

« Утверждено »

Директор школы:

/Л.М.Полкачева/

28.02.2023г.



Примерное двенадцатидневное меню питания  
учащихся МБОУ « Покровско-Селищенская ООШ »  
на 2022-2023 учебный год.

Сезон: весенне- летний. Возрастная категория- 12-18 лет.

День 1  
Понедельник  
Весенне-летний период (12-18 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/квт эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша рисовая молочная	210/5		3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
№168 СР 2010	рис длинозерный	44,4	44,4											
	сахарный песок	6	6											
	молоко	164	164											
	масло сливочное	5	5											
	соль йодированная	0,3	0,3											
№42 СР 2005	Сыр Голландский	15	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,0048	132	75	5,25	0,15
№41 СР 2005	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
	масло сливочное	10	10											
№959 СР 2005	Какао на молоке	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	какао	4	4											
	молоко	180	180											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		13,05	11	9	2,2
№424 СР 2005	Яйцо отварное	40		6,1	5,52	0,34	75,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,32
	<b>Всего за завтрак</b>			<b>20,39</b>	<b>18,59</b>	<b>97,51</b>	<b>707,38</b>	<b>0,19</b>	<b>11,41</b>	<b>140,0148</b>	<b>326,97</b>	<b>379,66</b>	<b>74,22</b>	<b>5,5</b>
<b>Обед</b>														
№33 СР 2005	Салат из свеклы	100		1,43	6,09	8,36	93,6	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
	свекла столовая	121,6(130,1)	95											
	масло подсолнечное	6	6											
№87 СР 2010	Суп картофельный с рыбными консервами	250		6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
	картофель	87,5-116,7	70											
	морковь	20,3-21,7	16,25											
	лук	9,5	7,5											
	масло растительное	3,8	3,8											
	консервы "сайра"	40	40											
	рис длинозерный	5	5											
№608 СР 2005	Шницель говяжий	100		15,15	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	25	39	142	28	1,5
	говядина	81,25	73,75											
	молоко	16	12											
	хлеб пшеничный	14	14											
	лук	8,2	8,2											
	сухари панировочные	9,5	9,5											
	соль йодированная	0,5	0,5											
№688 СР 2005	Макаронные изделия отварные	200		7,36	6,02	35,26	224	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
	соль	0,3	0,3											
	макаронные изделия	68	68											
	масло сливочное	7	7											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	150		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	120		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	<b>Всего за обед</b>			<b>35,99</b>	<b>25,24</b>	<b>129,09</b>	<b>972,57</b>	<b>0,44</b>	<b>7,608</b>	<b>65</b>	<b>111,64</b>	<b>464,88</b>	<b>140,07</b>	<b>6,77</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>56,38</b>	<b>43,83</b>	<b>226,6</b>	<b>1679,95</b>	<b>0,63</b>	<b>19,018</b>	<b>205,0148</b>	<b>438,61</b>	<b>844,54</b>	<b>214,29</b>	<b>12,27</b>
<b>Полдник</b>														
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	<b>Всего за полдник</b>			<b>3,25</b>	<b>2,95</b>	<b>52,02</b>	<b>253,1</b>	<b>0,62</b>	<b>0,08</b>	<b>46</b>	<b>3</b>	<b>31,7</b>	<b>50</b>	<b>1,13</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>59,63</b>	<b>46,78</b>	<b>278,62</b>	<b>1933,05</b>	<b>1,25</b>	<b>19,098</b>	<b>251,0148</b>	<b>441,61</b>	<b>876,24</b>	<b>264,29</b>	<b>13,4</b>







№187 CP 2005	морковь	12,5	10											
	лук	12	10											
	масло растительное	5	5											
	говядина	32,4	32,4											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	<b>Котлеты рыбные</b>	<b>100</b>		<b>12,7</b>	<b>3,76</b>	<b>7,67</b>	<b>133,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,5</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>152</b>	<b>32</b>	<b>0,7</b>
№511 CP 2005	минтай	100	92,5											
	хлеб пшеничный	12	12											
	яйцо столовое	0,7	0,7											
	масло сливочное	12	12											
	сухари панировочные	8	8											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	масло растительное	8	8											
	<b>Картофельные пюре</b>	<b>200</b>		<b>4,08</b>	<b>6,4</b>	<b>27,26</b>	<b>183</b>	<b>0,18</b>	<b>24,22</b>	<b>34</b>	<b>49,3</b>	<b>115,5</b>	<b>37</b>	<b>1,34</b>
№694 CP 2005	картофель	213-285	128											
	молоко	30	30											
	масло сливочное	7	7											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	<b>Сок фруктовый+ вит. С</b>	<b>200</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8,8</b>	<b>1,8</b>
	Сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	150		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,5	0,8
	Хлеб ржаной	120		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			26,9	19,91	110,58	748,6	0,56	53,33	59	194,07	484,6	159	7,75
	Всего за завтрак и обед			76,604	61,98	246,695	1613,093	10,43	54,23	59,52	699,57	1139	287	11,792
<b>Полдник</b>														
	Снежок	200		5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			6,78	12,65	23,63	241,25	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Всего за день			83,384	74,63	270,325	1854,343	10,51	54,57	60,92	739,57	1379	467	11,992





№104 СР 2005	масло растительное	1,8	1,8											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>200</b>		<b>7,36</b>	<b>6,02</b>	<b>35,26</b>	<b>224</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>6,48</b>	<b>49,56</b>	<b>28,16</b>	<b>1,48</b>
№688 СР 2005	соль	0,3	0,3											
	макаронные изделия	68	68											
	масло сливочное	7	7											
	<b>Компот из сухофруктов + вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>24,76</b>	<b>94,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>
№868 СР 2005	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>		<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,9</b>	<b>113,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,02</b>	<b>41,5</b>	<b>17,53</b>	<b>0,8</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>		<b>2,75</b>	<b>0,5</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>87</b>	<b>28,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Всего за обед</b>			<b>40,87</b>	<b>39,34</b>	<b>131,61</b>	<b>1059,77</b>	<b>0,6</b>	<b>25,5</b>	<b>28,12</b>	<b>137,63</b>	<b>324,8</b>	<b>147,6</b>	<b>9,72</b>
	<b>Всего за обед и завтрак</b>			<b>65,254</b>	<b>58,31</b>	<b>256,225</b>	<b>1802,173</b>	<b>1,01</b>	<b>36,5</b>	<b>58,87</b>	<b>543,66</b>	<b>762,8</b>	<b>264</b>	<b>15,59</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>		<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,86</b>	<b>18</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>22,4</b>	<b>17,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>		<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>22,32</b>	<b>125,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		<b>3</b>	<b>8,7</b>	<b>27</b>	<b>0,63</b>
	<b>Всего за полдник</b>			<b>3,05</b>	<b>3,24</b>	<b>25,18</b>	<b>143,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>5</b>	<b>31,1</b>	<b>44,2</b>	<b>0,65</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>68,304</b>	<b>61,55</b>	<b>281,405</b>	<b>1945,273</b>	<b>1,04</b>	<b>36,5</b>	<b>58,97</b>	<b>548,66</b>	<b>793,9</b>	<b>308,2</b>	<b>16,24</b>





№436 СР 2005	лук	15,8	13,14											
	томатная паста	7,89	7,89											
	масло растительное	7,89	7,89											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	<b>Сок фруктовый + Вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>21,56</b>	<b>88,48</b>	<b>0,032</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>8,87</b>	<b>10,9</b>	<b>23,4</b>	<b>0,216</b>
	сок фруктовый	200	200											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>		<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,9</b>	<b>113,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,02</b>	<b>41,5</b>	<b>17,53</b>	<b>0,8</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>		<b>2,75</b>	<b>0,5</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>87</b>	<b>28,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Всего за обед</b>			<b>35,27</b>	<b>41,07</b>	<b>217,724</b>	<b>927,88</b>	<b>0,416</b>	<b>21,4</b>	<b>15</b>	<b>264,18</b>	<b>559</b>	<b>179,51</b>	<b>13,01</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>62,027</b>	<b>88,003</b>	<b>277,714</b>	<b>1690,26</b>	<b>0,758</b>	<b>71,872</b>	<b>585,9</b>	<b>525,81</b>	<b>1046</b>	<b>279,56</b>	<b>18,78</b>
	<b>Полдник</b>													
№870 СР 2005	<b>Кисель</b>	<b>200</b>		<b>1,36</b>		<b>29,02</b>	<b>116,19</b>				<b>9,9</b>	<b>18,5</b>		<b>0,03</b>
	кисель концентрат	24	24											
	сахарный песок	10	10											
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>22,32</b>	<b>125,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		<b>3</b>	<b>8,7</b>	<b>0,63</b>
	<b>Всего за полдник</b>			<b>31,36</b>	<b>2,25</b>	<b>31,96</b>	<b>138,51</b>	<b>125,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>9,9</b>	<b>21,5</b>	<b>8,7</b>	<b>0,66</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>93,387</b>	<b>90,253</b>	<b>309,674</b>	<b>1828,77</b>	<b>125,858</b>	<b>71,892</b>	<b>585,9</b>	<b>535,71</b>	<b>1068</b>	<b>288,26</b>	<b>19,44</b>





№202 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2											
	говядина	32,4	32,4											
	масло растительное	4,8	4,8											
№307 СР 2005	<b>Котлета куриная под соусом</b>	100/50		15	14	11,5	300	0,01	0,75	0,07	125	271	20	1
	куриное филе	136,2	75											
	хлеб пшеничный	13	13											
	молоко	18	18											
	сухари панировочные	7	7											
	масло сливочное	2+0,3	2+0,3											
	мука	0,52	0,52											
	томатная паста	0,1	0,1											
	морковь	0,1	0,1											
	лук	0,24	0,24											
	соль йодированная	0,1	0,1											
	сахарный песок	0,15	0,15											
№694 СР 2005	<b>Картофельные пюре</b>	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
	картофель	213-285	128											
	молоко	30	30											
	масло сливочное	7	7											
соль йодированная	0,2	0,2												
№868 СР 2005	<b>Компот из сухофруктов + В</b>	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	150		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	<b>Хлеб ржаной</b>	120		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	<b>Всего за обед</b>			28,59	32,54	122,17	955,26	0,55	39,788	34,07	250,28	632,38	169,26	5,72
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			70,204	78,54	170,535	1665,473	0,78	40,458	406,6	571,39	1222,8	244,76	9,232
	<b>Полдник</b>													
	<b>Сок</b>	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
	<b>Пряник</b>	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	<b>Всего за полдник</b>			1,98	7,66	45,33	263,25	0,6	0,06	46	0	23	23	0,5
	<b>Всего за день</b>			72,184	86,2	215,865	1928,723	1,38	40,518	452,6	571,39	1245,8	267,76	9,732





№679 CP 2005	крупa гречневая	80,8	80,8											
	соль йодированная	0,3	0,3											
	масло сливочное	7	7											
	<b>Сок фруктовый + Вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>21,56</b>	<b>88,48</b>	<b>0,032</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>8,87</b>	<b>10,9</b>	<b>23,4</b>	<b>0,216</b>
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	150		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	120		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	<b>Всего за обед</b>			<b>44,95</b>	<b>35,72</b>	<b>133,124</b>	<b>926,34</b>	<b>0,736</b>	<b>136,6</b>	<b>22,52</b>	<b>154,76</b>	<b>790</b>	<b>232,19</b>	<b>15,076</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>65,339</b>	<b>78,056</b>	<b>217,884</b>	<b>1641,762</b>	<b>10,527</b>	<b>138,2</b>	<b>260,6</b>	<b>527,32</b>	<b>1328</b>	<b>288,35</b>	<b>18,502</b>
	<b>Полдник</b>													
№943 CP 2005	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200/15/7</b>		<b>0,434</b>	<b>0</b>	<b>12,725</b>	<b>46,033</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>3,094</b>	<b>2,8</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	<b>Пряник</b>	<b>25</b>		<b>0,98</b>	<b>7,65</b>	<b>15,63</b>	<b>135,25</b>							
	<b>Всего за полдник</b>			<b>1,414</b>	<b>7,65</b>	<b>28,355</b>	<b>181,283</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>3,094</b>	<b>2,8</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>66,753</b>	<b>85,706</b>	<b>246,239</b>	<b>1823,045</b>	<b>10,547</b>	<b>138,3</b>	<b>260,6</b>	<b>530,41</b>	<b>1331</b>	<b>288,9</b>	<b>18,504</b>



День 7

Вторник

Весенне-летний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества				
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		<b>Завтрак</b>													
	<b>Пудинг из творога (запеченный)</b>	200		27,8	19,2	10,2	224	0,09	0,48	134,55	130	371,96	45,53	1,24	
	творог	152	150												
	крупа манная	15	15												
	сахар	15	15												
	яйца	10	10												
	масло сливочное	5	5												
	сметана	5	5												
	сухари	5	5												
№467 CP 2005															
	<b>Сыр Голландский</b>	15		3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,0048	132	75	5,25	0,15	
№42 CP 2005	сыр Голландский	15,9	15												
	<b>Масло сливочное</b>	20		0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	4	0	0	
№41 CP 2005	масло сливочное	20	20												
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/15/17		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002	
	чай листовой	2	2												
	сахарный песок	15	15												
№943 CP 2005	лимон свеж	7	7												
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
	Яблоко	150		0,6	0,6	18	60	0,05	15		18	16	13	3,3	
	<b>Всего за завтрак</b>			36,114	41,08	66,025	647,853	0,25	15,67	252,5548	298,114	511,255	81,86	5,492	
		<b>Обед</b>													
	<b>Салат из свежих помидоров с луком</b>	100		1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84	
	помидоры	84,7	72												
	лук	28,8	24,2												
№15 CP 2005	масло растительное	6	6												
	<b>Рассольник петербургский</b>	250		2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	63,3	26,4	0,94	
	картофель	100-125	80												
	рис	5	5												
	лук	6	5												
	морковь	12,5-13,3	10												
	огурцы соленые	13,4	13,4												
	масло растительное	5	5												
	сметана	4	4												
	говядина	32,4	32,4												
№197 CP 2005	соль йодированная	0,2	0,2												
	<b>Плов из птицы</b>	260		25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,37	2,74	
	цыпленок бройлер	174,7	125,3												
	масло сливочное	10	10												
	морковь	20-21,6	16,3												
	лук	13,8	11,3												
	томатная паста	8,8	8,8												
	рис	57,5	57,5												
№304 CP 2005	соль йодированная	0,2	0,2												
	<b>Кисель ягодный+ Вит. С</b>	200		0	0	26,06	95,96	0	0,153	0	0	0	0	0	
	кисель концентрат	24	24												
№870 CP 2005	сахарный песок	10	10												
	<b>Хлеб пшеничный</b>	150		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
	Хлеб ржаной	120		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
	<b>Всего за обед</b>			35,06	33,5	134,22	966,28	0,41	29,373	60	122,43	473,81	149,59	7,12	
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			71,174	74,58	200,245	1614,133	0,66	45,043	312,5548	420,544	985,065	231,45	12,612	
		<b>Полдник</b>													
	<b>Снежок</b>	200		5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2	
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02						
	<b>Всего за полдник</b>			2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02						



День 8

среда

Весенне-летний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн.	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто, г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
№390 СР 2005	<b>Каша манная (молочная)</b>	<b>200</b>		<b>4,29</b>	<b>3,87</b>	<b>33,69</b>	<b>187,15</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>10,2</b>	<b>36,67</b>	<b>7,5</b>	<b>0,45</b>
	крупa манная	30,8	30,8											
	молоко	100	100											
	масло сливочное	5	5											
	сахар	7	7											
№943 СР 2005	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200/15</b>		<b>0,434</b>	<b>0</b>	<b>12,725</b>	<b>46,033</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>3,09</b>	<b>2,795</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
№3 СР 2007	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>50</b>		<b>13,78</b>	<b>12,64</b>	<b>60,11</b>	<b>394,55</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>216</b>	<b>217</b>	<b>42,91</b>	<b>1,74</b>
	сыр	16	16											
	хлеб пшеничный	30	30											
	масло сливочное	5	5											
	<b>Груша</b>	<b>100</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>		<b>13,1</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
	<b>Всего за завтрак</b>			<b>18,904</b>	<b>16,91</b>	<b>116,325</b>	<b>674,733</b>	<b>0,26</b>	<b>10,08</b>	<b>0,19</b>	<b>242</b>	<b>267,47</b>	<b>59,96</b>	<b>4,392</b>
<b>Обед</b>														
№15 СР 2005	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>		<b>0,98</b>	<b>6,15</b>	<b>3,73</b>	<b>74,2</b>	<b>0,05</b>	<b>16,76</b>	<b>0</b>	<b>18,7</b>	<b>34,61</b>	<b>16,26</b>	<b>0,74</b>
	помидоры	56,5	48											
	огурцы	43,8	35											
	лук	15	12,6											
	масло растительное	6	6											
№210 СР 2005	<b>Суп с консервиров. бобовыми(фасолью)</b>	<b>250</b>		<b>4,39</b>	<b>4,22</b>	<b>13,06</b>	<b>127,8</b>	<b>0,18</b>	<b>4,65</b>	<b>0</b>	<b>30,5</b>	<b>69,74</b>	<b>28,24</b>	<b>1,62</b>
	картофель	80	80											
	фасоль	16,2	16,2											
	морковь	10	10											
	лук	9,6	9,6											
	соль йодированая	0,2	0,2											
	говядина	32,4	32,4											
	масло сливочное	4	4											
	<b>Рыба припущенная с овощами</b>	<b>100</b>		<b>7,65</b>	<b>1,01</b>	<b>3,18</b>	<b>52,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,96</b>	<b>3,75</b>	<b>12,9</b>	<b>84,25</b>	<b>10</b>	<b>0,54</b>



№244 СР 2005	минтай	67,6	50											
	морковь	50-53,4	40											
	лук	6,3	5											
	масло растительное	4	4											
	соль йодированая	0,1	0,1											
№694 СР 2005	<b>Картофельные пюре</b>	<b>230</b>		<b>4,28</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>200</b>	<b>0,21</b>	<b>25</b>	<b>36</b>	<b>51</b>	<b>117</b>	<b>39</b>	<b>1,5</b>
	картофель	223-296	130											
	молоко	40	40											
	масло сливочное	7	7											
	соль йодированая	0,2	0,2											
	<b>Сок фруктовый+ Вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>21,56</b>	<b>88,48</b>	<b>0,032</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>8,87</b>	<b>10,89</b>	<b>23,4</b>	<b>0,216</b>
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	150		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	120		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	<b>Всего за обед</b>			<b>24,59</b>	<b>19,33</b>	<b>113,43</b>	<b>741,2</b>	<b>0,692</b>	<b>47,49</b>	<b>39,75</b>	<b>145</b>	<b>444,99</b>	<b>162,93</b>	<b>7,216</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>43,494</b>	<b>36,24</b>	<b>229,755</b>	<b>1415,93</b>	<b>0,952</b>	<b>57,57</b>	<b>39,94</b>	<b>388</b>	<b>712,46</b>	<b>222,89</b>	<b>11,608</b>
<b>Полдник</b>														
	Йогурт	200		0,8	0,3	2,86	18	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	<b>Всего за полдник</b>			<b>1,78</b>	<b>7,95</b>	<b>18,49</b>	<b>153,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>22,4</b>	<b>17,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>45,274</b>	<b>44,19</b>	<b>248,245</b>	<b>1569,18</b>	<b>0,962</b>	<b>57,6</b>	<b>40,04</b>	<b>390</b>	<b>734,86</b>	<b>240,09</b>	<b>11,628</b>





	<b>Капуста тушенная</b>	<b>200</b>		<b>3,7</b>	<b>8,34</b>	<b>46,03</b>	<b>284,7</b>	<b>0,31</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>29,28</b>	<b>159,45</b>	<b>58,65</b>	<b>2,31</b>
	капуста	286	229,3											
	масло растительное	7	7											
	морковь	5-5,2	4											
	лук	9,6	8											
	томатная паста	12	12											
	мука	2,4	2,4											
	сахарный песок	6	6											
№336 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2											
	<b>Компот из сухофруктов + Вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>24,76</b>	<b>94,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,168</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>
	сухофрукты	20	20											
№868 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>		<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,9</b>	<b>113,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,02</b>	<b>41,5</b>	<b>17,53</b>	<b>0,8</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>		<b>2,75</b>	<b>0,5</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>87</b>	<b>28,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Всего за обед</b>			<b>29,96</b>	<b>29,77</b>	<b>153,89</b>	<b>1004,52</b>	<b>0,72</b>	<b>60,068</b>	<b>70,75</b>	<b>162,7</b>	<b>431,3</b>	<b>318,96</b>	<b>9,01</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>60,197</b>	<b>64,733</b>	<b>213,68</b>	<b>1671,5</b>	<b>1,072</b>	<b>110,65</b>	<b>562,7</b>	<b>554,34</b>	<b>989,345</b>	<b>424,26</b>	<b>14,929</b>
		<b>Полдник</b>												
	<b>Сок</b>	<b>200</b>		<b>1</b>	<b>0,01</b>	<b>29,7</b>	<b>128</b>	<b>0,6</b>	<b>0,06</b>	<b>46</b>		<b>23</b>	<b>23</b>	<b>0,5</b>
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>		<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>22,32</b>	<b>125,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		<b>3</b>	<b>8,7</b>	<b>27</b>	<b>0,63</b>
	<b>Всего за полдник</b>			<b>3,25</b>	<b>2,95</b>	<b>52,02</b>	<b>253,1</b>	<b>0,62</b>	<b>0,08</b>	<b>46</b>	<b>3</b>	<b>31,7</b>	<b>50</b>	<b>1,13</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>63,447</b>	<b>67,683</b>	<b>265,7</b>	<b>1924,6</b>	<b>1,692</b>	<b>110,73</b>	<b>608,7</b>	<b>557,34</b>	<b>1021,045</b>	<b>474,26</b>	<b>16,059</b>





№688 СР 2005	макаронные изделия	68	68											
	масло сливочное	7	7											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	150		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	120		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			31,74	41,51	145,874	985,08	0,404	2,208	29,28	145,8	465,47	123,72	10,22
	Всего за завтрак и обед			66,904	87,34	222,079	1672,293	0,634	12,608	147,7	437,31	937,015	209,46	12,522
Полдник														
№870 СР 2005	Кисель	200		1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03
	кисель концентрат	24	24											
	сахарный песок	10	10											
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			2,34	7,65	44,65	251,44				9,9	18,48		0,03
	Всего за день			69,244	94,99	266,729	1923,733	0,634	12,608	147,7	447,21	955,495	209,46	12,552

наименование продуктов	норма за 1 день	1 д	2 д	3 д	4 д	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	сумма за 10 дней	средняя за 10 дней	%
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200	100
Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1200	120	100
Масло сливочное	35	30,3	27	27	30	20	44,8	30	14,3	35	30,3	288	28,8	82,2
Масло растительное	18	15,6	21	11,5	7,89	10,8	5	11	15	19,8	15,6	133	13,3	72
Сахар	45	46	38	30,6	33,5	47,15	40	37	45	45,4	58	420	42	93
Соль йодированная	7	5	7	5	5	7	5	7	5	7	5	58	5,8	85
Молоко	300	358	345	340	150	46	356	276	323,7	155	50	2399,7	240	80
Макаронные изделия	20	68		68			68			13,3	68	285,3	28	140
Сухофрукты	20	20		20	20	20		20		20	20	140	14	70
Говядина	105		110			120		120				350	35	33
Колбасные изделия	20						102				102	204	20,4	100
Рыба филе	80	40	80		100	100	100	80	42,1	100		562	56,2	70,2
Курица	76	129	32	112	173	124,1	139	210	32,4		64	1015,5	101	132
Крупы, бобовые	50	49,4	50	36,3	50	49	111,6	77,5	30,8	20		474,6	47	94
Картофель	250	116,7	335	250	208,1	411,3	250	260	365	240	33,3	2469,4	246	98,4
Овощи свежие	400	168,3	400	400	313,2	152,34	440	390	387	556,2	314,6	3521,64	352	88
Яйцо	40	40	24		156	50	40	40		60	40	410	41	102
Чай	4,4		2	2		2	2		2		2	12	1,2	39
Какао и кофейный напиток	1,2	4			4		4			4		16		102
Сыр	12	16	16		16		16	16	16	15,9		111,9	11	91
Фрукты свежие	200	200	207	7	200	207	200	207	207	200	207	1842	184	92
Сок	200	200	200			200	200		200	200		1200	120	60
Творог	60		141			152		152	152		141	738	73	121
Сметана	10	10	5			10		8	10	10	5	58	5	50
Аскорбиновая кислота	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,7	0,07	100
Кондитерские изделия	30	30	37	0	30	35	25	0	25	38	0	220	22	73