

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ д. Илюши

_____ Е.Н. Ожегина

31.08.2023 г.

Примерное десятидневное меню школьных обедов

МБОУ ООШ д. Илюши

Возрастная категория 12-15 лет

Сезоны: осенне-зимний, весенний период

Меню осенне-зимний, весенний период: завтрак + обед 5 - 9 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,3	10,3	143,0	0,0	0,0	203,6	0,0	58,0	146,6	413,3	66,67	25,3	50,00	1,0	18,0	0,33	21,00
54-9к	каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,2	0,1	40,20	0,1	0,52	347,0	274,0	139,0	63,0	233,0	1,8	51,0	14,6	62,00
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0,0	15,00	0,0	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,0	0,00	0,00	0,00
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,0	0,0	45,00	0,1	0,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,0	0,00	0,10	0,30
	хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	158,2	0,0	0,0	0,00	0,0	0,14	331,1	98,70	87,50	28,7	90,30	2,5	0,00	20,1	0,00
	итого за приём пищи		17,2	29,4	99,3	721,20	0,3	0,2	303,8	0,2	58,6	826,3	789,2	345,5	119,13	380,6	5,4	69,0	35,1	83,30
обед																				
54-3з	помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3	0,0	0,0	133,0	0,0	25,0	3,00	290,0	14,00	20,0	26,00	0,9	2,00	0,40	20,00
54-3с	рассольник ленинградский (на бульоне)	300	7,1	8,7	20,4	188,3	0,1	0,0	156,0	0,0	8,31	295,2	502,5	31,50	29,7	77,10	1,0	24,9	1,13	42,30
54-8г	капуста тушеная	180	4,4	5,3	17,5	136,2	0,0	0,0	150,0	0,1	38,2	199,2	607,2	98,40	38,4	75,60	1,4	29,8	1,36	50,76
54-3р	котлета рыбная (минтай)	100	14,0	2,7	8,5	114,3	0,0	0,1	19,50	0,3	0,17	220,0	301,6	40,00	41,6	188,3	0,0	0,00	0,00	0,00
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,0	0,1	17,30	0,0	0,68	50,00	220,0	143,0	34,0	130,0	1,0	12,0	2,29	38,00
	хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25,5	155,4	0,2	0,2	0,00	0,0	0,24	361,8	99,60	43,80	24,0	75,00	1,7	0,00	18,5	30,60
	хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	158,2	0,0	0,0	0,00	0,0	0,14	331,1	98,70	87,50	28,7	90,30	2,5	0,00	20,1	0,00
	итого за приём пищи		41,7	23,1	123,14	874,10	0,6	0,7	475,8	0,4	72,8	1460,30	2119,67	458,2	216,47	662,3	8,7	68,7	43,8	181,6
	итого		58,94	52,54	222,48	1595,30	0,9	1,0	779,6	0,7	131,50	2286,62	2908,87	803,7	335,60	1042,93	14,24	137,78	79,0	264,9
	итого в %		109	95	97	98	10	10	144	12	313	346	404	112	186	145	132	230	263	11

2 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-2з	огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,0	0,0	10,00	0,0	10,0	8,00	140,0	23,00	14,0	43,33	0,6	0,30	0,30	17,00	
54-16к	каша Дружба	200	5,0	5,8	24,1	168,9	0,0	0,1	27,20	0,0	0,53	336,0	157,0	116,0	27,0	124,0	0,5	50,0	4,09	31,00	
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,93	41,5	0,0	0,0	1,20	0,0	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,7	0,80	0,10	3,20	
	хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	158,2	0,0	0,0	0,00	0,0	0,14	331,1	98,70	87,50	28,7	90,30	2,5	0,00	20,1	0,00	
54-1з	сыр	30	7,2	8,8	0,00	107,6	0,0	0,0	78,00	0,2	0,20	244,0	26,40	264,0	10,4	152,0	0,3	0,00	4,36	0,00	
	итого за приём пищи		18,47	15,57	71,37	490,40	0,2	0,2	116,40	0,3	12,47	927,05	514,60	548,50	83,20	413,43	4,76	51,10	29,01	51,20	
обед																					
54-13з	салат из свеклы отварной	100	1,3	4,7	7,7	76,0	0,0	0,0	1,00	0,0	3,67	130,0	226,6	32,00	18,3	36,67	1,3	20,0	0,67	19,00	
54-11с	суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) (на бульоне)	300	7,4	8,7	16,9	175,3	0,0	0,0	154,8	0,0	9,63	144,9	293,1	0	38,40	23,1	60,60	0,7	23,1	1,88	30,90
54-11г	картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,1	0,1	31,73	0,1	13,6	216,0	833,3	52,00	37,3	112,0	1,3	37,3	1,04	57,33	
54-29м	шницель из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5	0,0	0,0	6,28	0,0	0,62	210,0	230,0	30,00	63,3	143,3	1,3	17,3	18,3	103,3	
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,70	50,9	0,0	0,0	6,90	0,0	0,30	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,7	4,50	0,88	10,00	
	хлеб ржаной	60	5,1	1,9	25,5	155,4	0,2	0,2	0,00	0,0	0,24	361,8	99,60	43,80	24,0	75,00	1,7	0,00	18,5	30,60	
	хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	158,2	0,0	0,0	0,00	0,0	0,14	331,1	98,70	87,50	28,7	90,30	2,5	0,00	20,1	0,00	
	итого за приём пищи		44,22	28,31	133,54	970,20	0,6	0,6	200,71	0,1	28,20	1413,80	1862,70	340,70	204,69	563,90	9,80	102,26	61,46	251,16	
	итого		62,69	43,88	204,91	1460,60	0,9	0,8	317,11	0,4	40,67	2340,85	2377,30	889,20	287,89	977,33	14,56	153,36	90,47	302,36	
	итого в %		116	79	89	89	107	93	59	8	97	355	330	124	160	136	135	256	302	13	
3 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-11з	салат из моркови и яблок	100	1,0	10,3	7,3	123,7	0,0	0,0	1220,00	0,0	6,00	150,0	206,6	22,67	26,0	36,67	1,0	17,0	0,00	36,67	
54-27к-2020	каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	0,0	0,1	27,50	0,0	0,55	218,0	157,0	143,0	17,0	103,0	0,3	34,0	1,91	26,00	
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	0,0	0,1	13,30	0,0	0,52	39,00	184,0	111,0	31,0	107,0	1,0	9,00	1,76	20,00	

	хлеб пшеничный	50	3,8 0	0,4 7	24,8 7	113,0	0,0 7	0,0 3	0,00	0,0 0	0,10	236,5 0	70,50	62,50	20,5 0	64,50	1,8 0	0,00	14,4 0	0,00	
54-6о	яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	0,0 2	0,1 4	62,40	0,8 8	0,00	41,00	46,50	19,00	4,20	67,00	0,8 7	8,00	10,8 0	22,00	
итого за приём пищи			18, 70	23, 37	69,0 7	553,60	0,1 8	0,4 4	1323, 20	0,9 5	7,17	684,5 0	664,6 7	358,1 7	98,7 0	378,1 7	5,0 9	68,0 0	28,8 7	104,6 7	
обед																					
54-34з	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,7	7,3	10,3	117,3	0,0 0	0,0 0	536,6 7	0,3 3	12,0 0	196,6 7	340,0 0	20,33	24,6 7	66,67	1,0 0	17,0 0	3,00	32,00	
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной (на бульоне)	300	7,1	7,4	15,2	165,5	0,0 5	0,0 6	201,6 0	0,0 0	10,1 4	160,5 0	396,9 0	50,50	28,8 0	63,90	1,3 1	25,5 0	0,59	33,90	
54-1г	макароны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	0,0 7	0,0 4	22,08	0,1 1	0,00	178,8 0	64,56	14,40	8,64	49,20	0,8 8	25,2 0	0,07	14,40	
54-3м	ленивые голубцы	100	8,3	7,7	6,3	128,3	0,0 3	0,0 7	9,17	0,0 0	11,0 3	115,0 0	271,6 7	31,67	18,3 3	91,67	1,3 5	0,00	0,88	35,00	
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2 0	0,0 0	6,50	26,8	0,0 0	0,0 1	0,30	0,0 0	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,7 3	0,00	0,00	0,00	
	хлеб ржаной	50	4,2 5	1,6 5	21,2 5	129,5	0,2 2	0,1 7	0,00	0,0 0	0,20	301,5 0	83,00	36,50	20,0 0	62,50	1,4 2	0,00	15,4 5	25,50	
	хлеб пшеничный	70	5,3 2	0,6 3	34,8 4	158,2	0,0 9	0,0 5	0,00	0,0 0	0,14	331,1 0	98,70	87,50	28,7 0	90,30	2,5 2	0,00	20,1 6	0,00	
итого за приём пищи			34, 37	30, 58	133, 79	961,80	0,4 6	0,4 0	769,8 2	0,4 4	33,5 5	1284, 27	1275, 63	245,4 0	132, 94	431,4 4	9,2 1	67,7 0	40,1 5	140,8 0	
итого			53, 07	53, 95	202, 86	1515,40	0,6 4	0,8 4	2093, 02	1,3 9	40,7 2	1968, 77	1940, 30	603,5 7	231, 64	809,6 1	14, 30	135, 70	69,0 2	245,4 7	
итого в %			98	98	88	93	76	88	388	23	97	298	269	84	129	112	132	226	230	10	
4 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-16з	винегрет с растительным маслом	100	1,0	8,8	6,8	111,8	0,0 3	0,0 3	121,3 3	0,0 0	3,77	333,3 3	213,3 3	20,33	16,0 0	36,67	0,6 7	13,0 0	23,3 3	19,67	
54-23к	каша жидкая молочная пшеничная	200	6,8	5,8	32,1	208,3	0,1 2	0,1 5	26,70	0,0 7	0,52	338,0 0	199,0 0	124,0 0	33,0 0	176,0 0	1,7 8	49,0 0	26,7 0	20,00	
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0 0	0,0 0	15,00	0,0 0	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,0 9	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	70	5,3 2	0,6 3	34,8 4	158,2	0,0 9	0,0 5	0,00	0,0 0	0,14	331,1 0	98,70	87,50	28,7 0	90,30	2,5 2	0,00	20,1 6	0,00	
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,0 0	0,0 1	45,00	0,1 3	0,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,0 2	0,00	0,10	0,30	
итого за приём пищи			13, 72	22, 43	93,6 4	625,40	0,2 4	0,2 4	208,0 3	0,2 0	4,45	1003, 98	514,2 0	284,2 3	79,8 0	310,2 7	5,0 8	62,0 0	70,2 9	39,97	
обед																					
54-2з	огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,0 3	0,0 3	10,00	0,0 0	10,0 0	8,00	140,0 0	23,00	14,0 0	43,33	0,6 0	0,30	0,30	17,00	

54-17с	суп из овощей	300	2,1	2,9	12,2	83,3	0,0 8	0,0 5	148,5 0	0,0 0	10,2 3	165,5 0	387,9 0	24,60	22,5 0	54,00	0,8 2	22,8 0	0,38	30,60
54-6г	рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2	0,0 4	0,0 4	22,08	0,1 1	0,00	183,6 0	55,92	8,28	28,8 0	87,60	0,5 9	25,2 0	8,69	32,40
54-8м	тефтели из говядины паровые	100	13, 7	11, 8	8,3	195,2	0,0 7	0,0 8	8,10	0,0 3	1,32	173,3 3	248,3 3	18,33	18,3 3	140,0 0	2,0 0	18,3 3	0,87	56,67
54-3соус	соус красный основной	40	1,3 2	0,9 6	3,56	28,3	0,0 1	0,0 0	51,20	0,0 2	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,2 1	0,72	0,18	3,60
54-21гн	какао с молоком	200	4,6 0	3,6 0	12,6 0	100,4	0,0 4	0,1 7	17,30	0,0 0	0,68	50,00	220,0 0	143,0 0	34,0 0	130,0 0	1,0 9	12,0 0	2,29	38,00
	хлеб ржаной	60	5,1 0	1,9 8	25,5 0	155,4	0,2 6	0,2 0	0,00	0,0 0	0,24	361,8 0	99,60	43,80	24,0 0	75,00	1,7 0	0,00	18,5 0	30,60
итого за приём пищи			32, 02	27, 24	108, 46	821,00	0,5 3	0,5 7	257,1 8	0,1 6	23,5 4	947,0 3	1208, 55	264,6 9	146, 43	539,5 3	7,0 1	79,3 5	31,2 1	208,8 7
итого			45, 74	49, 67	202, 10	1446,40	0,7 7	0,8 1	465,2 1	0,3 6	27,9 9	1951, 01	1722, 75	548,9 2	226, 23	849,8 0	12, 09	141, 35	101, 50	248,8 4
итого в %			85	90	88	89	92	84	86	6	67	296	239	76	126	118	112	236	338	10
5 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-3з	помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3	0,0 7	0,0 3	133,0 0	0,0 0	25,0 0	3,00	290,0 0	14,00	20,0 0	26,00	0,9 0	2,00	0,40	20,00
54-16к	каша Дружба	200	5,0	5,8	24,1	168,9	0,0 7	0,1 2	27,20	0,0 7	0,53	336,0 0	157,0 0	116,0 0	27,0 0	124,0 0	0,5 3	50,0 0	4,09	31,00
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3 0	0,0 0	6,70	27,9	0,0 0	0,0 1	0,38	0,0 0	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,7 7	0,00	0,02	0,70
	хлеб пшеничный	70	5,3 2	0,6 3	34,8 4	158,2	0,0 9	0,0 5	0,00	0,0 0	0,14	331,1 0	98,70	87,50	28,7 0	90,30	2,5 2	0,00	20,1 6	0,00
итого за приём пищи			11, 82	6,6 3	69,4 4	376,30	0,2 3	0,2 1	160,5 8	0,0 7	26,8 3	671,4 0	575,9 0	224,4 0	80,3 0	248,8 0	4,7 2	52,0 0	24,6 7	51,70
обед																				
54-9з	салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,3	10, 0	6,0	120,7	0,0 0	0,0 0	403,3 3	0,0 0	29,0 0	146,6 7	266,6 7	36,67	18,6 7	31,33	1,0 0	16,3 3	0,33	18,33
54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями (на бульоне)	300	7,7	4,2	27,8	179,4	0,1 3	0,0 8	146,4 0	0,0 0	10,3 2	139,5 0	615,6 0	20,70	31,2 0	81,90	1,3 0	25,2 0	0,35	49,20
54-9г	рагу из овощей	180	3,4	8,9	16,3	160,1	0,0 8	0,1 0	370,8 0	0,0 1	14,6 4	202,8 0	514,8 0	67,20	34,8 0	84,00	1,2 2	32,4 0	0,67	49,20
54-4м	котлета из говядины	100	18, 3	17, 5	16,5	295,0	0,0 0	0,1 7	22,17	0,1 7	0,17	248,3 3	295,0 0	40,00	26,6 7	183,3 3	2,6 7	20,0 0	4,00	61,67
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,6 0	1,1 0	8,70	50,9	0,0 1	0,0 7	6,90	0,0 0	0,30	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,7 7	4,50	0,88	10,00

	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,4	0,26	0,20	0,00	0,00	0,24	361,80	99,60	43,80	24,00	75,00	1,70	0,00	18,50	30,60
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
	итого за приём пищи		42,72	44,31	135,64	1119,70	0,57	0,67	949,60	0,18	54,81	1450,20	1971,67	352,87	173,94	591,86	11,18	98,43	44,89	219,00
	итого		54,54	50,94	205,08	1496,00	0,80	0,88	1110,18	0,25	81,64	2121,60	2547,57	577,27	254,24	840,66	15,90	150,43	69,56	270,70
	итого в %		101	92	89	92	95	92	206	4	194	321	354	80	141	117	147	251	232	11
	итого в среднем с 1 по 5 день %		102	91	90	92	95	92	176	11	154	323	319	95	148	126	132	240	273	11
6 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,3	3,0	62,7	0,00	0,00	107,33	0,00	19,00	130,00	220,00	28,00	16,67	30,67	0,67	15,67	0,33	24,00
54-27к-2020	каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	0,06	0,14	27,50	0,07	0,55	218,00	157,00	143,00	17,00	103,00	0,35	34,00	1,91	26,00
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
	итого за приём пищи		12,12	11,63	82,94	476,20	0,15	0,19	149,83	0,07	19,71	679,15								
обед																				
54-11з	салат из моркови и яблок	100	1,0	10,3	7,3	123,7	0,00	0,00	1220,00	0,00	6,00	150,00	206,67	22,67	26,00	36,67	1,00	17,00	0,00	36,67
54-25с	суп гороховый (вариант 2) (на бульоне)	300	9,8	4,2	22,4	166,4	0,20	0,08	181,50	0,00	6,00	143,70	507,90	39,90	41,40	114,60	2,12	23,40	2,98	40,50
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	7,6	43,2	280,4	0,25	0,14	23,04	0,11	0,00	178,80	262,80	18,00	144,00	217,20	4,85	26,40	4,22	19,20
54-14м	фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,3	0,03	0,08	8,10	0,03	0,00	240,00	206,67	18,33	15,67	126,67	1,83	25,00	0,75	48,33
54-3соус	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,03	0,13	13,30	0,00	0,52	39,00	184,00	111,00	31,00	107,00	1,07	9,00	1,76	20,00
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	0,22	0,17	0,00	0,00	0,20	301,50	83,00	36,50	20,00	62,50	1,42	0,00	15,45	25,50
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00

итого за приём пищи		49,19	40,44	150,65	1163,80	0,83	0,65	1497,14	0,16	13,93	1388,90	1606,54	337,58	311,57	764,54	15,02	101,52	45,50	193,80	
итого		61,31	52,07	233,59	1640,00	0,98	0,84	1646,97	0,23	33,64	2068,05	1606,54	337,58	311,57	764,54	15,02	101,52	45,50	193,80	
итого в %		114	94	102	100	116	88	305	4	80	313	223	47	173	106	139	169	152	8	
7 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-34з	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,7	7,3	10,3	117,3	0,00	0,00	536,67	0,33	12,00	196,67	340,00	20,33	24,67	66,67	1,00	17,00	3,00	32,00
54-18к	суп молочный с рисом	300	7,4	6,8	27,6	200,2	0,08	0,26	35,70	0,04	1,09	170,70	275,10	225,00	36,00	196,50	0,41	31,20	6,90	54,00
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
итого за приём пищи			15,57	14,87	82,67	517,20	0,18	0,32	573,57	0,37	14,83	706,42	806,30	390,83	92,47	357,27	4,72	49,00	30,16	89,20
обед																				
54-16з	винегрет с растительным маслом	100	1,0	8,8	6,8	111,8	0,03	0,03	121,33	0,00	3,77	333,33	213,33	20,33	16,00	36,67	0,67	13,00	23,33	19,67
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной (на бульоне)	300	6,9	8,4	8,6	138,3	0,03	0,05	157,50	0,00	16,14	147,90	276,00	56,10	19,80	46,50	0,72	22,80	0,51	22,14
54-11г	картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,16	0,15	31,73	0,12	13,60	216,00	833,33	52,00	37,33	112,00	1,37	37,33	1,04	57,33
54-7р	рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,2	7,5	2,8	131,7	0,08	0,12	9,02	0,17	1,13	111,17	346,67	68,33	45,00	202,50	0,00	0,00	0,00	0,00
54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,4	0,26	0,20	0,00	0,00	0,24	361,80	99,60	43,80	24,00	75,00	1,70	0,00	18,50	30,60
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
итого за приём пищи			40,42	37,81	117,54	981,70	0,69	0,77	336,88	0,29	35,70	1551,30	2087,63	471,06	204,83	692,97	8,07	85,13	65,83	167,74
итого		55,99	52,68	200,21	1498,90	0,87	1,09	910,45	0,66	50,53	2257,72	2893,93	861,89	297,30	1050,24	12,79	134,13	95,99	256,94	
итого в %		104	95	87	92	104	114	169	11	120	342	402	120	165	146	118	224	320	11	
8 ДЕНЬ																				
завтрак																				

54-2з	огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,0 3	0,0 3	10,00	0,0 0	10,0 0	8,00	140,0 0	23,00	14,0 0	43,33	0,6 0	0,30	0,30	17,00
54-9к	каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11, 3	34,3	272,9	0,2 1	0,1 7	40,20	0,1 3	0,52	347,0 0	274,0 0	139,0 0	63,0 0	233,0 0	1,8 5	51,0 0	14,6 0	62,00
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,6 0	1,1 0	8,70	50,9	0,0 1	0,0 7	6,90	0,0 0	0,30	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,7 7	4,50	0,88	10,00
	хлеб пшеничный	70	5,3 2	0,6 3	34,8 4	158,2	0,0 9	0,0 5	0,00	0,0 0	0,14	331,1 0	98,70	87,50	28,7 0	90,30	2,5 2	0,00	20,1 6	0,00
54-6о	яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	0,0 2	0,1 4	62,40	0,8 8	0,00	41,00	46,50	19,00	4,20	67,00	0,8 7	8,00	10,8 0	22,00
	итого за приём пищи		21, 12	17, 23	80,6 4	552,80	0,3 6	0,4 6	119,5 0	1,0 1	10,9 6	747,1 0	640,5 0	325,5 0	119, 80	479,6 3	6,6 1	63,8 0	46,7 4	111,0 0
обед																				
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	2,7	10, 3	10,3	143,0	0,0 0	0,0 0	203,6 7	0,0 0	58,0 0	146,6 7	413,3 3	66,67	25,3 3	50,00	1,0 0	18,0 0	0,33	21,00
54-4с	рассольник домашний (на воде)	300	2,9	7,7	16,8	147,7	0,1 0	0,0 8	156,3 0	0,0 0	27,6 3	297,0 0	557,1 0	41,40	30,3 0	75,60	1,1 4	25,5 0	0,40	41,70
54-10г	картофель отварной в молоке	180	5,4	6,7	31,9	208,4	0,1 7	0,1 4	10,01	0,0 0	13,0 8	202,8 0	830,4 0	74,40	39,6 0	130,8 0	1,4 2	37,2 0	1,80	61,20
54-7м	шницель из говядины	100	18, 3	17, 5	16,5	295,0	0,0 0	0,1 7	22,17	0,1 7	0,17	248,3 3	295,0 0	40,00	26,6 7	183,3 3	2,6 7	20,0 0	4,00	61,67
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2 0	0,0 0	6,50	26,8	0,0 0	0,0 1	0,30	0,0 0	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,7 3	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	50	4,2 5	1,6 5	21,2 5	129,5	0,2 2	0,1 7	0,00	0,0 0	0,20	301,5 0	83,00	36,50	20,0 0	62,50	1,4 2	0,00	15,4 5	25,50
	хлеб пшеничный	60	0,0 0	0,0 0	0,00	0,0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,0 0	0,12	283,8 0	84,60	75,00	24,6 0	77,40	2,1 6	0,00	17,2 8	0,00
	итого за приём пищи		33, 75	43, 85	103, 25	950,40	0,4 9	0,5 7	392,4 5	0,1 7	99,2 4	1480, 80	2284, 23	338,4 7	170, 30	586,8 3	10, 54	100, 70	39,2 6	211,0 7
	итого		54, 87	61, 08	183, 89	1503,20	0,8 5	1,0 3	511,9 5	1,1 8	110, 20	2227, 90	2924, 73	663,9 7	290, 10	1066, 46	17, 15	164, 50	86,0 0	322,0 7
	итого в %		102	111	80	92	10 1	10 7	95	20	262	338	406	92	161	148	159	274	287	13
9 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-11з	салат из моркови и яблок	100	1,0	10, 3	7,3	123,7	0,0 0	0,0 0	1220, 00	0,0 0	6,00	150,0 0	206,6 7	22,67	26,0 0	36,67	1,0 0	17,0 0	0,00	36,67
54-19к	суп молочный с макаронными изделиями	300	8,3	6,8	26,8	201,3	0,0 9	0,2 6	35,70	0,0 4	1,09	170,7 0	279,9 0	227,4 0	29,1 0	183,6 0	0,5 4	31,2 0	3,72	47,70
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0 0	0,0 0	15,00	0,0 0	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,0 9	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	70	5,3 2	0,6 3	34,8 4	158,2	0,0 9	0,0 5	0,00	0,0 0	0,14	331,1 0	98,70	87,50	28,7 0	90,30	2,5 2	0,00	20,1 6	0,00
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,0 0	0,0 1	45,00	0,1 3	0,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,0 2	0,00	0,10	0,30

итого за приём пищи		15,22	24,93	88,84	630,30	0,18	0,32	1315,70	0,17	7,25	653,35	588,44	389,97	85,90	317,87	4,17	48,20	23,98	84,67	
обед																				
54-20з	зеленый горошек	100	2,8	0,2	5,8	36,8	0,10	0,03	30,00	0,00	4,00	273,33	83,33	17,67	18,33	0,63	0,00	1,17	0,00	
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной (на бульоне)	300	7,1	7,4	15,2	165,5	0,05	0,06	201,60	0,00	10,14	160,50	396,90	50,50	28,80	1,31	25,50	0,59	33,90	
54-1г	макароны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	0,07	0,04	22,08	0,11	0,00	178,80	64,56	14,40	8,64	49,20	0,88	25,20	0,07	14,40
54-25м	курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8	0,07	0,08	30,67	0,00	3,60	213,33	381,67	21,67	111,67	220,00	1,87	28,33	29,00	198,33
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,03	0,13	13,30	0,00	0,52	39,00	184,00	111,00	31,00	107,00	1,07	9,00	1,76	20,00
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	0,22	0,17	0,00	0,00	0,20	301,50	83,00	36,50	20,00	62,50	1,42	0,00	15,45	25,50
	хлеб пшеничный	60	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,16	0,00	17,28	0,00
итого за приём пищи			56,65	20,35	94,15	808,80	0,54	0,51	297,65	0,11	18,58	1450,26	1278,06	326,74	243,04	633,33	9,34	88,03	65,32	292,13
итого			71,87	45,28	182,99	1439,10	0,72	0,83	1613,35	0,28	25,83	2103,61	1866,50	716,71	328,94	951,20	13,51	136,23	89,30	376,80
итого в %			133	82	80	88	85	86	299	5	62	319	259	100	183	132	125	227	298	16
10 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,3	3,0	62,7	0,00	0,00	107,33	0,00	19,00	130,00	220,00	28,00	16,67	0,67	15,67	0,33	24,00	
54-27к-2020	каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	0,06	0,14	27,50	0,07	0,55	218,00	157,00	143,00	17,00	103,00	0,35	34,00	1,91	26,00
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-1з	сыр	30	7,2	8,8	0,00	107,6	0,08	0,08	78,00	0,28	0,20	244,00	264,00	26,40	10,40	152,00	0,32	0,00	4,36	0,00
обед																				
54-9з	салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,3	10,0	6,0	120,7	0,00	0,00	403,33	0,00	29,00	146,67	266,67	36,67	18,67	1,00	16,33	0,33	18,33	

54-17с	суп из овощей	300	2,1	2,9	12,2	83,3	0,0 8	0,0 5	148,5 0	0,0 0	10,2 3	165,5 0	387,9 0	24,60	22,5 0	54,00	0,8 2	22,8 0	0,38	30,60
54-6г	рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2	0,0 4	0,0 4	22,08	0,1 1	0,00	183,6 0	55,92	8,28	28,8 0	87,60	0,5 9	25,2 0	8,69	32,40
54-6м	биточки из говядины	100	18, 3	17, 5	16,5	295,0	0,0 0	0,1 7	22,17	0,1 7	0,17	248,3 3	295,0 0	40,00	26,6 7	183,3 3	2,6 7	20,0 0	4,00	61,67
54-3соус	соус красный основной	40	1,3 2	0,9 6	3,56	28,3	0,0 1	0,0 0	51,20	0,0 2	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,2 1	0,72	0,18	3,60
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,6 0	1,1 0	8,70	50,9	0,0 1	0,0 7	6,90	0,0 0	0,30	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,7 7	4,50	0,88	10,00
	хлеб ржаной	50	4,2 5	1,6 5	21,2 5	129,5	0,2 2	0,1 7	0,00	0,0 0	0,20	301,5 0	83,00	36,50	20,0 0	62,50	1,4 2	0,00	15,4 5	25,50
	хлеб пшеничный	60	5,2 0	4,0 00	24,0 0	482,8	0,0 0	0,0 0	0,00	0,0 0	0,12	283,8 0	84,60	75,00	24,6 0	77,40	2,1 6	0,00	17,2 8	0,00
	итога за приём пищи		38, 47	79, 91	136, 01	1434,70	0,3 6	0,5 0	654,1 8	0,3 0	41,0 9	1354, 20	1311, 19	281,7 3	155, 94	551,7 6	9,6 4	89,5 5	47,1 9	182,1 0
	итога		38, 47	79, 91	136, 01	1434,70	0,3 6	0,5 0	654,1 8	0,3 0	41,0 9	1354, 20	1311, 19	281,7 3	155, 94	551,7 6	9,6 4	89,5 5	47,1 9	182,1 0
	итога в %		71	145	59	88	42	52	121	5	98	205	182	39	87	77	89	149	157	8
	итога в среднем с 6 по 10 день %		105	105	82	92	90	89	198	9	124	303	295	79	154	122	126	209	243	11
	в % 1 день	109	95	97	98	107	10 7	10 4	144	12	313	346	404	112	186	145	132	230	263	11
	в % 2 день	116	79	89	89	107	10 7	93	59	8	97	355	330	124	160	136	135	256	302	13
	в % 3 день	98	98	88	93	76	76	88	388	23	97	298	269	84	129	112	132	226	230	10
	в % 4 день	85	90	88	89	92	92	84	86	6	67	296	239	76	126	118	112	236	338	10
	в % 5 день	101	92	89	92	95	95	92	206	4	194	321	354	80	141	117	147	251	232	11
	в % 6 день	114	94	102	100	116	11 6	88	305	4	80	313	223	47	173	106	139	169	152	8
	в % 7 день	104	95	87	92	104	10 4	11 4	169	11	120	342	402	120	165	146	118	224	320	11
	в % 8 день	102	111	80	92	101	10 1	10 7	95	20	262	338	406	92	161	148	159	274	287	13
	в % 9 день	133	82	80	88	85	85	86	299	5	62	319	259	100	183	132	125	227	298	16
	в % 10 день	71	145	59	88	42	42	52	121	5	98	205	182	39	87	77	89	149	157	8
	в % 1 - 5 дни	102	91	90	92	95	95	92	176	11	154	323	319	95	148	126	132	240	273	11
	в % 6 - 10 дни	105	105	82	92	90	90	89	198	9	124	303	295	79	154	122	126	209	243	11
	в % за 10 дней	103	98	86	92	92	92	91	187	10	139	313	307	87	151	124	129	224	258	11

НОРМА на завтрак 25 %	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	225,00	2,50	17,50	275,00	300,00	300,00	75,00	300,00	4,50	25,00	12,50	1000,00
НОРМА на обед 35 %	31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	0,56	315,00	3,50	24,50	385,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	35,00	17,50	1400,00
НОРМА за день	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	540,00	6,00	42,00	660,00	720,00	720,00	180,00	720,00	10,80	60,00	30,00	2400,00
	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	900,00	10,00	70,00	1100,00	1200,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	4000,00