Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 7 до 11 лет и старше на весенне-летний период на 2023-2024 уч.года (1 смена)

Согласовано: МБОУ "Отрадненская СОШ"
Директор школы
Кук О.Н.
"21" 08 20 24 г.

Утверждаю:
Директор МУП "КШП Брянского района"
Прозорова Е.Н.
"21" 08 20 24 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
	Завтрак (85-00)															
173/174 с-к 2017г	Каша вязкая пшенная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	34,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
8 с-к 2017г	Бутерброд горячий с колбасой	60	9,67	11,47	14,98	163	15,7	59,35	52,3	26,72	17	0,55	0,11	0,05	1,28	0,25
692 с-к 2004г	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	6,28	70	4,5	0,67	100	111,1	0,22	0,78	0,5	6,5
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (банан)	150	3	2	25,5	144	12	63	42	0,9	-	30	0,6	0,06	0,9	15
	Итого:		**27,64**	**27,61**	**110,07**	**816,74**	**189,95**	**249,88**	**354,9**	**31,07**	**171,8**	**202,93**	**1,11**	**1,06**	**3,42**	**34,71**
	Обед (65-00)															
70/71 с-к 2017г	Огурцы свежие в нарезке (урожай 2024)	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
99 с-к 2017г	Суп из овощей и мяса цыпленка со сметаной	250/25/10	5,24	15,29	11,92	149	139,4	83	197,1	3,1	-	813,4	0,29	0,19	3,34	41,5
227 с-к 2017	Рыба, припущенная с соусом сметанным	80	10,25	2,12	2,14	78	45,16	23,75	128,27	0,95			0,01	0,01		11,1
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,3

360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		**26,224**	**26,45**	**104,4**	**612,32**	**236,31**	**170,85**	**457,75**	**7,48**	**0**	**967,6**	**0,58**	**0,34**	**5,66**	**93**
	Полдник (20-00)															
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
Брянский Х/Б №1	Булочка сдобная	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
	Итого		**4,02**	**0,52**	**39,15**	**176,9**	**22,6**	**14,6**	**2,8**	**0,72**	**0**	**34,8**	**0,04**	**0**	**0,02**	**0,03**
	Итого за день:		***57,88***	***54,58***	***253,62***	***1605,96***	***448,86***	***435,33***	***815,45***	***39,27***	***171,8***	***1205,3***	***1,73***	***1,4***	***9,1***	***127,7***
2 день																
	Завтрак															
28 с-к 2017г	Салат "Летний" (урожай 2024)	60	1,1	1,2	3,07	45,18	23,49	9,64	17,88	0,44	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	8,73
260 с-к 2017г	Гуляш из свинины	100	9,40	15,59	2,89	309,00	20,00	22,39	128,62	2,21	-	16,00	2,60	0,28	1,90	0,92
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "завятушка с сахаром"	50	3,88	2,36	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
	Итого		**25,03**	**25,46**	**100,2**	**861,51**	**361,42**	**76**	**348,33**	**29,36**	**18,59**	**459,96**	**8,75**	**0,56**	**2,81**	**19,15**
	Обед															
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом цыпленка	250/25	4,54	2,9	29,9	154,35	8,25	27,25	15,4	36,75	0,73	1,218	10,5	0,05	0,02	0,95
288 с-к 2017г	цыпленок бройлер отварной	80	15,13	16,89	3,47	190,6	42,45	4,05	84,85	1,13	68,4	79,5	0,045	0,12	3,75	3,53
360 с-к 2017г	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	16,73	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,045	0,05	1,12	28,6
349 с-к 2017г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73

	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		**28,42**	**28,56**	**114,77**	**741,63**	**197,08**	**99,69**	**207,92**	**41,39**	**69,13**	**256,25**	**10,67**	**0,24**	**5,15**	**39,81**
	Полдник															
378 с-к 2017г	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	11,1	0,04	0,16	0,12	1,33
Брянский Х/Б №1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	-	3	0,02	40	45	0	0,01	0,01	0
			3,18	**8,8**	**25,69**	**193,76**	**133,6**	**22**	**113,2**	**0,65**	**50**	**56,1**	**0,06**	**0,17**	**0,13**	**7,33**
	Итого за день:		***56,63***	***62,82***	***240,66***	***1796,9***	***692,1***	***197,69***	***669,45***	***71,4***	***137,72***	***772,31***	***19,48***	***0,97***	***8,09***	***66,29***
3 день																
	Завтрак															
70/71 с-к 2017г	Томаты свежие в нарезке (урожай 2024)	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
262 с-к 2017г	Сердце в соусе	100	11,02	13,58	2,85	152	27,53	23,52	181,35	3,96	25,6	76,1	0,27	0,57	3,98	1,39
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
377 с-к 2017г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
МУП КШП	Печенье Бежицкое "Слана"	40	3,60	4,70	32,00	127,50	-	-	-	11,70	0,45	-	17,55	13,95	7,92	-
	Итого:		**24,32**	**24,3**	**97,22**	**583**	**75,6**	**83,7**	**334,73**	**18,13**	**26,05**	**187,9**	**18,07**	**14,64**	**14,13**	**47,24**
	Обед															
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
ТТК МУП КШП от 05.03.2022	Уха из свежей рыбы (минтай) с пшеном	250/25	17,1	14,1	15,3	280,3	54,8	15	42	4,43	-		2	0,05		11,1
278 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом томатным	110	7,46	8,2	9,44	142,00	23,65	16,5	83,14	0,68	33	38,5	0,05	0,07	1,62	0,41
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03

87 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**33,42**	**33,62**	**133,76**	**958,82**	**128,86**	**83,73**	**238,79**	**7,38**	**33**	**106,17**	**2,422**	**1,822**	**1,98**	**31,66**
	Полдник															
86 с-к 2017г	Кефир	200	5,8	5	8	100	240	28	180	0,2	40	44,4	0,08	0,34	0,2	1,4
ежицкий Х/Б	Пряник Бежицкий "Слана"	50	2,8	2,5	38,15	181	5,5	4,5	25	0,4	-	-	0,04	0,01	0,75	6
	Итого		**8,6**	**7,5**	**46,15**	**281**	**245,5**	**32,5**	**205**	**0,6**	**40**	**44,4**	**0,12**	**0,35**	**0,95**	**7,4**
	Итого за день		***66,34***	***65,42***	***277,13***	***1822,82***	***449,96***	***199,93***	***778,52***	***26,11***	***99,05***	***338,47***	***20,61***	***16,81***	***17,06***	***86,3***
4 день																
	Завтрак															
222 с-к 2017 г	Пудинг из творога	150	20,34	20,53	56,2	402	234	39,6	338,4	1,62	108		0,11	0,1		0,36
	Молоко сгущенное с сахором	30	2,13	2,5	16,6	88,26	95,1	10,2	68,7	0,06	7,5	0,02	-	-	-	0,3
382 с-к 2017г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	26,66	0,056	0,188	0,166	1,59
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	18,2	70	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5
	Итого		**27,15**	**27,17**	**108,58**	**678,86**	**493,32**	**77,89**	**539,91**	**3,81**	**139,9**	**30,43**	**0,196**	**0,318**	**0,396**	**9,75**
	Обед															
101 с-к 2017г	Икра кабачковая	60	0,83	1,62	9,36	56,16	8,36	11,95	15,54	0,54	-	79,5	0,04	0,02	0,3	14,58
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	10,17	5,25	22,22	143	24	56,5	1	-	1219,5	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
243 с-к 2017г	Колбаса отварная	80	6,13	10,35	0,75	150,4	18,67	10,67	89,33	1,2	26,67	29,97	0,27	0,06	1,46	-
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
ТТК МУП КШП от 14.09.2020г	Чай фруктовый	200/15	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**27,21**	**26,75**	**104,96**	**725,2**	**88,81**	**106,02**	**167,12**	**4,37**	**1276,17**	**154,71**	**0,5**	**1,15**	**4,27**	**32,2**
	Полдник															
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	20	22,5	0,04	0,019	0,3	0,1
	Итого		**2,47**	**3,89**	**42,83**	**216**	**21,1**	**7**	**25,6**	**0,88**	**20**	**22,5**	**0,04**	**0,019**	**0,32**	**0,13**
	Итого за день		***56,83***	***57,81***	***256,37***	***1620,06***	***603,23***	***190,91***	***732,63***	***9,06***	***1436,1***	***207,64***	***0,736***	***1,487***	***4,986***	***42,08***
5 день																
	Завтрак															
133 с-к 2017г	Кукуруза отварная консервированная	60	2,68	0,9	2,4	28,6	13,92	10,36	31,42	0,36	6,66	32,6	0,02	0,02	0,28	5
291 с-к 2017г	Плов из птицы	250	16,35	20,68	56,78	394,01	46,84	50,56	186,38	2,05	48,75	289,63	0,14	0,015	6,25	6,06
377 с-к 2017г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
МУП КШП	Йогурт	100	2,7	3	6,8	79	90	18	114	0,12			0,04	0,18		0,72
	Итого		**25,02**	**25**	**100,5**	**633,75**	**174,16**	**94,52**	**371**	**3,33**	**55,41**	**322,23**	**0,24**	**0,215**	**6,56**	**23,8**
	Обед															
21 с-к 2017г	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,83	2,03	1,84	56	33,96	13,92	23,22	0,64	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной и яйцом	250/25/10/10	13,72	3,79	14,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
268 с-к 2017г	Шницель из свинины	80	8,5	21,72	8,59	265,2	7,65	20,74	120	1,33	24,37	29,3	0,23	0,234	0,065	1,9
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,3	2,9	32,66	215,8	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
349 с-к 2017г	Компот из свежих яблок	200	0,45	0,1	33,99	98	99,6	23,3	7,6	12,1	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**31,02**	**31,28**	**124,64**	**899,22**	**208,64**	**137,18**	**293,84**	**17,45**	**45,37**	**524,38**	**0,56**	**0,414**	**2,885**	**46,77**
	Полдник															

387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
Бежицкий Х/Б	Печенье Бежицкое "Слана"	40	4,00	4,70	28,00	127,50	-	-	-	11,70	0,45	-	17,55	13,95	**7,92**	-
	Итого		**4,12**	**4,72**	**54,56**	**234,3**	**12,96**	**4,6**	**3,2**	**11,84**	**0,45**	**1,6**	**17,552**	**13,95**	**7,94**	**8**
	Итого за день		***60,16***	***61***	***279,7***	***1767,27***	***395,76***	***236,3***	***668,04***	***32,62***	***101,23***	***848,21***	***18,35***	***14,58***	***17,39***	***78,57***
						6 день										
	Завтрак															
413 с-к 2017г	Пицца школьная	80	10,92	13	22,6	239	78,63	20,74	102,42	1,06	27,44	40,61	0,1	0,1	1,21	0,15
173/174 с-к 2017г	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
692 с-к 2004г.	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	6,28	70	4,5	0,67	100	111,1	0,22	0,78	0,5	6,5
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	150	1,5	0,34	7,35	35,25	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5
	Итого		**27,39**	**27,48**	**109,54**	**783,99**	**252,88**	**155,02**	**371,27**	**6,16**	**182,24**	**216,74**	**0,53**	**1,08**	**2,68**	**27,11**
	Обед															
67 с-к 2017 г	Винегрет овощной	60	0,88	6,25	4,5	78	19,5	12,19	27	0,52	-	124,9	0,02	0,02	0,29	6
104/105 с-к 2017г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,8	7,3	15,6	165	34,4	27,3	1,7	134,2	6,06	211,3	0,14	0,13	2,6	11,08
229 с-к 2017г	Рыба,тушеная в томате с овощами	100	10,76	8,75	3,8	116	36,95	37,28	32,87	0,77	5,74	387	0,1	0,11	2,8	6,45
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**29,494**	**29,11**	**118,37**	**820,12**	**127,71**	**104,19**	**119,22**	**138,06**	**41,8**	**766,34**	**0,36**	**0,83**	**7,31**	**30,13**
	Полдник															
378 с-к 2017г	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	11,1	0,04	0,16	0,12	1,33

Брянский Х/Б №1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	-	-	0,03	-	-	-
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
	Итого		**7,37**	**6,07**	**30,39**	**205,14**	**265,5**	**30,55**	**193,9**	**0,89**	**49**	**54,3**	**0,08**	**0,2**	**0,15**	**1,43**
	Итого за день		***64,25***	***62,66***	***258,3***	***1809,25***	***646,09***	***289,76***	***684,39***	***145,11***	***273,04***	***1037,4***	***0,97***	***2,11***	***10,14***	***58,67***
						7 день										
	Завтрак															
31 с-к 2017г	Салат из редиса с огурцами и яйцом (урожай 2024)	60	1,9	4,38	12,6	86,3	34,18	12,44	15,6	1	-	79,8	0,04	0,02	0,3	11,03
259 с-к 2017г	Жаркое по домашнему	250	17,6	21,3	40,7	422	61,26	257,71	4,32	-	105,25	4,42	0,21	4,43	8,87	3,95
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
410 с-к 2017г	Ватрушка с творогом	50	6,16	3,65	26,1	134	23,4	26,1	64,2	1,62	27	69	0,12	0,06	1,23	0,12
	Итого		**29,82**	**29,73**	**118,92**	**799,04**	**142,04**	**317,45**	**132,92**	**5,86**	**132,25**	**153,22**	**0,43**	**4,51**	**10,4**	**31,1**
	Обед															
101 с-к 2017г	Икра кабачковая	60	0,83	1,62	9,36	56,16	8,36	11,95	15,54	0,54	-	79,5	0,04	0,02	0,3	14,58
88 с-к 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,92	13,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
295/331 с-к 2017г	Котлета рубленая из бройлер – цыплят	80	13,6	10,22	1,38	180,4	48,3	16,64	67,46	1,2	-	17,4	0,02	0,03	0,17	10,5
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
349 с-к 2017г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**29,87**	**29,98**	**119,99**	**866,58**	**130,96**	**117,2**	**242,91**	**5,41**	**0**	**405,6**	**0,52**	**0,15**	**1,95**	**44,84**
	Полдник															
386 с-к 2017г	Кефир	200	5,8	5	8	100	240	28	180	0,2	40	44,4	0,08	0,34	0,2	1,4

Бежицкий Х/Б	Пряник Бежицкий "Слана"	50	2,8	2,5	38,15	181	5,5	4,5	25	0,4	-	-	0,04	0,01	0,75	6
	Итого		**8,6**	**7,5**	**46,15**	**281**	**245,5**	**32,5**	**205**	**0,6**	**40**	**44,4**	**0,12**	**0,35**	**0,95**	**7,4**
	Итого за день		***68,29***	***67,21***	***285,06***	***1946,62***	***518,5***	***467,15***	***580,83***	***11,87***	***172,25***	***603,22***	***1,07***	***5,01***	***13,3***	***83,34***
8 день																
	Завтрак															
131 с-к 2017г	Горох овощной отварной консервированный	60	4,3	6,5	3,6	43,2	15,84	13,44	41,04	0,46	12	46,08	0,05	0,02	0,38	6,53
ТТК МУП КШП от 18.05.2023	Омлет с колбасными изделиями	150	13,96	14,76	32,01	202,50	55,75	11,63	1,63	0,13	1,95	251,00	182,40	22,65	**23,17**	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	0	-	0,04	-	-	12
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	18,2	70	46,67	17,33	30,67	0,4	0	10,67	0,05	0,04	0,27	80
	Итого		***22,09***	***22,28***	***88,13***	***445,84***	***138,56***	***57***	***110,94***	***1,71***	***13,95***	***307,75***	***182,5***	***22,71***	***23,84***	***98,56***
	Обед															
70/71 с-к 2017г	Томаты свежие в нарезке (урожай 2024)	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
112 с-к 2017г	Суп с макаронными изделиями, картофелем и цыпленком	250/25	5,9	10,5	11,69	135	29,5	23,8	57,73	1	-	206,5	0,09	0,05	0,96	6,08
256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	100	10,08	10,17	7,37	235	24,36	22,92	150,95	2,3	-	20	0,04	0,1	3,4	1,38
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		***29,58***	***29,62***	***119,16***	***872,47***	***377,35***	***96,39***	***395,71***	***28,04***	***5,3***	***375,46***	***1,032***	***0,402***	***4,78***	***37,46***
	Полдник															

ТК МУП КШП от 4.09.2020г	Чай фруктовый	200/15	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
янский Х/Б №1	Булочка "сдобная"	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
	Итого		**4,08**	**0,52**	**32,14**	**148,82**	**25,7**	**15,6**	**4,4**	**0,8**	**0**	**34,8**	**0,04**	**0**	**0,03**	**0,02**
	Итого за день:		***55,75***	***52,42***	***239,43***	***1467,13***	***541,61***	***168,99***	***511,05***	***30,55***	***19,25***	***718,01***	***183,6***	***23,11***	***28,65***	***136***
						9 день										
	Завтрак															
70/71 с-к 2017г	Огурцы свежие в нарезке (урожай 2024)	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
5 с-к 2017г	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным	80/30	13,07	10,6	10,4	188	70,6	35,05	103,28	2,6	17,52	27,79	0,07	0,08	1,39	1,5
04 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
лебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
39 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	-	-	24	100	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	Пряник Бежицкое "Слана"	50	5,90	7,70	16,60	181,00	5,50	4,50	25,00	0,40	0,00	-	0,04	0,01	**0,75**	6
	Итого		**24,32**	**24,73**	**99,85**	**761,18**	**104,62**	**82,7**	**225,55**	**7,55**	**17,52**	**151,29**	**0,49**	**0,14**	**2,67**	**24,03**
	Обед															
2 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
ТТК МУП КШП от 29.01.2021г	Суп картофельный с фасолью и мясом цыпленка	250/25	9,7	9,27	26,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	-	251,9	0,23	0,07	1,15	5,83
61 с-к 2017г	Печень говяжья тушенная в соусе №330	100	12,66	16,45	3,81	159	25,62	14,8	223,29	4,72	5541	2,462	0,19	1,4	8,08	24,77
12 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
49 с-к 2017г	Компот из свежих яблок	200	0,45	0,1	33,99	98	99,6	23,3	7,6	12,1	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**33,66**	**33,81**	**135,69**	**760,13**	**220,1**	**135,74**	**460,35**	**21,54**	**5541**	**370,73**	**0,68**	**3,26**	**11,5**	**64,78**

	Полдник															
377 с-к 2017г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
Брянский Х/Б №1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Итого		**5,19**	**4,64**	**24,86**	**162,76**	**150,8**	**14,25**	**96,8**	**0,73**	**39**	**43,2**	**0,03**	**0,04**	**0,06**	**6,12**
	Итого за день:		***63,17***	***63,18***	***260,4***	***1684,07***	***475,52***	***232,69***	***782,7***	***29,82***	***5597,5***	***565,22***	***1,2***	***3,44***	***14,23***	***94,93***
						10 день										
	Завтрак															
101 с-к 2017г	Икра кабачковая	60	0,83	1,62	9,36	56,16	8,36	11,95	15,54	0,54	-	79,5	0,04	0,02	0,3	14,58
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	100	10,3	12,5	13	300	22,4	12,8	112,96	1,44	32	36	0,32	0,08	1,76	-
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
382 с-к 2017г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	26,66	0,056	0,188	0,166	1,59
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	18,2	70	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	2,56	2,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
	Итого		***27,26***	***27,15***	***109,44***	***873,90***	***345,96***	***79,19***	***410,56***	***5,51***	***125,40***	***189,85***	***0,53***	***0,91***	***3,99***	***35,77***
	Обед															
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
82 с-к 2017г	Борщ с капустой и картофелем, мясом индейки и сметаной	250/25/10	6,29	7,61	8,92	143,2	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,75	0,3	0,4	0,43	10,2
265 с-к 2017г	Плов с мясом	240	21,62	22,03	57,4	460,8	-	-	-	27,65	445,64	-	388,8	88,27	41,88	1,71
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**32,894**	**32,48**	**131,09**	**873,32**	**86,08**	**54,65**	**79,9**	**31,05**	**445,64**	**338,95**	**389,21**	**88,71**	**9**	**29,01**

	Полдник															
378 с-к 2017г	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	11,1	0,04	0,16	0,12	1,33
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	20	22,5	0,04	0,019	0,3	0,1
	Итого		**3,92**	**5,22**	**43,73**	**237**	**136,6**	**21**	**115,6**	**1,01**	**30**	**33,6**	**0,08**	**0,179**	**0,42**	**1,43**
	Итого за день:		*64,07*	*64,85*	*284,26*	*1984,22*	*568,64*	*154,84*	*606,06*	*37,57*	*601,04*	*562,4*	*389,8*	*89,8*	*13,41*	*66,21*

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. Ценность, ккал	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	РЭ	B1	B2	PP	C
1	55,384	55,92	229,64	1626,35	213,32	285,22	458,07	28,86	177,3	1323,9	6,29	1,928	8,535	90,71
2	57,72	66,4	293,08	1939,59	606,91	242,65	695,88	34,08	1330,8	340,53	4,17	3,05	6,44	48,08
3	69,25	64,43	258,42	1959,5	534,28	196,86	810,71	33,61	4990,7	6687,1	7,918	2,563	13,88	243,2
4	49,24	54,95	218,36	1463,4	578,56	156,39	653,45	20,81	46,89	527,59	0,711	2,238	12,77	57,29
5	51,06	55,29	208,95	1766,37	220,25	195,24	537,22	12,31	84,37	782,23	0,99	0,894	8,065	79,14
6	61,084	71,17	256,44	1918,93	588,16	293,82	945,06	31,22	234,09	938,42	6,11	2	10,49	94,39
7	47,72	64,27	255,25	1671,03	608,47	383,9	548,92	34,07	84,4	1088,38	1,56	5,3	11,13	84,07
8	60	60,42	291,5	2038,14	675,4	246,49	678,59	9,13	182,31	900,79	1,202	1,582	5,53	79,18
9	63	52,52	286,06	1775,55	385,8	209,89	515,85	36,04	77,16	4377,9	137,3	10,37	23,36	135,8
10	66,86	53,74	899,26	1551,76	579,3	158,9	563,64	63,5	529,41	429,85	302,5	66,9	9,536	44,96