892	6,555	26,462	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,4	0,035	0	0	2,002	31,15	15,04
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30







<b>ЗАВТРАК</b>																	
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	11,11	20,31	1,59	235,54	159,02	83,08	14,22	183,26	2,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,39	31,82
50/2009	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	80	1,52	7,12	6,16	95,2	252	32,8	12	29,6	0,56	0	0	0	0	5,6	15,3
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,90	165,70	58,75	164,90	10,65	107,45	0,49	0,06	0,00	0,06	0,52	0,42	17,34
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,96
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,00
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
г/п	Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>696</b>	<b>24,932</b>	<b>38,88</b>	<b>79,912</b>	<b>775,34</b>	<b>876,47</b>	<b>378,68</b>	<b>89,37</b>	<b>436,51</b>	<b>5,148</b>	<b>20,127</b>	<b>0,12</b>	<b>0,117</b>	<b>1,43</b>	<b>85,21</b>	<b>91,22</b>
<b>ОБЕД</b>																	
82/2005	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	8,29
291/2005	Плов из птицы	100/280	30,54	35,53	49,21	644,92	517,35	35,30	139,98	313,92	3,16	95,20	0,05	0,03	15,81	6,16	49,29
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,6	10,6	12,4	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200	7,11
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	100	1,45	0,10	1,55	18,00	295,00	31,00	18,00	28,50	0,75	0,00	0,03	0,03	0,45	20,00	8,14
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
<b>Итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>45,28</b>	<b>35,25</b>	<b>134,02</b>	<b>1082,94</b>	<b>1253,00</b>	<b>166,61</b>	<b>134,27</b>	<b>457,87</b>	<b>8,38</b>	<b>304,41</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>14,06</b>	<b>243,71</b>	<b>78,33</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1631</b>	<b>70,2161</b>	<b>74,135</b>	<b>213,9335</b>	<b>1858,28</b>	<b>2129,47</b>	<b>545,285</b>	<b>223,64</b>	<b>894,381</b>	<b>13,53</b>	<b>324,53</b>	<b>0,3585</b>	<b>0,4766</b>	<b>15,486</b>	<b>328,9</b>	<b>169,55</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	230/10/10	7,7982	12,108	44,6707	316,825	230,329	165,53	51,386	211,786	2,876	0,05	0	0	1,4958	1,495	22,39
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42	17,34
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19,3982</b>	<b>23,358</b>	<b>106,8307</b>	<b>717,425</b>	<b>601,479</b>	<b>366,63</b>	<b>97,536</b>	<b>409,836</b>	<b>7,636</b>	<b>0,1065</b>	<b>0</b>	<b>0,057</b>	<b>2,7258</b>	<b>5,915</b>	<b>65,73</b>
<b>ОБЕД</b>																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,95
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99
312/2005	Пюре картофельное	180	3,89	6,56	26,46	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,40	0,04	0,00	0,00	2,00	31,15	15,04
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,26



70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>39,79</b>	<b>24,62</b>	<b>121,52</b>	<b>839,36</b>	<b>2439,79</b>	<b>224,17</b>	<b>218,18</b>	<b>675,72</b>	<b>8,30</b>	<b>252,97</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>6,19</b>	<b>56,73</b>	<b>89,04</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1550</b>	<b>59,1857</b>	<b>47,976</b>	<b>228,3556</b>	<b>1556,782</b>	<b>3041,272</b>	<b>590,802</b>	<b>315,72</b>	<b>1085,56</b>	<b>15,93</b>	<b>253,07</b>	<b>0,2227</b>	<b>0,1335</b>	<b>8,9199</b>	<b>62,64</b>	<b>154,77</b>
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	27,0614	27,89	3,16	372,8	446,894	13,696	126,032	250,202	2,091	99,54	0	0	15,325	3,76	44,55
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180	10,388	7,781	51,013	320,97	138,55	58,94	80,57	245,69	6,574	0,035	0	0	0	0	11,56
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>45,8394</b>	<b>41,871</b>	<b>129,633</b>	<b>1054,67</b>	<b>837,544</b>	<b>126,236</b>	<b>258,602</b>	<b>621,392</b>	<b>11,24</b>	<b>99,575</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>16,195</b>	<b>9</b>	<b>73,69</b>
<b>ОБЕД</b>																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,84
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	100	11,56	20,89	3,33	248,62	256,42	32,23	18,40	108,27	1,21	0,02	0,00	0,11	1,79	4,00	44,56
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	180/5	3,34	13,18	23,30	232,25	710,14	31,58	37,17	92,90	1,10	400,03	0,01	0,00	1,70	24,12	15,83
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	60,00	24,30	5,70	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,96
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
<b>Итого за обед</b>		<b>942</b>	<b>22,42</b>	<b>30,00</b>	<b>82,93</b>	<b>664,65</b>	<b>1008,12</b>	<b>106,03</b>	<b>97,45</b>	<b>302,87</b>	<b>4,95</b>	<b>200,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>3,74</b>	<b>28,30</b>	<b>79,99</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1672</b>	<b>68,2609</b>	<b>71,872</b>	<b>212,5677</b>	<b>1719,319</b>	<b>1845,659</b>	<b>232,268</b>	<b>356,05</b>	<b>924,264</b>	<b>16,2</b>	<b>299,59</b>	<b>0,045</b>	<b>0,1512</b>	<b>19,935</b>	<b>37,3</b>	<b>153,68</b>
<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/80	19,2614	16,824	72,1744	517,473	478,728	401,744	58,182	379,648	0,774	0	0	0	0,2899	1,361	66,43
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,735	146,6	125,4	14	102,5	0,405	0,02	0,04	0,2	1,3	1,3	11,97
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,4
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>30,6814</b>	<b>27,024</b>	<b>156,8244</b>	<b>963,308</b>	<b>1236,228</b>	<b>585,944</b>	<b>126,382</b>	<b>603,448</b>	<b>7,089</b>	<b>10,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,24</b>	<b>2,3599</b>	<b>20,66</b>	<b>98,30</b>
<b>ОБЕД</b>																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,21



305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19,7448	12,271	14,817	250,068	255,246	16,428	73,962	152,724	1,522	51,729	0,0517	0,0517	8,3401	1,328	35,43
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	100	1,45	0,10	1,55	18,00	295,00	31,00	18,00	28,50	0,75	0,00	0,03	0,03	0,45	20,00	8,14
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
<b>Итого за обед</b>		945	<b>39,62</b>	<b>29,44</b>	<b>150,87</b>	<b>997,15</b>	<b>1069,33</b>	<b>120,19</b>	<b>153,10</b>	<b>529,32</b>	<b>9,35</b>	<b>301,77</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>10,22</b>	<b>50,53</b>	<b>71,96</b>
<b>Всего за день</b>		1625	<b>70,3033</b>	<b>56,469</b>	<b>307,6948</b>	<b>1960,456</b>	<b>2305,553</b>	<b>706,137</b>	<b>279,483</b>	<b>1132,77</b>	<b>16,44</b>	<b>311,79</b>	<b>0,1232</b>	<b>0,3222</b>	<b>12,58</b>	<b>71,19</b>	<b>170,26</b>
<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14,37	16,49	15,15	269,25	317,72	32,98	28,07	120,85	1,42	0,02	0,04	0,10	2,05	4,03	51,83
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,40	5,75	42,61	251,84	77,25	12,52	9,97	54,40	0,75	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
<b>Итого за завтрак</b>		730	<b>29,44</b>	<b>28,56</b>	<b>119,80</b>	<b>838,57</b>	<b>881,71</b>	<b>115,49</b>	<b>95,09</b>	<b>307,04</b>	<b>7,37</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>3,29</b>	<b>13,03</b>	<b>97,23</b>
<b>ОБЕД</b>																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	7,47
292/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом с овощами	100/280	30,92	37,46	25,97	578,32	1125,06	61,77	166,14	352,41	27,82	99,75	0,01	0,01	17,03	27,23	60,19
352/2005	Кисель из яблук	200	0,12	0,12	29,27	116,06	85,20	8,40	2,70	9,46	0,66	0,00	0,01	0,01	3,09	3,00	5,97
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
<b>Итого за обед</b>		935	<b>41,40</b>	<b>49,88</b>	<b>116,38</b>	<b>1065,58</b>	<b>1951,71</b>	<b>150,82</b>	<b>249,79</b>	<b>562,02</b>	<b>31,97</b>	<b>299,76</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>22,17</b>	<b>51,99</b>	<b>84,43</b>
<b>Всего за день</b>		1665	<b>70,84</b>	<b>78,44</b>	<b>236,17</b>	<b>1904,16</b>	<b>2833,42</b>	<b>266,32</b>	<b>344,88</b>	<b>869,06</b>	<b>39,34</b>	<b>299,81</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>25,47</b>	<b>65,03</b>	<b>181,66</b>
<b>Всего за 10 дней</b>		16295	<b>697,8</b>	<b>637,0</b>	<b>2441,6</b>	<b>18062,9</b>	<b>26109,1</b>	<b>4842,9</b>	<b>3064,2</b>	<b>10028,6</b>	<b>174,3</b>	<b>3579,7</b>	<b>1,8</b>	<b>3,5</b>	<b>163,8</b>	<b>1188,4</b>	<b>1648,2</b>
<b>Среднее значение за 1 день</b>		1629,5	<b>69,8</b>	<b>63,7</b>	<b>244,2</b>	<b>1806,3</b>	<b>2610,9</b>	<b>484,3</b>	<b>306,4</b>	<b>1002,9</b>	<b>17,4</b>	<b>358,0</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>16,4</b>	<b>118,8</b>	<b>165</b>