ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 69E3E26C53629E28F4DC79C33C17015A
Владелец: Хашумова Аишат Висербековна
Действителен: с 14.10.2024 до 07.01.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ "С(к)ОШИГС"
А.В. Хашумова
"30" августа 2024 .

Примерное двухнедельное меню рационов питания
для обучающихся ГБОУ "С(к)ОШИГС" на 2024-2025 уч. год

Меню
Возраст: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины и минер в-ва (мг)					Эн цен ккал
						В1	В2	С	РР	I	
1-я неделя											
1-ый день											
2 завтрак											
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		**5,4**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**51,0**
Обед											
24	Салат зеленый горошек	60	0,96	6	3,64	0	0	0	0	0	70,7
102	Суп с крестьянский на к/б	300	2,3	3,5	18,3	0	0	1,5	0	0	99,0
268	Гуляш из говядины	80	12,4	11,3	12,8	0	0	0	0	0	182,7
309	Макароны отварные	180	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	0	221,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		**32,16**	**28,55**	**154,54**	**0,32**	**0,12**	**1,5**	**1,94**	**0**	**1048,5**
Полдник											
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Кондитерское изделие	25	2,88	1,24	23,9	0	0	0	0	0	118,0
	Итого :		**0,75**	**0**	**21,5**	**0,075**	**0,05**	**28,6**	**0,8**	**0**	**100,0**
Ужин											
71	Масло сливочное	12	0,48	0	1,56	0	0	5	0	0	8,4
229	Каша рисовая/молочная	250	22,6	5,8	7,6	0	0	0	0	0	206,0
312	Сыр твердый	20	3	4,8	20,4	0	0	0	0	0	137,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**30,08**	**11,05**	**69,36**	**0,08**	**0,04**	**5**	**0,72**	**0**	**623,5**
2 ужин											
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
424	Булочка Домашняя	100	3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	159,0
	Итого :		**9,44**	**11,26**	**30,36**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**261,0**
	ВСЕГО :		**116,6**	**101,9**	**485,8**	**0,65**	**0,57**	**53,1**	**4,45**	**25,02**	**2084,0**
2-ой день											
Завтрак											
15	Масло сливочное	12	0,48	0	1,56	0	0	5	0	0	8,4
243	Яйцо отварное	40	8,8	24,8	0,4	0	0	0	0	0	262,4
223|336	Каша манная/молочная	250	19,7	20,3	45,7	0,1	0,38	0	0	0	389,5
378	Какао с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**34,3**	**46,9**	**88,36**	**0,18**	**0,42**	**5**	**0,72**	**0**	**965,5**
2 завтрак											
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		**5,4**	**2**	**0**	**0**	**0**	**7,3**	**0**	**0**	**51,0**
Обед											
71	Свеж помидор/огурец	50/50	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	0	19,0
82	Суп гороховый на к/б	300	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	147,0
295	Котлета из говядины	80	9,1	8,1	8,1	0	0	0	0	0	142,3
302	Каша гречневая с подливой	180	8,7	7,8	42,6	0	0	0	0	0	279,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	200	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		**33,02**	**26,65**	**152,2**	**0,25**	**0,12**	**17,5**	**1,94**	**0**	**1097,8**
Полдник											
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Кондитерское изделие	25	6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
	Итого :		**0,75**	**0**	**21,5**	**0,075**	**0,05**	**28,6**	**0,8**	**0**	**100,0**
Ужин											
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
268	Суп лапша из птицы	300	12,4	11,3	12,8	0	0	0	0	0	182,7
302	Запеканка твор. (сгущ.мол)	100/20	6,1	9,4	36,2	0	0	0	0	0	182,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	150	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**22,66**	**35,65**	**89,06**	**0,08**	**0,04**	**0**	**0,72**	**0**	**722,2**
2 ужин											
	Булочка с начинкой	100	3,8	1,5	2,5	0,08	0,025	0	0,78	0	131,0
	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
	Итого :		**3,8**	**1,5**	**2,5**	**0,08**	**0,025**	**0**	**0,78**	**0**	**131,0**

	ВСЕГО :		**111,6**	**109,79**	**471,8**	**0,66**	**0,65**	**57,9**	**4,9**	**0**	**3067,5**
				3-ий день							
				Завтрак							
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
15	Яйцо отварное	40	5,3	5,3	0	0	0	0	0	0	72,0
183	Каша "Дружба" молочная	250	7,5	8,5	36,5	0,09	0	0	0	0	291,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**16,96**	**28,75**	**76,56**	**0,17**	**0,04**	**0**	**0,72**	**0**	**748,0**
				2 завтрак							
пром	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		**5,4**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**51,0**
				Обед							
45	Нарезка из свеж.огурцов/пом.	50/50	1,3	3,2	6,2	0	0	0	0	0	59,6
101	Борщ на к/б со сметаной	300	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	114,5
76	Рыба	80	10,08	13,2	1,28	0	0	2,98	0	0	164,0
310	Картофельное пюре с подливой	180	3,8	6,2	24,3	0	0	0	0	0	167,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	200	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		**28,68**	**27,65**	**134,58**	**0,25**	**0,12**	**2,98**	**1,94**	**0**	**988,6**
				Полдник							
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Печенье	25	1,85	4,7	16,5	0,02	0,01	0	0,17	25	114,2
	Итого :		**0,75**	**0**	**21,5**	**0,075**	**0,05**	**28,6**	**0,8**	**0**	**100,0**
				Ужин							
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
260	Бефстроганов в том/соусе	80	27,6	10,68	7,08	0,15	0,2	0	0	0	237,6
302	Спагетти отварная	180	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	0	250,5
350	Джем фруктовый	40	0,13	0	24,5	0	0	0	0	0	98,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**38,33**	**18,63**	**109,78**	**0,23**	**0,24**	**0**	**0,72**	**0**	**838,7**
				2 ужин							
422	Булочка с начинкой	100	3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	141,5
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
	Итого :		**9,44**	**11,26**	**30,36**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**243,5**
	ВСЕГО :		**112,6**	**112,4**	**471,07**	**0,66**	**0,42**	**65,1**	**4,35**	**26**	**2969,8**
				4-ый день							
				Завтрак							
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
71	Яйцо отварное	40	0,48	0	1,56	0	0	5	0	0	8,4
302	Каша манная/молочная	250	3,01	4,1	21,3	0	0	0	0	0	135,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**7,65**	**19,05**	**62,92**	**0,08**	**0,04**	**5**	**0,72**	**0**	**504,4**
				2 завтрак							
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		**5,4**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**51,0**
				Обед							
27	Салат из свеж капусты	100	1,1	6	3,7	0	0	0	0	0	74,1
88	Суп фасолевый на к/б	300	1,76	4,95	7,9	0	0	0	0	0	89,8
289	Плов из говядины	250	18,1	15,7	27,8	0	0	0	0	0	319,9
350	Чай с сахаром	200	0,2	0	34,4	0	0	8	0	0	138,0
	Хлеб пшеничный	150	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		**32,16**	**28,2**	**143,3**	**0,25**	**0,12**	**8**	**1,94**	**0**	**1027,3**
				Полдник							
406	Пряники	50	6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
	Сок натуральный	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81,0
	Итого :		**6,7**	**5,8**	**49,8**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**209,5**
15	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	0	0	0	0	0	72,0
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
218	Жаркое по-домашнему с курицей	300	24,3	13	37,2	0	0	0	0	0	364,5
383	Чай с сахаром	200	0,2	0	34,4	0	0	8	0	0	138,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**33,76**	**33,25**	**96,66**	**0,08**	**0,04**	**8**	**0,72**	**0**	**909,9**
				2 ужин							
	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
	Булочка с начинкой	100	3,8	1,5	2,5	0,08	0,025	0	0,78	0	131,0
	Итого :		**3,8**	**1,5**	**2,5**	**0,08**	**0,025**	**0**	**0,78**	**0**	**131,0**
	ВСЕГО :		**116,9**	**105,3**	**452,5**	**0,63**	**0,24**	**59,1**	**4,73**	**0**	**3247,7**
				5-ый день							
				Завтрак							
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0

209	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	0	0	0	0	0	63,0
183	Суп вермишелевый/молочный	250	7	7,5	59,9	0,25	0,02	0	0	0	285,0
378	Чай с сахаром	200	0,2	0	34,4	0	0	8	0	0	138,0
	Хлеб пшеничный	150	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**16,16**	**27,05**	**119,64**	**0,33**	**0,06**	**8**	**0,72**	**0**	**726,0**
				2 завтрак							
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		**5,4**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**204,0**
				Обед							
20	Салат из отварной свеклы	100	0,75	6	2,34	0	0	0	0	0	66,6
104	Суп перловый на к/б	300	6,4	6,7	19	0,04	0,08	1,5	0	0	174,6
229	Тефтели мясные с подливой	100	22,6	5,8	7,6	0	0	0	0	0	206,0
312	Картофель отварной	180	3	4,8	20,4	0	0	0	0	0	137,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	200	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Конфеты шоколадные	25	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Итого		**43,95**	**24,85**	**133,84**	**0,29**	**0,2**	**1,5**	**1,94**	**0**	**1202,9**
	ВСЕГО :		**104,5**	**101,3**	**499,6**	**0,54**	**0,32**	**40,1**	**2,86**	**25,02**	**2132,9**
				2-я неделя							
				1-ый день							
				2 завтрак							
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		**5,4**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**51,0**
				Обед							
29	Салат зеленый горошек с луком	60	1	6	3,7	0	0	17,5	0	0	73,9
82	Суп с крупой к/б с яйцом	300	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	147,0
260	Гуляш /говядина/	100	27,6	10,6	7,08	0	0	0	0	0	237,6
302	Макароны	180	8,7	7,8	42,6	0	0	0	0	0	279,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	80	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		**51,5**	**35,15**	**151,68**	**0,25**	**0,12**	**17,5**	**1,94**	**0**	**1238,0**
				Полдник							
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Кондитерское изделие	25	6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
	Итого :		**0,75**	**0**	**21,5**	**0,075**	**0,05**	**28,6**	**0,8**	**0**	**100,0**
				Ужин							
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
309	Каша рисовая/молочная	250	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	0	221,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	0	0	0	0	0	72,0
	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**14,76**	**26,45**	**75,36**	**0,08**	**0,04**	**0**	**0,72**	**0**	**682,0**
				2 ужин							
	Булочка	100	7,6	3	5	0,16	0,05	0	1,56	0	262,0
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
	Итого :		**13,4**	**8**	**13,4**	**0,16**	**0,05**	**0**	**1,56**	**0**	**364,0**
	ВСЕГО :		**122**	**99,3**	**459,32**	**0,85**	**0,49**	**59,1**	**28,09**	**1**	**2435,0**
				2-ой день							
				Завтрак							
71	Каша "Дружба"/молочная	250	14,3	23,4	2,04	0	0	0	0	0	278,0
211	Яйцо отварное	40	0,48	0	1,56	0	0	5	0	0	8,4
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	0	0	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**22,4**	**40,95**	**53,66**	**0,08**	**0,04**	**5**	**0,72**	**0**	**758,8**
				2 завтрак							
410	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		**5,4**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**51,0**
				Обед							
23	Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	4,5	0	0	0	0	0	77,7
102	Суп карт.с бобовыми	300	2,3	3,5	18,3	0	0	1,5	0	0	99,0
268	Котлеты из говядины	80	12,4	11,3	12,8	0	0	0	0	0	182,7
302	Каша гречневая с подливой	180	6,1	9,4	36,2	0	0	0	0	0	182,5
389	Чай	200	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	0	130,0
	Хлеб пшеничный	100	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		**33,5**	**31,85**	**173,5**	**0,25**	**0,12**	**8,8**	**1,94**	**0**	**1124,4**
	Кондитерское изделие	25	6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Итого :		**0,75**	**0**	**21,5**	**0,075**	**0,05**	**28,6**	**0,8**	**0**	**100,0**
				Ужин							
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
289	Соус карт. с курицей	300	12,3	15,6	19,97	0	0	0	0	0	290,4
219	Сырники из твор/сгущен мол	100	23,5	19,2	37,8	0	0	0	0	0	427,0

376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	80	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		**36,16**	**49,3**	**73,03**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**989,4**
				2 ужин							
424	Булочка Домашняя	100	3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	159,0
	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
	Итого :		**3,64**	**6,26**	**21,96**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**159,0**
	ВСЕГО :		**119,33**	**126,39**	**450,8**	**0,42**	**0,22**	**71,6**	**3,6**	**0**	**3182,6**
				3-ий день							
				Завтрак							
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
71	Яйцо отварное	40	0,66	0	1,92	0	0	8,75	0	0	13,2
183	Каша манная/молочная	250	7,5	8,5	36,5	0,09	0	0	0	0	291,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**12,32**	**23,45**	**78,48**	**0,17**	**0,04**	**8,75**	**0,72**	**0**	**609,2**
				2 завтрак							
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		**5,4**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**51,0**
				Обед							
27	Нарезка свеж. Пом/огурцов	100	1,1	6	3,7	0	0	0	0	0	74,1
103	Борщ на к/б со сметаной	300	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	120,0
267	Рыба	100	15,9	14,4	16	0,08	0,15	0	0	0	261,0
143	Картофельное пюре с подливой	200	4,6	10,2	21,4	0	0	38,1	0	0	194,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		**35,7**	**34,65**	**140,4**	**0,33**	**0,27**	**38,1**	**1,94**	**0**	**1035,6**
				Полдник							
	Фрукты	200	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Кондитерское изделие	25	6,7	5,8	49,8	0	0	0	0	0	209,5
	Итого :		**0,75**	**0**	**21,5**	**0,075**	**0,05**	**28,6**	**0,8**	**0**	**100,0**
				Ужин							
293	Бефстроганов в томатном соусе	100	19,6	19,4	0,06	0	0	0	0	0	252,8
302	Спагетти отварная	180	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	0	250,5
350	Джем фруктовый	40	0,13	0	24,5	0	0	0	0	0	98,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**30,33**	**27,35**	**102,76**	**0,08**	**0,04**	**0**	**0,72**	**0**	**774,9**
				2 ужин							
422	Булочка с начинкой	100	3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	141,5
386	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0
	Итого :		**9,44**	**11,26**	**30,36**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**243,5**
	ВСЕГО :		**106,33**	**111,1**	**511,8**	**0,69**	**0,43**	**105,2**	**26,67**	**1**	**2814,2**
				4-ый день							
				Завтрак							
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	0	0	0	22	1	63,0
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
302	Суп вермишелевый/молочный	250	7	7,5	59,9	0,25	0,02	0	0	0	285,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**16,26**	**27,05**	**100,26**	**0,33**	**0,06**	**0**	**22,72**	**1**	**653,0**
				2 завтрак							
386	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		**5,4**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**51,0**
				Обед							
71	Салат из свежей капусты	100	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	0	19,0
82	Суп фасолевый к/б	300	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	147,0
291	Плов из говядины	250	19	11,8	28,8	0	0	0	0	0	439,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	200	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Итого :		**34,22**	**22,55**	**130,3**	**0,25**	**0,12**	**17,5**	**1,94**	**0**	**1002,2**
				Полдник							
424	Пряник	50	3,64	6,26	21,96	0	0	0	0	0	159,0
	Сок натуральный	200	0,13	0	24,5	0	0	0	0	0	114,6
	Итого :		**3,64**	**6,26**	**21,96**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**312,6**
				Ужин							
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
230	Курица жаренная	100	12,8	11,6	3,52	0	0	0	0	0	171,2
310	Гречка отварная с подливой	180	3,8	6,2	24,3	0	0	0	0	0	167,0
383	Чай с сахаром	200	3,66	2,6	25	0	0	0	0	0	138,4
15	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	0	0	0	0	0	72,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
	Итого :		**29,52**	**40,65**	**77,88**	**0,08**	**0,04**	**0**	**0,72**	**0**	**852,6**
				2 ужин							
406	Булочка	100	2,88	1,24	23,9	0	0	0	0	0	118,0
	Кефир	200	5,8	5	8,4	0	0	0	0	0	102,0

	Итого :		**2,88**	**1,24**	**23,9**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**118,0**
	ВСЕГО :		**102,6**	**106,6**	**433,5**	**0,67**	**0,59**	**60,4**	**4,8**	**25,02**	**3110,9**
5-ый день											
Завтрак											
14	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132,0
223|336	Каша манная/молочная	250	22,5	24,3	39,3	0,11	0,44	0	0	0	462,9
376	Яйцо отварное	40	3,06	8	21,06	0	0	0	0	0	150,7
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	0,08	0,04	0	0,72	0	113,0
6	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Итого :		**29,72**	**47,25**	**100,42**	**0,11**	**0,44**	**0**	**0**	**0**	**969,6**
2 завтрак											
пром	Йогурт	100	5,4	2	24,,4	0	0	0	0	0	51,0
	Итого :		**5,4**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**51,0**
Обед											
45	Салат из отв.свеклы с фасолью	100	1,3	3,2	6,2	0	0	0	0	0	59,6
101	Суп перловый на к/б	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	114,5
260	Тефтели с подливой	100	27,6	10,68	7,08	0	0	0	0	0	237,6
309	Картофель отварной	180	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	0	221,0
376	Чай сладкий	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60,0
	Хлеб пшеничный	100	11	1,55	69,5	0,25	0,12	0	1,94	0	326,5
	Конфеты шоколадные	25	0,75	0	21,5	0,075	0,05	28,6	0,8	0	100,0
	Итого :		**47,7**	**25,13**	**151,38**	**0,25**	**0,12**	**0**	**1,94**	**0**	**1242,2**

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях . Москва 2015 г.
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.2599-10