

**РАССМОТРЕНО**  
Председатель

родительского комитета

МБОУ Школы-интернат г. Моздока

Е. Я. Герасимова

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель

Управляющего совета

МБОУ Школы-интернат г. Моздока

Э.И.ТЕЛЕКОВА

«08» сентября 2020 г.

«09» сентября 2020 г.

«10» сентября 2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

МБОУ Школы-интерната г. Моздока

И.В.ГРЕЧАННАЯ



## **ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

**МБОУ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА г. МОЗДОКА  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**РАССМОТРЕНО**  
Председатель  
родительского комитета  
МБОУ Школы-интернат г. Моздока  
*Е. Я. Герасимова*

«08» сентября 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Председатель  
Управляющего совета  
МБОУ Школы-интернат г. Моздока  
*Э.И. ТЕЛЕКОВА*

«09» сентября 2020 г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
МБОУ Школы-интерната г. Моздока  
*И.В. ГРЕЧАНАЯ*

«10» сентября 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
1-4 КЛАССОВ  
МБОУ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА г. МОЗДОКА  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

День: День 1 понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
389	Соки фруктовые и ягодные	200	0,20	2,00	5,80	36,00	0,06	20,00	0,10	0,80	14,00	64,00	24,00	1,40
H	Печенье	26	2,94	2,21	18,12	107,64	0,03	0,00	0,02	0,34	10,66	22,62	3,90	0,26
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	60	3,65	0,46	1,43	40,34	0,02	5,70	0,01	0,05	13,11	23,94	7,98	0,34
82	Борщ с капустой и картофелем	200	14,22	51,42	26,86	475,94	0,04	15,50	0,00	0,08	31,38	35,00	15,10	0,86
H	Сметана	5	0,05	0,01	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,15	0,02	0,00
292	Куриное филе запеченное в белом соусе	100	14,27	11,40	11,15	218,76	0,13	12,52	0,02	0,08	44,24	27,82	11,36	1,73
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	10,95	8,33	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45
H	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
H	Вафли	18	0,09	0,10	2,63	11,08	0,00	0,02	0,00	0,04	0,32	1,07	0,07	0,02
	<b>УЖИН</b>													
259	Жаркое по-домашнему	200	13,12	20,68	19,56	279,30	0,20	24,00	0,00	0,68	23,10	242,64	47,74	3,56
H	Молоко стуженное	20	1,00	1,42	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
H	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45
	<b>УЖИН 2</b>													
338	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,49</b>	<b>108,53</b>	<b>241,29</b>	<b>1974,63</b>	<b>1,14</b>	<b>118,03</b>	<b>0,17</b>	<b>3,40</b>	<b>338,83</b>	<b>700,60</b>	<b>286,53</b>	<b>24,60</b>

День: День 2 вторник  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,66	6,23	42,75	280,57	0,09	1,30	0,00	0,46	132,95	26,36	6,34	0,48		
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03		
3	Бутерброд с сыром	50	7,74	5,82	14,85	153,40	0,04	0,11	0,05	0,41	139,45	94,50	9,45	0,50		
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14		
	<b>ЗАВТРАК 2</b>															
386	Кефир	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20		
442	Булочка	50	2,12	16,28	26,21	151,39	0,06	0,00	0,05	0,93	10,03	38,16	6,13	0,52		
	<b>ОБЕД</b>															
49	Салат витаминный (2 вариант)	60	3,78	3,34	11,35	90,95	0,11	27,00	0,02	0,08	30,37	6,09	3,06	1,40		
111	Суп с макаронными изделиями	200	6,64	9,12	7,22	147,54	0,06	1,76	0,00	0,10	31,80	106,76	15,48	3,08		
243	Сосиски отварные	55	12,78	6,26	0,08	144,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02		
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,29	22,05	141,96	0,17	25,95	0,00	0,14	46,88	75,51	29,84	1,23		
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,96		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	*0,00	1,14		
Н	Вафли	18	0,09	0,10	2,63	11,08	0,00	0,02	0,00	0,04	0,32	1,07	0,07	0,02		
	<b>УЖИН</b>															
291	Плов из птицы	180	24,75	19,04	32,71	429,66	0,11	8,28	0,04	0,25	44,44	73,98	26,03	2,11		
73	Икра кабачковая	60	3,22	0,71	4,13	48,84	0,02	16,27	0,01	0,09	18,05	15,65	8,84	0,39		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14		
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45		
	<b>УЖИН 2</b>															
223	Запеканка из творога со сметаной	130/10	14,03	18,73	36,50	344,97	0,08	0,82	0,09	0,40	271,22	290,45	35,58	0,68		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>96,92</b>	<b>108,20</b>	<b>361,01</b>	<b>2681,94</b>	<b>1,26</b>	<b>101,64</b>	<b>0,25</b>	<b>3,05</b>	<b>1051,80</b>	<b>744,85</b>	<b>161,11</b>	<b>15,26</b>		

День: День 3 среда  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
173	Каша вязкая молочная из овсяной (с маслом и сахаром)	220	9,86	11,02	55,86	345,11	0,13	1,30	0,00	2,99	251,09	125,03	25,61	1,19		
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03		
H	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14		
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49		
15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,18	3,12	0,42	42,67	0,00	0,34	0,05	0,04	120,60	64,80	6,00	0,11		
	<b>ЗАВТРАК 2</b>															
382	Какао с молоком	200	3,80	3,88	25,06	147,36	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04		
440	Булочка	50	3,36	6,66	26,61	162,32	0,08	0,18	0,06	0,82	42,43	71,79	9,38	0,63		
	<b>ОБЕД</b>															
75	Икра свекольная	60	4,56	0,82	5,54	66,39	0,01	5,55	0,00	0,07	19,93	25,44	11,37	0,71		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	6,28	9,70	15,70	159,52	0,16	10,32	0,00	0,06	50,62	101,36	20,08	2,54		
267	Шницель натуральный рубленый (говяжий)	80	27,47	16,50	8,51	345,05	0,08	0,00	0,01	0,74	40,97	37,68	6,55	2,38		
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	10,95	8,33	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41		
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,96		
H	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14		
	<b>УЖИН</b>															
250	Бефстроганов	100	22,02	16,06	5,62	286,04	0,08	2,54	0,00	0,52	35,25	162,44	20,74	2,40		
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,29	22,05	141,96	0,17	25,95	0,00	0,14	46,88	75,51	29,84	1,23		
H	Варенье	20	0,04	0,04	10,96	42,60	0,00	1,00	0,00	0,02	1,90	1,10	0,90	0,25		
H	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14		
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45		
	<b>УЖИН 2</b>															
338	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>104,89</b>	<b>95,00</b>	<b>378,25</b>	<b>2781,97</b>	<b>1,54</b>	<b>95,36</b>	<b>0,13</b>	<b>6,82</b>	<b>913,06</b>	<b>934,86</b>	<b>324,29</b>	<b>31,04</b>		



День: День 5 пятница  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
171	Каша рассыпчатая (с молоком)	300	7,14	13,29	47,61	308,70	0,36	1,95	0,00	0,57	194,19	211,62	142,02	4,92		
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03		
2	Бутерброды с джемом или повидлом	55	3,38	2,44	14,58	92,38	0,06	0,00	0,00	0,00	8,35	0,00	0,00	0,58		
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45		
	<b>ЗАВТРАК 2</b>															
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,92	3,60	25,40	148,20	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	0,00	1,20	0,16		
Н	Печенье	26	2,94	2,21	18,12	107,64	0,03	0,00	0,02	0,34	10,66	22,62	3,90	0,26		
	<b>ОБЕД</b>															
67	Винегрет овощной	60	6,08	0,82	3,97	74,56	0,02	9,57	0,00	0,03	21,60	13,97	6,32	0,48		
108	Суп картофельный с клецками	200	5,92	9,02	19,26	166,52	0,10	9,64	0,02	0,32	35,14	127,90	23,76	2,00		
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	8,31	7,77	11,94	153,95	0,09	0,09	0,01	0,14	26,30	55,32	33,24	1,18		
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,29	22,05	141,96	0,17	25,95	0,00	0,14	46,88	75,51	29,84	1,23		
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14		
	<b>УЖИН</b>															
391	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	10,34	25,30	44,90	373,48	0,18	0,84	0,02	1,02	41,18	79,46	13,50	3,64		
Н	Сметана	5	0,05	0,01	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,15	0,02	0,00		
Н	Молоко стуженное	20	1,00	1,42	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14		
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45		
	<b>УЖИН 2</b>															
	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80		
338	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>61,64</b>	<b>79,95</b>	<b>341,83</b>	<b>2209,18</b>	<b>1,42</b>	<b>92,47</b>	<b>0,09</b>	<b>3,39</b>	<b>707,30</b>	<b>677,75</b>	<b>303,54</b>	<b>26,99</b>		

День: День 6 понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК 2</b>															
389	Соки фруктовые и ягодные	200	0,20	2,00	5,80	36,00	0,06	20,00	0,10	0,80	14,00	64,00	24,00	1,40		
Н	Вафли	18	0,09	0,10	2,63	11,08	0,00	0,02	0,00	0,04	0,32	1,07	0,07	0,02		
	<b>ОБЕД</b>															
47	Салат из квашеной капусты	60	3,05	0,95	4,64	50,72	0,01	16,38	0,00	0,05	29,42	15,07	7,78	0,36		
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	6,28	9,70	15,70	159,52	0,16	10,32	0,00	0,06	50,62	101,36	20,08	2,54		
292	Курлица запеченная	80	11,42	9,12	8,92	175,01	0,10	10,02	0,02	0,06	35,39	22,26	9,09	1,38		
302	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	150/5	10,95	8,33	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41		
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14		
Н	Печенье	26	2,94	2,21	18,12	107,64	0,03	0,00	0,02	0,34	10,66	22,62	3,90	0,26		
	<b>УЖИН</b>															
259	Жаркое по-домашнему	200	13,12	20,68	19,56	279,30	0,20	24,00	0,00	0,68	23,10	242,64	47,74	3,56		
Н	Варенье из яблок	20	0,04	0,04	10,96	42,60	0,00	1,00	0,00	0,02	1,90	1,10	0,90	0,25		
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14		
	<b>УЖИН 2</b>															
338	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,09</b>	<b>63,68</b>	<b>231,22</b>	<b>1610,30</b>	<b>1,21</b>	<b>124,62</b>	<b>0,16</b>	<b>3,38</b>	<b>709,23</b>	<b>283,96</b>	<b>26,20</b>			





День: День 8 среда  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,66	6,23	42,75	280,57	0,09	1,30	0,00	0,46	132,95	26,36	6,34	0,48		
15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,18	3,12	0,42	42,67	0,00	0,34	0,05	0,04	120,60	64,80	6,00	0,11		
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03		
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49		
H	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14		
	<b>ЗАВТРАК 2</b>															
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,92	3,60	25,40	148,20	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	0,00	1,20	0,16		
H	Печенье затяжное	26	2,94	2,21	18,12	107,64	0,03	0,00	0,02	0,34	10,66	22,62	3,90	0,26		
	<b>ОБЕД</b>															
45	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,93	5,41	52,79	0,02	23,11	0,00	0,05	32,39	15,35	7,83	0,38		
96	Рассольник ленинградский	200	6,18	7,48	13,80	141,44	0,10	13,84	0,00	0,12	31,40	127,18	25,94	1,96		
278	Тефтели из говядины	80	8,41	7,27	8,66	138,98	0,06	1,65	0,00	0,03	29,83	8,71	2,39	1,13		
H	Соус томатный	60	0,00	1,50	12,72	59,40	0,04	6,00	0,12	0,48	9,00	18,60	12,00	0,60		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,95	8,33	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41		
342	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,96		
H	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14		
	<b>УЖИН</b>															
243	Сосиски отварные	55	12,78	6,26	0,08	144,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,74	34,92	211,41	0,09	0,00	0,00	0,00	36,78	1,89	3,56	1,14		
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45		
H	Молоко сгущенное	20	1,00	1,42	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04		
H	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14		
	<b>УЖИН 2</b>															
223	Запеканка из творога (со сметаной)	130/10	14,03	18,73	36,50	344,97	0,08	0,82	0,09	0,40	271,22	290,45	35,58	0,68		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>89,66</b>	<b>87,60</b>	<b>392,14</b>	<b>2680,82</b>	<b>1,23</b>	<b>55,43</b>	<b>0,28</b>	<b>2,55</b>	<b>974,43</b>	<b>821,27</b>	<b>251,27</b>	<b>16,71</b>		

День: День 8 среда  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,66	6,23	42,75	280,57	0,09	1,30	0,00	0,46	132,95	26,36	6,34	0,48	
15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,18	3,12	0,42	42,67	0,00	0,34	0,05	0,04	120,60	64,80	6,00	0,11	
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03	
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49	
H	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14	
	<b>ЗАВТРАК 2</b>														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,92	3,60	25,40	148,20	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	0,00	1,20	0,16	
H	Печенье затыжное	26	2,94	2,21	18,12	107,64	0,03	0,00	0,02	0,34	10,66	22,62	3,90	0,26	
	<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,93	5,41	52,79	0,02	23,11	0,00	0,05	32,39	15,35	7,83	0,38	
96	Рассольник ленинградский	200	6,18	7,48	13,80	141,44	0,10	13,84	0,00	0,12	31,40	127,18	25,94	1,96	
278	Тефтели из говядины	80	8,41	7,27	8,66	138,98	0,06	1,65	0,00	0,03	29,83	8,71	2,39	1,13	
H	Соус томатный	60	0,00	1,50	12,72	59,40	0,04	6,00	0,12	0,48	9,00	18,60	12,00	0,60	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,95	8,33	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41	
342	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	* 5,32	0,96	
H	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14	
	<b>УЖИН</b>														
243	Сосиски отварные	55	12,78	6,26	0,08	144,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,74	34,92	211,41	0,09	0,00	0,00	0,00	36,78	1,89	3,56	1,14	
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45	
H	Молоко стуженное	20	1,00	1,42	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	
H	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14	
	<b>УЖИН 2</b>														
223	Запеканка из творога (со сметаной)	130/10	14,03	18,73	36,50	344,97	0,08	0,82	0,09	0,40	271,22	290,45	35,58	0,68	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>89,66</b>	<b>87,60</b>	<b>392,14</b>	<b>2680,82</b>	<b>1,23</b>	<b>55,43</b>	<b>0,28</b>	<b>2,55</b>	<b>974,43</b>	<b>821,27</b>	<b>251,27</b>	<b>16,71</b>	





