

12.11.2019

Сотласовано
Директор шк

Итого: 53

Министерство культуры
Российской Федерации
Федеральное государственное учреждение
«Музей-заповедник «Воскресенский монастырь»

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины						
			всего	всего			К	Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг			
1 день																							
Завтрак																							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	4,58	26,52	165,01	126,6	84,31	13,42	79,08	0,35	17,28	14,4	32,04	0,47	0,05	0,1	0,34	1,45	0,37			
5/4	Блины с маслом (1/55)	55	3,66	4,51	24,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0			
1/12	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3			
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
36/10	Какао с молоком (вариант 1)	200	3,87	3,48	15,43	103,49	195,1	111,5	30,67	106,79	1,07	12	8,8	22,15	0,02	0,03	0,13	0,15	1,14	0,52			
Итого за 'Завтрак'			17,11	15,38	101,67	605,10	490,2	298,64	68,64	289,86	2,36	53,88	44,2	90,79	1,44	0,16	0,37	1,19	4,64	1,19			
Обед																							
3	Нарезка из свежих овощей с луком репчатым	60	0,55	0,07	2,98	12,90	87,75	15,25	8,35	26,96	0,38	0	28,58	4,86	0,07	0,02	0,02	0,12	0,21	5,94			
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	5,96	18,88	101,91	358,2	14,63	18,35	47,75	0,8	0	1046,9	193,68	0,99	0,08	0,05	0,81	1,49	4,9			
39/3	Каша гречневая рассычатая	160	7,01	6,84	26,77	182,31	213,8	13,87	108,09	157,97	3,71	0	5,11	1,14	0,45	0,21	0,1	2,03	4,09	0			
16/8 (вариант 1)	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	15,00	16,92	10,72	218,90	230,8	11,92	18,32	130,45	2,17	0	0	0	2,62	0,06	0,11	3,29	6,42	0,2			
60/1	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17			
2	Хлеб пшеничный	38,8	2,57	0,25	18,20	86,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0			
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4			
13	Дылоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15			
Итого за 'Обед'			31,04	31,97	125,63	817,93	1612	107,87	185,28	431,02	14	2,7	1141,5	218,1	4,98	0,47	0,35	7,08	13,7	30,2			
Итого за день			48,15	47,45	207,30	1423,02	2102	406,52	253,92	720,88	16,4	56,58	1185,7	308,89	6,42	0,63	0,71	8,27	18,4	31,4			
Завтрак																							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,74	6,67	26,24	105,05	187,9	94,24	45,27	150,48	1,11	19,44	16,56	36,09	0,56	0,13	0,12	0,32	2,08	0,37			
1/6	Дыло отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0			
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07			
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
11/3	Печенье в ассортименте	40	5,60	5,40	36,68	215,42	44	11,6	8	36	0,84	4	3,2	4,4	1,4	0,03	0,02	0,28	0,76	0			
Итого за 'Завтрак'			21,49	19,90	87,90	532,34	296,9	216,01	61,57	313,28	3,07	149,44	60,76	173,29	2,25	0,19	0,34	0,7	4,89	0,44			
Обед																							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,70	3,62	5,90	56,75	148,4	20,52	7,09	12,91	0,56	0	11,64	1,86	1,65	0,02	0,02	0,29	0,39	17,4			
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,75	4,37	13,81	97,16	342,8	32,02	21,5	49,34	1,07	3,02	779,46	167,5	1,91	0,05	0,05	0,53	1,01	5,45			
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	120,73	67,52	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	10,8	20,25	0,96	0,08	0,02	0,59	1,78	0			

12/8	Пшеница с томатом (вариант 1)	90	9,76	30,81	4,81	326,85	318,8	12,52	25,45	150,83	1,71	0	107,1	21	1,81	0,34	0,11	2,11	5,44	1,28
2	Хлеб пшеничный	36,3	2,40	0,24	17,02	81,28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
12/2	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	394	68	26	46	0,6	0	100	16	0,4	0,08	0,06	0,4	0,6	120

Итого за 'Обед'

28,10 43,31 129,70 899,42 1661 186,21 118,13 366,09 6,24 13,82 1640 343,41 8,12 0,6 0,31 4,58 10,4 144,45

Итого за день

46,58 63,22 217,60 1411,76 1958 402,22 179,7 679,37 9,31 163,26 1700,8 516,7 10,37 0,79 0,65 5,28 15,3 144,9

3 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	8,74	30,31	180,99	158,6	104,56	24,57	165,21	0,66	17,28	14,4	32,04	0,58	0,09	0,11	0,84	2,28	0,37
800/1	Оплати домашние (1/45)	45	3,62	1,32	24,25	122,73	57,64	9,68	14,36	36,98	0,87	0	0	0	0,85	0,06	0,02	0,64	1,5	0
1/12	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,43	2,42	8,34	63,44	108,6	87,45	9,98	62,78	0,09	15	6,75	16,5	0	0,03	0,1	0,06	0,6	0,39

Итого за 'Завтрак'

16,88 15,36 103,00 574,33 434,3 293,79 59,1 330,66 1,68 44,88 30,15 62,64 1,49 0,19 0,35 1,6 4,92 1,06

Обед

8/1	Икра свекольная	60	0,94	4,34	6,18	64,30	126,4	18,84	11,78	25,4	0,72	0	37,34	7,62	2,07	0,01	0,02	0,09	0,29	0,59
14/2	Суп картофельный с крутой гречневой и сметаной	200	2,85	4,75	18,55	185,34	368,5	17,39	36,81	71,49	1,29	3	780,16	167,39	1,98	0,1	0,06	1,1	2,09	5,21
3/3	Картофельное пюре	170	3,52	4,15	25,02	180,26	721,1	40,45	34,52	98,8	1,29	21,25	38,65	28,39	0,2	0,13	0,12	1,51	2,93	6,18
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,36	18,20	8,37	197,90	143,6	36,39	15,24	114,73	1,16	40,9	8,91	52,9	1,19	0,06	0,12	4,71	8,66	0,3
2	Хлеб пшеничный	34	2,25	0,22	15,95	76,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
6/48	Кисель витаминизированный	200	0,07	0,00	4,54	17,53	0,13	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09
13	Яблоко	160	0,64	0,64	18,56	77,89	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0	48	8	0,32	0,05	0,03	0,48	0,64	16

Итого за 'Обед'

24,95 32,54 105,51 838,02 1854 145,8 122,14 359,62 8,77 65,15 914,07 264,5 6,04 0,38 0,36 8,03 15 28,36

Итого за день

46,84 47,90 208,51 1412,35 2288 439,59 181,23 690,29 10,4 110,03 944,22 327,14 7,52 0,57 0,71 9,64 19,9 29,42

4 день

Завтрак

18/1	Огулец свежий порционный	40	0,31	0,04	1,37	6,24	55,27	9,02	5,49	16,46	0,24	0	23,52	4	0,04	0,01	0,02	0,08	0,12	3,92
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	7,74	5,84	35,11	224,07	58,89	82,36	10,24	80,76	0,84	24,84	23,04	46,17	0,97	0,05	0,04	0,44	2,25	0,03
10	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
16/1	Вафли в ассортименте	40	1,56	12,24	25,48	215,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Завтрак'

12,55 25,68 88,11 630,72 127,1 96,31 16,41 101,45 1,15 64,84 77,1 95,29 1,12 0,07 0,07 0,53 2,41 4,91

Обед

21/1	Нарезка из свежих огурцов и томатов	60	0,57	0,09	2,60	12,53	129,9	11,83	10,21	19,98	0,46	0	267,46	45,38	0,25	0,03	0,02	0,21	0,31	10,6
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,38	18,25	127,54	410,9	23,92	25,53	65,55	1,61	0	10,44	1,82	1,91	0,18	0,06	0,89	2,09	4,32
4/90	Плов из мяса кур (филе)	230	18,09	16,11	34,08	392,37	155,1	24,59	38,08	170,1	1,76	30,65	1885,6	375,86	2,85	0,07	0,1	6,23	13	1,18
2	Хлеб пшеничный	37,3	2,47	0,25	17,49	83,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 4)	200	0,67	0,27	23,62	90,30	10,2	11,93	3,23	3,16	0,61	0	882	163,4	0,76	0,01	0,05	0,2	0,28	80

10,1	Мандарин	100	0,80	0,20	9,40	40,60	155	35	11	17	0,1	0	60	10	0,2	0,06	0,03	0,2	0,3	38
Итого за 'Обед'		28,60	21,54		113,78	785,54	910,1	114,27	97,45	307,39	5,31	30,65	3106,5	596,66	6,25	0,38	0,28	7,88	16,3	134,1
Итого за день		46,15	47,42		201,89	1416,26	1037	210,59	113,87	408,84	6,46	95,49	3183,6	691,95	7,37	0,45	0,35	8,41	18,8	139,01
5 день																				

5 день

Завтрак

	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,89	5,94	31,30	192,84	160,7	88,55	34,94	131,11	0,95	19,44	22,32	37,17	0,15	0,13	0,1	0,52	2,24	0,37
1/4	сливочным																			
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
17	Кеос "Мини-Марин" ин/уп	33	1,49	6,60	28,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0

Обед

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,79	3,58	3,06	45,80	134,1	22,61	8,51	19,62	0,34	0	19,05	3,12	1,64	0,02	0,02	0,29	0,39	17,88
11/2	Рассольник с крутой и сметаной	200	1,97	4,34	15,02	104,94	364,6	20,86	20,75	58,53	0,78	2,4	1165,8	246,68	1,96	0,07	0,05	0,82	1,47	5,77
32/3	Рагу из овощей	160	11,67	5,24	38,50	317,76	514,9	40,63	36,65	72,77	1,14	0	5346	1010,52	2,11	0,1	0,08	1,22	1,92	11,32
16/10	Мясные гнезда (из мяса кур)	90	11,25	13,03	5,58	164,88	47,67	28,36	4,28	55,97	0,74	39,23	16,9	74,23	1,27	0,02	0,07	2,7	8,21	0,03
2	Хлеб пшеничный	42,2	2,79	0,28	19,79	94,49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
18/1	Компот из замороженных ягод (клубника)	200	0,15	0,07	8,12	32,17	28,52	7,22	3,13	4	0,23	0	4,8	1	0,1	0	0,01	0,05	0,08	4,8
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15

6 день

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	180	7,78	8,58	26,52	165,01	126,6	84,31	13,42	79,08	0,35	17,28	14,4	32,04	0,47	0,05	0,1	0,34	1,45	0,37
5/4	55	3,66	6,51	24,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0
726/1	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
1/12	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
29/10																			
Чай с лимоном (вариант 4)																			

Обед

48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,85	3,66	6,37	60,55	169,9	11	12,16	27,3	0,42	0	1218,8	243,69	1,69	0,03	0,03	0,38	0,69	2,47
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,75	4,37	13,81	97,16	342,8	32,02	21,5	49,34	1,07	3,02	779,46	167,5	1,91	0,05	0,05	0,53	1,01	5,45
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	24,47	170,91	200,4	13,01	101,33	148,1	3,48	0	4,79	1,07	0,43	0,19	0,1	1,9	3,83	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант1)	90	13,50	12,62	9,64	257,01	207,7	10,72	16,49	117,41	1,95	0	0	0	2,35	0,05	0,1	2,96	5,78	0,18
601	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	40,2	2,66	0,26	18,85	90,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0

Итого за 'Обед' 25,53 29,86 124,74 822,51 1357 142,12 125,77 392,64 5,32 21,02 1618,3 340,41 5,67 0,56 0,29 4,47 10,2 50,99
Итого за день 46,21 47,97 219,07 1415,41 1716 340,71 195,59 648,8 7,4 93,06 1673,9 435,6 7,25 0,76 0,55 5,5 14,4 51,66
9 день
Завтрак

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	8,95	25,26	150,83	132,1	87,14	20,47	137,68	0,55	14,4	12	26,7	0,48	0,08	0,09	0,7	1,9	0,31
Запеканка из творога (вариант 1)	100	12,94	8,47	15,02	201,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43
Молоко ступенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Завтрак' 23,32 20,26 81,63 560,34 344,2 310,88 49,86 388,93 1,2 74,6 50,9 105,29 1,34 0,14 0,42 1,16 6,28 1,05
Обед

Нарезка из свежих огурцов и томатов	60	0,57	0,09	2,60	12,53	129,9	11,83	10,21	19,98	0,46	0	267,46	45,38	0,25	0,03	0,02	0,21	0,31	10,6
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,91	358,2	14,63	18,35	47,75	0,8	0	1046,9	193,68	0,99	0,08	0,05	0,81	1,49	4,9
Каша перловая рассыпчатая	150	4,58	13,57	35,38	337,59	85,7	18,87	19	150,86	0,88	22,13	12,83	24,49	0,59	0,05	0,03	0,85	1,86	0
Мясо кур отварное в соусе с зеленью	90	11,07	10,56	2,19	147,96	74,11	11,09	9,46	79,04	0,89	28,4	14,67	59,45	0,4	0,03	0,06	4,08	8,31	0,41
Хлеб пшеничный	36,8	2,43	0,24	17,26	82,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15

Итого за 'Обед' 24,13 27,46 122,65 880,57 1354 101,41 87,91 359,74 9,91 50,52 1387,8 330,7 3,01 0,29 0,23 6,74 13,4 34,91
Итого за день 46,45 47,72 204,28 1420,91 1698 412,29 137,77 748,67 11,1 125,12 1438,7 435,99 4,35 0,42 0,65 7,91 19,6 35,95
10 день
Завтрак

Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180	6,89	3,94	29,30	192,84	160,7	88,55	34,94	131,11	0,95	19,44	22,32	37,17	0,15	0,13	0,1	0,52	2,24	0,37
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Вафли в ассортименте	30	1,17	9,18	19,11	161,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Завтрак' 18,20 20,96 73,39 566,18 225,7 198,72 43,24 257,91 2,07 145,44 63,32 169,97 0,44 0,16 0,31 0,62 4,29 0,44
Обед

Икра свекольная	60	0,64	6,34	6,18	64,30	126,4	18,84	11,78	25,4	0,72	0	37,34	7,62	2,07	0,01	0,02	0,09	0,29	0,59
Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,38	18,25	127,54	410,9	23,92	25,53	65,55	1,61	0	10,44	1,82	1,91	0,18	0,06	0,89	2,09	4,32
Пюре гороховое	180	8,53	6,47	48,44	215,64	627,4	76,46	72,24	183,64	5,88	28,8	27,22	34,13	0,5	0,66	0,15	1,77	6,24	0
Мясные гнезда (из мяса кур)	90	10,25	9,03	5,58	184,88	47,67	28,36	4,28	55,97	0,74	39,23	16,9	74,23	1,27	0,02	0,07	2,7	8,21	0,03
Хлеб пшеничный	42,5	2,81	0,28	19,93	95,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
Компот из замороженных ягод (клубника)	200	0,15	0,07	8,12	32,17	28,52	7,22	3,13	4	0,23	0	4,8	1	0,1	0	0,01	0,05	0,08	4,8
Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	394	68	26	46	0,6	0	100	16	0,4	0,08	0,06	0,4	0,6	120

Итого за 'Обед' 29,60 27,21 135,46 847,32 1684 229,81 152,36 412,17 10,6 68,03 197,7 135 6,53 0,99 0,38 6,03 17,9 129,74
Итого за день 47,80 47,17 208,85 1413,50 1910 428,53 195,6 670,08 12,6 213,47 261,02 304,97 6,97 1,15 0,68 6,66 22,2 130,18
11 день

Завтрак

200	Каша молочная "Дружба"	150	4,62	8,78	25,31	140,52	152,4	93,55	27,1	112,25	0,59	30,67	21,11	34,56	0,13	0,09	0,12	0,43	1,67	0,39
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	3,94	8,97	11,02	181,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43
1/12	Молоко сгущенное	30	2,16	2,95	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,53	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
648	Кисель из концентрата	200	0,07	0,00	4,54	17,53	0,13	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09

Обед

16/1	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	7,14	28,71	115,7	15,06	21,97	31,8	0,41	0	6938,4	1180	0,24	0,03	0,04	0,58	0,65	2,89
80	Суп "Кулдрый" со сметаной (с пшеном)	200	4,15	3,84	17,58	169,88	414,8	28,38	26,75	87,56	1,24	39	1189,9	277,95	0,77	0,11	0,11	0,9	2,14	5,03
46/3	Макаронные изделия отварные	160	5,66	6,17	26,38	166,20	60,02	13,31	7,77	42,9	0,79	9,6	9,6	18	0,86	0,07	0,02	0,53	1,59	0
10/7	Запеканка из мяса кур с морковью.	90	7,93	14,62	5,81	205,39	173,6	30,53	18,86	125,3	1,25	41,04	1738,1	430,74	2,04	0,05	0,13	4,06	8,51	1,16
601	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	43,8	2,90	0,29	20,54	98,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
Итого за 'Обед'		24,62	26,48	122,64	860,19	1581	1548,7	119,05	366,67	8,45	91,44	10562	2038,14	5,63	0,36	0,38	7,18	14,8	24,52	
Итого за день		55,71	47,71	203,62	1417,04	1945	472,12	175,55	730,17	9,69	182,31	10622	2151,29	6,62	0,5	0,82	8,07	20,8	25,73	

12 день

Завтрак

	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	9,91	16,57	9,87	88,52	142,7	84,6	11,73	64,05	0,12	17,28	14,4	32,04	0,04	0,02	0,1	0,14	0,58	3,3
16/4	Винны с клубникой (1/60)	60	7,76	4,14	51,94	432,74	70,49	12,67	17,23	45,68	1,05	12	12	22,5	1,07	0,07	0,03	0,77	1,81	0
72/61	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10																				

Обед

12	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов.	60	0,86	1,79	3,92	33,33	154,1	22,31	9,33	18,3	0,38	0	93,07	15,67	0,91	0,02	0,02	0,33	0,44	20,22
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,75	4,37	13,81	97,16	342,8	32,02	21,5	49,34	1,07	3,02	779,46	167,5	1,91	0,05	0,05	0,53	1,01	5,45
297	Каша перловая расолпчатая	157,8	4,81	3,76	20,22	147,34	90,15	19,85	19,99	158,7	0,93	23,28	13,49	25,76	0,62	0,05	0,03	0,89	1,95	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	90	11,50	16,62	9,64	197,01	207,7	10,72	16,49	117,41	1,95	0	0	0	2,35	0,05	0,1	2,96	5,78	0,18
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	38,5	2,55	0,25	18,06	86,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
12/2	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	394	68	26	46	0,6	0	100	16	0,4	0,08	0,06	0,4	0,6	120

Итого за 'Обед'

Итого за день

Итого за период

Итого за 1 день

Нормы по СанПиН с 7 до 11 лет
до 1000 ккал

46,20 47,40 201,00 1410,00

26,01 26,54 116,93 792,02 1494 181,11 111,98 441,14 8,57 29 1001,9 235,86 6,74 0,31 0,3 5,5 10,7 150,02

46,42 47,53 203,44 1425,94 1707 278,56 140,94 550,86 9,76 58,28 1028,3 290,4 7,85 0,4 0,43 6,41 13,1 153,31

568,32 574,41 2517,20 17046,90 22034 4577,6 2132 7725,3 123 1513,7 42165 9760,23 89,08 7,21 7,57 88,33 217 973,58

47,36 47,87 209,77 1420,58