СОГЛАСОВАНО: И.О. начальника ТО Управления Роспотребналнора

по СК в Инаковском районе

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №16»

Директор

(Т.В.Юшкова)

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, пользующихся льготой НА 2-Х РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 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

No management	П 5	Macca	Пище	евые вещ	ества (г)	Энергети ческая	N	Линераль	ьные веп	цества(м	г)	Витамины(мг)						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)				E ₀	A B1 B2 PP C					Стоимость блюда (руб.)		
	<u> </u>		ļ		Пеп			Ca	wig	Г	ге	A	DI	D2	ГГ	C		
	1 ДЕНЬ (понедельник)				-1													
	ЗАВТРАК																	
	Каша жидкая молочная из гречневой																	
183/2005	крупы	250	6,5	6,9	56,1	327,0	323,1	233,5	69,9	291,5	3,8	29,3	0,0	0,1	2,0	2,2	17,79	
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	4,6	8,88	15,01	165,65	58,75	164,90	11,10	28,70	0,52	52,00	0,00	0,00	0,48	0	17,19	
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25	139,7	146,6	120,4	14	90		29,3	0	0	0	1,3	11,67	
415/2005	Крендель сахарный	1 шт./60	4,1	7,28	36,5	227,6		61,25	15,58			37,81	0	0,02	0,01	0	11,14	
	Итого за завтрак		18,8	26,4	132,6	860,0	596,3	580,1	110,6	459,2	5,2	148,4	0,0	0,1	2,5	3,5	57,79	
	ОБЕД																	
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	7,35	
82/2003	Шницель рыбный натуральный с маслом	230/3	1,93	3,92	11,04	114,00	303,00	47,03	24,03	32,72	1,11	230,01	0,02	0,04	0,09	19,99	7,33	
258/2014	сливочным	100/6	106,92	103,43	477,01	3341,51	8284,91	1133,00	624.27	1939,79	32,87	1039,27	0,46	0,70	24,94	331,79	47,57	
250/2011	Картофель отварной, запеченный с	100/0	100,72	100,10	177,01	55.1,51	020 1,51	1100,00	02.,27	1,0,,,,	32,07	1007,27	0,.0	0,70	2.,,, .	551,75	. 7,0 7	
53/2007	растительным маслом	200	4,52	6,90	36,84	227,96	1283,68	24,44	51,98	131,08	2,03	0,00	0,00	0,00	2,94	45,20	14,00	
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36	
г/п	Хлеб пшеничный	60	2,22	1,8	29,88	157,2	76,2	15,6	21	49,8	0,96	0	0	0	0,924	0	3,52	
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	3,61	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94		8,4	12			79,8		0,024	0,3	15	7,43	
	Итого за обед		29,14	25,07	124,97	863,94	2607,28	187,21	188,82			358,50		0,19	6,28	92,38	103,85	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,9	51,5	257,6	1723,9	3203,6	767,3	299,4	1006,8	14,6	507,0	0,2	0,3	8,8	95,8	161,64	
	2 ДЕНЬ (вторник)																	
	ЗАВТРАК																	
300/2014	Птица отварная	90	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00			18,00		0,12	4,32	0,00	40,43	
139/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75		76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	10,05	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48	1,2	19,92	104,8		10,4	14	33,2		0		0	0,616	0	2,11	
г/п	Хлеб ржаной	30		0,36	10,26	54,3		10,2	12,3	36		0	1	0	0	0	2,17	
г/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94		32	18		,	10	1	0,04	0	20	17,00	
376/2005	Чай с сахаром	200		0		57,65											1,65	
	Итого за завтрак		26,52	20,50	74,77	601,53	1360,73	174,04	93,10	278,47	8,80	104,00	0,09	0,24	6,12	99,36	73,41	
	ОБЕД																	
100/05 = =	Суп картофельный с макаронными							4								المصيرا		
103/2005	изделиями	250		2,91	20,71	121,53		15,10						0,00	1,08	16,50	5,90	
260/2005	Гуляш	100	16,50	15,66	2,83	231,63		16,87	21,31					0,00	3,71	2,49	50,66	
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,35	

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	5,37
г/п	Хлеб пшеничный	50	1,85	1,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	3,52
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
Итого за обед			32,00	26,36	121,34	870,62	1104,25	78,87	137,66	441,26	9,49	200,00	0,00	0,00	6,46	22,99	76,96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58,52	46,86	196,12	1472,14	2464,97	252,91	230,76	719,74	18,29	304,00	0,09	0,24	12,57	122,35	150,37
	3 ДЕНЬ (среда)																
	ЗАВТРАК																
	Запеканка из творога со сгущенным																
223/2005	молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	82,35
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	12,93
Γ/Π	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,37
	Итого за завтрак		32,75	24,63	89,98	710,29	778,13	538,43	107,49	577,21	2,13	66,67	0,04	0,56	0,26	6,30	103,65
	ОБЕД																
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	5,92
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	200/100	16,03	21,61	19,43	367,95	337,84	35,92	30,34	166,19	2,20	160,00	0,03	0,13	3,33	5,40	45,30
309/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0,00	0,00		13,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8		25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
г/п	Хлеб пшеничный	80	2,96	2,4	39,84	209,6	101,6	20,8	28	66,4	1,28	0	0	0	1,232	0	5,63
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
	Итого за обед		36,63	36,13	163,89	1183,29	1154,12	153,60	140,14	481,95	8,32	447,51	0,23	0,19	5,94	23,03	82,51
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,38	60,76	253,88	1893,58	1932,25	692,03	247,63	1059,17	10,45	514,18	0,27	0,75	6,20	29,33	186,16
	4 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																
268/2005	Биточек из говядины с маслом	90/9	14,99	23,42	16,08	332,96	257,18	16,60	22,12	146,48	2,16	40,50	0,03	0,15	3,41	0,99	52,08
309/2005	сливочным Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,4	35,62	206,9	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	23,85	0,03	0,13	3,41		9,79
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6		45,58	0,02	23,63	0	0	0	Ü	6,46
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,295	1,05	17,43	91,7	44,45	9,1	12,25	29,05	0,56	0	0	0	0,539		2,46
	Йогурт в индивидуальной упаковке		1,875	1,03	,	120		10					0	0,25	0,557		
г/п	1 11	1 шт./125	23,95	32,87	26,25 127,13	877,96	435 801,69	46,64	52,5 95,19	35 255,91	0,18 3,55	27,5 91,85	0,03	0,23	3,95	12,5 13,73	25,63 96,42
	Итого за завтрак ОБЕД		23,95	32,01	127,13	677,90	001,09	40,04	95,19	255,91	3,33	91,05	0,03	0,40	3,93	13,73	90,42
	Щи из свежей капусты с картофелем со																
88/2005	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	7,18
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	44,00
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,11
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	3,61
	Итого за обед		41,91	31,50	115,62	991,15	1214,37	137 38	113,87	428,91	8,90	624,41	0,19	0,31	13,53	36,97	77,3
L	итого за обед		71,71	31,30	113,02	771,13	1414,37	137,30	113,07	740,71	0,50	024,41	0,19	0,31	13,33	30,37	11,5

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		65,85	64,38	242,76	1869,11	2016,06	184,02	209,06	684,82	12,45	716,26	0,22	0,70	17,47	50,70	173,68
	5 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,11
312/2005	Пюре картофельное	200	4,36	6,77	29,45	196,27	1019,03	64,66	43,96	128,95	1,58	38,45	0,01	0,05	2,25	34,61	16,14
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,11	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
377/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,85
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
	Итого со доржном		19,92	19,51	67,01	492,69	1543,02	126,84	107,10	398,23	3,75	542,46	0,13	0,17	4,22	48,33	69,89
	Итого за завтрак ОБЕД		19,92	19,51	07,01	492,09	1545,02	120,04	107,10	390,23	3,75	542,40	0,13	0,17	4,22	40,33	09,09
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,00	0,00	0,00	1,16	16,50	5,32
305/2014	Котлета рубленная из птицы	100	19,72	5,03	14,79	184,72	253,78	14,30	73,90	151,33	1,51	68,90	0,05	0,52	8,36		29,34
139/2005	Капуста тушеная	200	4,73	8,26	20,07	175,46	755,70	118,78	43,16	84,18	1,63	120,00	0,03	0,32	1,79		13,40
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,20	31,76	175,40	0,6	0,6	43,10	04,10	0,03	120,00	0,08	0,10		0,24	6,46
г/п	Хлеб пшеничный	35	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	_	0,00	2,46
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0,00	0,00	0,00		0,00	4,33
г/п	Фрукты (апельсины)	200	0,96	0	9	45,6	186	42	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0	45,6	21,00
	Итого за обед		33,87	18,31	136,87	867,20	1887,13	248,78	199,41	430,22	6,07	408,90	0,25	0,21	12,45		82,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			53,79	37,82	203,88	1359,89	3430,15	375,62	306,51	828,45	9,82	957,36	0,38	0,38			152,20
				-	Вто	рая неде	ЛЯ		-	-				·			
	6 ДЕНЬ (понедельник)																
	ЗАВТРАК																
	Вареники из полуфабриката промышленного производства (с фаршем																
395/2005	картофельным)	200	16,07	4,12	29,60	219,73	88,20	59,19	25,90	103,50	0,51	42,97	0,98	0,00	0,00	0,00	44,23
213/2014	Яйца вареные	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00	7,36
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,85	1,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,82
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
50/2009	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	9,28
30/2009	Итого за завтрак	00	24,77	15,46	74,62	550,93	624,00	130,19	61,70	249,70	5,37	142,97	1,01	0,18	1,02	8,20	84,05
	ОБЕД		24,77	15,40	74,02	550,75	024,00	150,17	01,70	245,70	3,37	142,57	1,01	0,10	1,02	0,20	04,00
	Борщ с капустой и картофелем со																
82/2005	сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06		47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04			7,35
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	44,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	7,43
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,82
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0	0	4,33
	Итого за обед		42,30	31,86	122,56	1020,39	1140,03	146,98	129,39	455,58	8,14	704,21	0,25	0,36	13,61	38,99	67,58

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		67,07	47,32	197,18	1571,32	1764,03	277,17	191,09	705,28	13,51	847,18	1,26	0,54	14,62	47,19	151,63
	7 ДЕНЬ (вторник)																
	ЗАВТРАК																
150/2005	Каша вязкая молочная из овсяных	250	0.11	7.06	50.06	201.52	174.21	170.40	01.01	207.60	4.21	20.00	0.20	0.22	0.64	1.55	1.4.70
173/2005	хлопьев "Геркулес"	250	9,11	7,06	50,96	301,53	174,31	170,48	91,21	297,68	4,21	20,90	0,28	0,23	0,64	1,55	14,79
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	61,5	0,048	0,0255	0,477	0	17,19
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25	139,7	146,6	120,4	15.50	90	0 0.4	29,3	0	0 02	0.01	1,3	11,67
415/2005	Крендель сахарный	1 шт./60	4,1	7,28	36,5	227,6	67,82	61,25	15,58	48,95	0,84	37,81	U	0,02	0,01	2.95	11,14
	Итого за завтрак		22,56	26,60	127,47	834,48	447,48	517,03	131,89	465,33	5,57	149,51	0,33	0,28	1,13	2,85	54,79
102/2005	ОБЕД	250	5.07	5 50	20.14	155.67	474.00	20.74	25.51	07.55	1.07	250.01	0.10	0.04	1.26	11.62	5.02
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	5,92
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,11
312/2005	Пюре картофельное	200	4,36 0,16	6,77	29,45 23,88	196,27	1019,03 111,80	64,66	43,96	128,95 4,40	1,58 0,88	38,45	0,01	0,05	2,25	34,61 4,00	16,14
372/2014	Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный	50	1,85	0,16 1,5	24,9	94,60 131	63,5	6,80	3,60 17,5	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,37 3,52
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72	1,38	0	0	0	0,77	0	4,33
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,72	1.5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0.12	6	6,68
/1/2003	Итого за обед	00	30.65	26,51	126,34	843,91	2187,26	198,64	174,81	573,19	7,80	798,47	0,018	0,024	5,80	61,15	84,07
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,21	53,11	253,80	1678,39	2634,74	715,67	-	1038,51	13,37	948,01	0,65	0,21	6,93	64,00	138,86
	8 ДЕНЬ (среда)		33,21	33,11	233,60	1070,37	2034,74	713,07	300,70	1030,31	13,37	740,01	0,03	0,40	0,73	04,00	130,00
	ЗАВТРАК																
292/2005	Птица, тушеная в соусе с овощами	300	35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,60	4,50	1056,80	0,28	0,36	13,19	27,30	54,53
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	6,46
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,11	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0,24	2,11
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0,402	0	2,17
1/11	Итого за завтрак	30	38,57	33,19	85,79	816,64	1224,50	97,12	105,40	389,35	5,70	1056,80	0,28	0,36	13,66	27,54	65,26
	ОБЕД		30,37	33,17	03,77	010,04	1224,50	77,12	105,40	307,33	3,70	1050,00	0,20	0,50	13,00	21,54	05,20
	Щи из свежей капусты с картофелем со																
88/2005	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	7,18
250/2005	Бефстроганов	100	17,53	21,17	5,52	306,66	331,19	46,59	24,36	181,02	2,26	0,03	0,01	0,18	3,78	2,47	57,50
309/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00
377/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,85
г/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,00
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,59	2,10	34,86	183,40	88,90	18,20	24,50	58,10	1,12	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	3,52
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
	Итого за обед		31,42	35,55	133,33		1495,44	169,15		398,68	9,78	281,54	0,02	0,19	5,21	54,23	103,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,99	68,74	219,11		2719,94	266,27	214,58		15,48	1338,34	0,30	0,55	18,87	81,77	168,47
	9 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																

												1					
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	54,71	48,58	209,13	0,90	24,02	0,10	0,11	1,06	7,07	42,48
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	12,15
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48	1,2	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,11
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
	Итого за завтрак		19,87	14,90	69,03	492,13	1303,41	124,15	106,17	368,40	3,49	53,07	0,13	0,17	3,49	39,04	65,06
	ОБЕД																
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	5,90
305/2014	Котлета рубленная из птицы	100	19,72	5,03	14,79	184,72	253,78	14,30	73,90	151,33	1,51	68,90	0.05	0,52	8,36	1,33	29,34
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0.90	0,00	9,35
302/2003	Сок фруктовый в индивидуальной	200	0,07	3,70	30,77	237,30	110,20	10,70	30,70	137,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	7,55
399/2014	упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	35	1,30	1,05	17,43	91,70	44,45	9,10	12,25	29,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	2,46
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	3,61
	Итого за обед		36,83	15,57	128,99	818,00	1179,33	86,40	197,60	454,88	10,88	268,90	0,05	0,05	11,28	21,83	71,02
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		56,33	30,17	193,04	1283,93	2470,04	207,94	300,27	814,98	14,21	327,97	0,18	0,23	14,61	60,87	136,08
	10 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
	Запеканка из творога со сгущенным																
223/2005	молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	82,35
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	12,93
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	1 шт./125	1,875	0,625	26,25	120	435	10	52,5	35	0,18	27,5	0	0,25	0	12,5	25,63
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,37
	Итого за завтрак		34,63	25,26	116,24	830,29	1213,13	548,43	159,99	612,21	2,31	94,17	0,04	0,81	0,26	18,80	129,28
	ОБЕД																
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	8,21
300/2014	Птица отварная	100	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	44,93
75/2005	Икра свекольная	200	3,70	15,14	22,27	241,70	668,32	76,65	47,90	98,40	2,56	0,00	0,03	0,06	0,68	27,50	13,20
259/2005	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0.20	0.06	27.07	151.26	74.00	0.70	2.40	11.00	0.94	0.00	0.00	0.00	0.12	1.20	0.77
358/2005	натурального	200	0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20	9,77
г/п	Фрукты (бананы)	200	0,70	Ü	,	45,6		42	13,2		0,12	12	0 00	0	0	45,6	16,00
г/п	Хлеб пшеничный	80	3,70	3,00	49,80	262,00	127,00	26,00	35,00		1,60	0,00	0,00	0,00	1,54	0,00	5,63
г/п	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	56,4	20,4	24,6	72 500.05	1,38	0	0.07	0	0 7.53	0	4,33
	Итого за обед		35,32	37,66	180,03	1225,49		205,29	233,85		8,80	258,01	0,07	0,29	7,53	65,47	102,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,94	66,28	296,27	2055,78		753,72		1120,26	11,11	352,18	0,11	1,09	7,79	84,27	231,34
	Всего за 10 дней		612,0	527,0	2313,6	16752,8		4492,7	2699,8		133,3	6812,4	3,6	5,3	124,5	884,6	1650,4
L	Среднее значение за 1 день		61,2	52,7	231,4	1675,3	2609,6	449,3	270,0	876,6	13,3	681,2	0,36	0,53	12,5	88,5	165,0

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем 200 граммам. Замены других фруктов (яблоки и бананы) не допускаются.	