

Директор МОУ СОШ №9 г.Буя:



Утверждаю:
Смирнова

Примерное десятидневное меню МОУ СОШ №9 г.Буя на 2022– 2023 учебный год



Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Меню разработано на основе Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений (выпуск 4), М., 2003

№	№ рецептуры	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)			Минеральные вещества (мг/сут)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день - понедельник														
Завтрак														
1.	3 т.к. 90	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	30/30	5,76	5,25	14,94	133	0,02	0,24	0,03	156,60	106,50	17,40	0,76
2.	411 т.к. 323	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным (молоко, вода, крупа пшено, сахар-песок, соль, масло сливочное)	200/10	8,18	12,80	42,46	280	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
3.	т.к. 426	Какао на цельном молоке (молоко, вода, несвик, сахар-песок)	200	4,20	4,80	7,05	87	0,06	1,95	0,03	180,00	135,00	21,00	0,09
4.	257 т.к. 506	Печенье в упаковке	170	3,64	6,78	30,36	195	0,06	0,00	0,01	9,42	40,00	6,12	0,53
5.	ПТ	Фрукт (банан)	280	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
		Итого	920	24,78	30,63	136,81	887	0,44	23,39	0,13	491,14	535,04	181,74	4,00
Обед														
1.	т/к45 р.26	Салат из свежей капусты (капуста б/коч., лук зеленый, сахарный песок, масло растит., соль, кислота лимонная)	40	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0,00	30,97	16,22	8,78	0,37
2.	т/к 150 р.197	Щи со свежей капустой, курой (капуста, картофель, масло растит., морковь, лук, соль, кура)	15/250	9,61	8,27	9,61	152	0,11	30,97	0,08	50,24	118,82	28,84	1,35
3.	255	Печень по-строгановски (говяжья печень, лук, мука, томат. паста, сметана, соль, вода)	30	13,26	11,23	3,52	185	0,20	8,45	1057,8 2	33,24	239,32	17,47	5,00
4.	759 т.к. 443	Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, соль, масло сливочное)	100/30	3,71	13,35	25,06	240	0,17	29,41	0,07	79,78	111,21	39,11	1,60

5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
6.	376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
		Итого	730	34,33	22,15	82,93	657,5	0,30	57,27	0,12	130,69	361,96	84,06	12,09
2-й день - вторник														
Завтрак														
1.	т.к. 64	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, соль, масло раст.)	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0,00	23,07	24,25	12,54	0,8
2.	541 т.к. 226	Котлета рыбная (рыба, хлеб пшеничный, молоко, сухари паниров., соль, масло растит.)	90	12,74	8,88	15,23	190	0,11	0,87	0,00	54,60	168,03	30,67	0,05
3.	759 т.к. 443	Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, соль, масло сливочное)	150/10	3,71	13,35	25,06	240	0,17	29,41	0,07	79,78	111,21	39,11	1,60
4.	ПТ	Сок фруктовый	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
5.	ПТ	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88	0,03	0,00	0,00	8,40	34,80	36,51	0,83
6.	ПТ	Йогурт «Эрмигурт»	100	7	3	12	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого	740	19,42	27,73	78,42	6946	0,32	38,82	0,07	173,9	348,07	124,02	4,18
Обед														
1.	т/к 37	Салат «Студенческий» (картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо, масло растит., петрушка зелень)	60	2,13	7,15	5,39	95	0,05	8,42	0,02	18,94	44,90	14,21	0,61
2.	176	Борщ из свежей капусты с говядиной тушеной (свекла, капуста, картофель, м.слив., морковь, лук, сахар, к-та лимонная, соль, вода, говядина тушеная)	10/250	9,21	10,94	13,19	188	0,08	20,62	0,03	48,15	22,35	32,80	1,67
3.	759 т.к. 443	Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, соль, масло сливочное)	100/5	3,71	13,35	25,06	240	0,17	29,41	0,07	79,78	111,21	39,11	1,60
4.	697	Кура отварная	30	15,28	5,90	0,56	117	0,05	0,15	0,05	5,61	0,10	15,63	137,67
5.		Хлеб ржаной	30	1,4	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
6.	1009	Чай с сахаром (чай, сахарный песок, вода)	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	5,25	8,24	4,44	0,86
		Итого	730	44,22	40,06	70,82	686	0,41	51,86	0,17	110,29	400,92	131,65	7,72

3 -й день- среда

Завтрак

1.	8 т.к. 87	Бутерброд с колбасой (хлеб пшеничный, колбаса п/к)	30/20	5,51	5,30	14,99	131	0,08	14,40	0,00	10,50	59,94	16,52	1,06
2.	499 т.к. 344	Запеканка творожная с молоком сгущенным (творог, сметана, сахар-песок, крупа манная, яйцо, соль, сухари панир., масло слив., молоко сгущ.)	140/30	25,17	19,32	42,17	443	0,09	1,00	0,12	332,39	377,28	45,94	0,94
3.	434/101 0	Чай с сахаром и лимоном (чай, вода, сахарный песок, лимон)	200/15/8	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	0,08	0,01	8,05	9,78
4.	ПТ	Кондитерское изделие	33	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
		Итого	644	30,84	24,78	81,04	1171,6	0,18	17,20	0,12	349,29	441,62	66,05	2,18
		Обед												
1.	т/к 38	Салат «Школьные годы» (помидоры св., огурцы св., капуста б/коч св. масло раст., соль)	60	0,71	3,07	2,11	39	0,02	15,22	0,00	19,25	19,52	9,50	0,40
2.	119	Суп гороховый с говядиной тушеной (картофель, горох, масло слив., лук, морковь, соль, вода, говядина тушеная)	10/250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	43,84	109,42	40,30	0,02
3.	631	Жаркое по домашнему с курой (картофель, кура, лук, м.сл., соль, паста томатная)	30/150	31,28	21,62	23,85	280	0,26	22,72	0,12	31,65	299,33	52,82	3,96
5.	376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,0	0,00	0,27	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	735	32,3	18,11	55,10	639	0,60	30,89	0,07	103,42	381,12	240,29	145,40

4-й день - четверг

Завтрак

1.	т/к 45 р.26	Салат из свеж. капусты с раст. маслом капуста, лук зелен., сах. песок, масло раст., соль, кислота лимонная)	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0,00	0,36	0,02	30,97	16,22
2.	658 т.к.167, 824	Бефстроганов из филе кури (курица, вода, масло слив., соль, лук репч., мука пшеничная, томат-паста, сахар-песок)	60/60	12,96	11,27	15,73	219	0,07	0,10	0,03	17,89	126,43	27,61	1,36

	т.к.455													
3.	т/к 447	Макаронны отв.(макар. изделия, вода, соль, масло сливочное)	150	5,47	4,98	34,87	211	0,12	0,00	0,03	1,11	0,04	40,95	60,06
4.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
5.	Р. 924	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	10,03	38	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,30	0,08
		Итого	730	24,71	19,83	83,60	506	0,40	3,29	0,06	106,66	414,21	204,40	6,86
		Обед												
1.	т/к13	Солёный огурец	30	0,24	0,03	0,48	4	0,00	1,5	0,00	6,90	7,20	420	0,18
2.	95	Рассольник по- домашнему с курой (картофель, морковь, лук, огурец соленый, соль, кура)	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
3.	309	Макаронные изделия отварные, масло слив. (макаронные изд., масло слив. соль)	100/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
4.	295	Шницель куриный(филе куры, хлеб пшенич., сухари панировочные, соль, масло раст.)	50	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
5.	376	Чай с сахаром (чай, сахарный песок, вода)	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
6.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	730	21,63	23,91	78,31	622,16	0,29	9,19	16,03	116,45	441,08	523,66	10,61
5-й день - пятница														
Завтрак														
1.	т/к 12 р 816	Нарезка из свежих огурцов и помидор	60	0,32	0,03	0,78	4,20	0,01	3,00	0,00	0,06	1,01	6,90	12,60
2.	658 т.к.167, 824 т.к.455	Тефтеоли мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб пшенич., вода, сухари паниров., масло слив., соль, морковь, лук репч., мука пшеничная, томат-паста, сахар-песок)	90/50	12,96	11,27	15,73	219	0,07	0,10	0,03	17,89	126,43	27,61	1,36
3.	445/ 744	Греча отварная, масло слив. (крупа греча, вода, соль, масло слив.)	150	8,74	6,61	43,06	270	0,28	0,00	0,03	2,89	0,14	17,23	207,46
4.	383/ 948	Кисель (кисель-концентр., сахарный песок, к-та лимонная, вода)	200	0,00	0,00	9,98	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62

		Итого	866,6	29,99	24,11	87,94	685	0,30	26,64	0,19	334,23	380,10	83,37	4,26
		Обед												
1.	67	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы сол., лук, масло раст., соль)	60	1,62	6,2	8,9	98	0,1	13	0,00	40,4	48,8	23,4	1,02
2.	113	Суп лапша по домашнему с курой (мука, яйцо, соль, вода, кура, лук, масло сл.)	250/15	2,50	5,80	11,30	113	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
3.	255	Печень по-строгановски (говяжья печень, лук, мука, томат. паста, сметана, соль, вода)	35	13,26	11,23	3,52	185	0,20	8,45	1057,8 2	33,24	239,32	17,47	5,00
4.	445/ 744	Каша гречневая рассыпчатая (крупа греча, вода, соль, масло слив.)	100	8,74	6,61	43,06	270	0,28	0,00	0,03	2,89	0,14	17,23	207,46
5.	376	Чай с сахаром (чай, сахар. песок, вода)	200/15	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
6.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	810	21,47	27,26	61,27	606	1,56	77,27	1088,2	170,05	401,66	245,37	9,81

6-й день - понедельник

		Завтрак												
1.	3 т.к.90	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	30/30	5,76	5,25	14,94	133	0,02	0,24	0,03	156,60	106,5	17,4	0,76
2.	417 т.к.330	Каша молочная манная на цельном молоке (молоко, вода, крупа манная, масло сливочное, соль, сахар-песок)	200/10	4,98	11,80	32,14	256	0,06	1,32	0,06	129,60	138,40	29,44	0,42
3.	423/ 1024	Кофе на цельн. молоке (молоко цельн. 2.5%, вода, кофейный напиток)	200	1,36	1,61	10,64	61	0,01	0,19	0,00	0,03	0,07	58,33	41,61
4.	ПТ	Йогурт «Резной палисад»	330	2,8	2,5	12	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого	1080	13,89	17,45	76,38	601	0,12	1,56	0,09	295,6	279,7	60,04	1,65
		Обед												
1.	20	Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	16,15	28,62	13,3	0,48
2.	217	Суп овощной с помидором и курой (капуста, картофель, масло слив., морковь, лук, зелёный горошек, св. помидоры, соль, вода)	15/200	9,96	8,39	12,97	169	0,16	28,09	0,08	43,57	13,28	37,77	1,6
3.	210	Омлет натуральный с маслом сл. (яйцо, молоко, соль, масло слив.)	110/5	15,00	28,00	3,06	320	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
4.	376	Чай с сахаром (чай, сахар. песок, вода)	200/15	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13

5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	775	27,56	42,78	40,69	659,65	0,22	35,31	375,08	183,62	351,13	108,90	7,93
7-й день - вторник														
Завтрак														
1.	26 т.к.45	Салат из белокачанной капусты с раст. маслом (капуста белокачан., морковь или лук зеленый, соль, сахар, лимон. кислота, раст. масло)	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0,00	30,97	16,22	8,78	0,37
2.	658 т.к.167	Котлета мясная (фарш говяжий, хлеб пшеничный, сухари панировочные, вода, соль, масло слив.)	90	14,13	11,71	14,20	222	0,07	0,00	0,02	16,31	134,52	27,11	1,38
3.	759 т.к.443	Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, соль, масло слив.)	150/10	3,71	13,35	25,06	240	0,17	29,41	0,07	79,78	111,21	39,11	1,60
4.	376	Чай с сахаром (чай, сахарный песок, вода)	200/15	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	770	20,42	28,45	73,28	639	0,27	55,39	0,09	135,41	297,83	107,62	4,87
Обед														
1.	т/к 24	Салат «Мозаика» (картофель, кукуруза, масло раст., морковь, огурцы св., соль)	60	0,90	5,13	5,44	73	0,03	0,50	0,00	15,42	29,38	29,38	0,39
2.	82	Борщ с говядиной из свежей капусты (свекла, капуста, картофель, масло слив., морковь, лук, сахар, соль, вода, говядина, лимонная кислота)	15/250	1,83	4,90	11,75	98,4	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
3.	1085	Оладьи со сгущенным молоком (мука, яйцо, молоко, дрожжи, сахар, соль, масло слив. молоко сгущенное)	150/30	10,12	10,27	60,37	374	0,14	1,03	0,06	174,44	177,68	28,39	0,92
4.	376	Чай с сахаром (чай, сахарный песок, вода)	200/15	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	755	19,62	22,69	107,11	720	0,33	24,15	0,09	227,53	368,68	131,55	5,48
8-й день - среда														
Завтрак														
1.	т/к 12 р 816	Нарезка из свежих огурцов и помидор	60	0,32	0,03	0,78	4,20	0,01	3,00	0,00	0,06	1,01	6,90	12,60
2.	572 т.к.188	Сосиска отварная	60	8,00	11,00	0,06	123	0,05	21,50	0,00	8,15	80,15	10,65	0,45
3.	467 т.к.364	Омлет из яиц с маслом сливочным (яйцо, молоко, соль, масло слив.)	110/5	15,70	24,52	2,89	295	0,08	0,54	0,36	118,88	261,31	19,93	2,89
4.	932	Компот из свежих яблок	200	0,86	0,00	24,45	97	0,03	0,50	0,00	29,40	33,09	17,96	0,78

	т.к.385,3 89	(свежие яблоки, сахар-песок, лимон.кислота, вода)												
5.	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
		Итого	675	26,59	35,93	33,68	552	0,18	29,64	0,36	143,38	383,60	50,88	4,8
		Обед												
1.	т/к 39	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, масло раст., соль)	60	0,85	5,05	4,04	6,5	0,01	5,05	0,00	18,10	23,41	11,27	0,64
2.	224	Суп картофельный с говядиной (картофель, масло слив., говядина, соль, вода)	10/200	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	23,77	113,39	34,67	1,42
3.	747 т.к.448	Плов с курой (крупа рисовая, масло сливочное, соль, вода, кура, морковь, лук)	40/100	3,86	14,35	38,69	303	0,12	0,00	0,08	33,93	82,27	28,70	0,78
4.	376	Чай с сахаром (чай, сахар. песок, вода)	200/15	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	780	16,46	18,93	57,14	419,9	0,23	36,65	5,84	151,85	351,33	148,10	6,35
9-й день - четверг														
		Завтрак												
1.	8 т.к. 87	Бутерброд с п/колбасой (хлеб пшеничный, колбаса п/к)	25/30	5,51	5,30	14,99	131	0,08	14,40	0,00	10,50	59,94	16,52	1,06
2.	541 т.к. 226	Котлета рыбная (рыба, хлеб пшеничный, молоко, сухари паниров., соль, масло растит.)	90	12,24	8,88	15,23	190	0,11	0,87	0,00	54,60	168,03	30,67	0,05
3.	747 т.к.448	Рис отварной с маслом сливочным (крупа рисовая, масло сливочное, соль, вода)	150/10	3,86	14,35	38,69	303	0,12	0,00	0,08	33,93	82,27	28,70	0,78
4.	ПТ	Сок фруктовый	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
		Итого	700	19,80	28,98	106,62	800	0,32	17,01	0,08	157,30	344,74	126,25	5,23
		Обед												
1.	20	Свежий огурец	30	0,32	0,03	0,76	4	0,01	3,0	0,00	6,90	12,60	4,20	0,16
2.	119	Суп гороховый с говядиной (картофель, горох, масло сл., лук, морковь, соль, вода, говядина)	14/250	7,50	3,25	17,50	128	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
3.	304	Рис отварной, масло сливочное (крупа рис, масло слив., соль)	100/10	3,67	5,40	28,00	211	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
4.	697	Кура отварная	30	15,28	5,90	0,56	117	0,05	0,15	0,05	5,61	0,10	15,63	137,67
5.	376	Чай с сахаром (чай, сахар. песок, вода)	200/15	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	740	24,50	26,78	56,06	655	0,26	4,43	16,2	160,32	519,98	130,00	7,43

10-й день - пятница														
Завтрак														
1.	т.к .64	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, соль, масло раст.)	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0,00	23,07	24,25	12,54	0,8
2.	631 т.к. 158	Жаркое по-домашнему с говядиной (картофель, мясо говядина, лук. репч., томат-паста, соль, масло слив.)	150/50	18,18	6,34	17,95	205	0,20	22,56	0,02	23,85	232,48	45,07	2,78
3.	383/948	Кисель (кисель-концентр., сахарный песок, к-та лимонная, вода)	200	0,00	0,00	9,98	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
4.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	882	22,2	18,28	65,18	519	0,26	25,46	11,02	61,06	322,44	99,16	5,39
		Обед												
2.	215	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, масло слив., лук, морковь, соль, вода, рыба)	15/250	7,43	4,76	20,09	177	0,16	24,40	0,02	29,82	141,8	40,50	1,39
3.	243	Сосиска отварная	60	7,62	6,98	0,09	94	0,11	12,8	0,00	0,32	80,90	13,89	0,98
4.	445/ 744	Греча отварная с маслом сливочным (крупа греча, вода, соль, масло слив.)	100/5	8,74	6,61	43,06	270	0,28	0,00	0,03	2,89	0,14	17,23	207,46
5.	376	Чай с сахаром (чай, сахар. песок, вода)	200/15	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	700	20,98	17,5	72,17	595	0,33	44,97	27,02	50,85	340,23	118,5	5,91
		Всего за 10 дней(завтраки)	5647	232,64	256,22	822,95	7006,6	2,79	238,4	12,21	2247,97	3747,35	1103,59	43,42
		Среднее значение(завтраки)	564,7	23,26	25,62	82,30	700,66	0,28	23,84	1,22	224,80	374,74	110,36	4,34
		Всего за 10 дней(обеда)	7485	263,07	260,17	681,6	6260,21	4,53	371,9 9	1528,82	1405,07	3918,09	1862,08	218,73
		Среднее значение(обеда)	748,5	26,31	26,02	68,16	626,02	0,45	37,20	152,88	140,51	391,81	186,21	21,87
		Всего за 10 дней	1313,2	495,71	516,39	1504,5 5	13266,81	7,32	610,3 9	1541,03	3653,04	7665,44	2965,67	262,15
		Среднее значение	1313,2	49,57	51,64	150,46	1326,68	0,73	61,04	154,1	365,31	766,55	296,57	26,22

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Меню разработано на основе Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений (выпуск 4), М., 2003

№	№ рецептуры	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)			Минеральные вещества (мг/сут)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день - понедельник														
Завтрак														
1.	3 т.к. 90	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	30/30	5,76	5,25	14,94	133	0,02	0,24	0,03	156,60	106,50	17,40	0,76
2.	411 т.к. 323	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным (молоко, вода, крупа пшено, сахар-песок, соль, масло сливочное)	200/10	8,18	12,80	42,46	280	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
3.	т.к. 426	Какао на цельном молоке (молоко, вода, несвик, сахар-песок)	200	4,20	4,80	7,05	87	0,06	1,95	0,03	180,00	135,00	21,00	0,09
4.	257 т.к. 506	Печенье в упаковке	170	3,64	6,78	30,36	195	0,06	0,00	0,01	9,42	40,00	6,12	0,53
5.	ПТ	Фрукт (апельсин)	280	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
		Итого	920	24,78	30,63	136,81	887	0,44	23,39	0,13	491,14	535,04	181,74	4,00
Обед														
1.	т/к45 р.26	Салат из св.капусты (капуста б/коч., лук зелен., сахарный песок, масло раст., соль, кислота лимонная)	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0,00	30,97	16,22	8,78	0,37
2.	т/к 150 р.197	Щи со свежей капустой, курой (капуста, картофель, масло раст., морковь, лук, соль, кура)	200/25	9,61	8,27	9,61	152	0,11	30,97	0,08	50,24	118,82	28,84	1,35
3.	т/к 155 р.632	Гуляш из говядины (говядина, масло раст., паста томатная, мука, соль, лук)	50/50	16,15	7,02	4,79	147	0,10	3,12	0,02	16,93	178,64	25,65	8,85
4.	т/к 447 р.753	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль)	100	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0,00	0,02	27,30	40,04	16,39	0,66

5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	3,8	0,45	24,85	108,5							
6.	376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
		Итого	730	34,33	22,15	82,93	657,6	0,30	57,27	0,12	130,74	361,96	84,06	12,09

2-й день - вторник

Завтрак														
1.	т.к .64	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, соль, масло раст.)	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0,00	23,07	24,25	12,54	0,8
2.	541 т.к. 226	Котлета рыбная (рыба, хлеб пшеничный, молоко, сухари паниров., соль, масло растит.)	100	12,74	8,88	15,23	190	0,11	0,87	0,00	54,60	168,03	30,67	0,05
3.	759 т.к. 443	Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, соль, масло сливочное)	200/10	3,71	13,35	25,06	240	0,17	29,41	0,07	79,78	111,21	39,11	1,60
4.	ПТ	Сок фруктовый	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,87	0,40	17,84	88	0,03	0,00	0,00	8,40	34,80	36,51	0,83
6.	ПТ	Йогурт «Эрмигурт»	100	7	3	12	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7.	ПТ	Шоколад	80	8	33	51	445,4	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого	740	19,42	27,73	78,42	6946	0,32	38,82	0,07	173,9	348,07	124,02	4,18

Обед

1.	т/к 37	Салат «Студенческий» (картофель, морковь, зел.горошек, яйцо, масло раст., петрушка зелень)	60	2,13	7,15	5,39	95	0,05	8,42	0,02	18,94	44,90	14,21	0,61
2.	176	Борщ с говядиной (свекла, капуста, картофель, м.сл., морковь, лук, сахар, к-та лимонная, соль, вода, говядина)	250/25	9,21	10,94	13,19	188	0,08	20,62	0,03	48,15	22,35	32,80	1,67
3.	631	Жаркое по домашнему с курой (картофель, кура, лук, м.сл., соль, паста томатная)	100/50	31,28	21,62	23,85	280	0,26	22,72	0,12	31,65	299,33	52,82	3,96
4.		Хлеб ржаной	30	1,4	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
5.	1009	Чай с сахаром (чай, сах.песок, вода)	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	5,25	8,24	4,44	0,86
		Итого:	730	44,22	40,06	70,82	686	0,41	51,86	0,17	110,29	400,92	131,65	7,72

3-й день - среда

Завтрак														
1.	8 т.к. 87	Бутерброд с колбасой (хлеб пшеничный, колбаса п/к)	40/20	5,51	5,30	14,99	131	0,08	14,40	0,00	10,50	59,94	16,52	1,06
2.	499 т.к. 344	Запеканка творожная с молоком сгущенным (творог, сметана, сахар-песок, крупа манная,	150/20	25,17	19,32	42,17	443	0,09	1,00	0,12	332,39	377,28	45,94	0,94

		яйцо, соль, сухари панир., масло слив., молоко сгущ.)												
3.	434/101 0	Чай с сахаром и лимоном (чай, вода, сахарный песок, лимон)	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	0,08	0,01	8,05	9,78
4.	ПТ	Груша	180	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
5.	ПТ	Конфета шоколадная	21	4	39,5	54,2	27,09	0,02	0,00	0,00	0,5	9,9	2,5	7,8
		Итого	646	30,84	24,78	81,04	1171,6	0,18	17,20	0,12	349,29	441,62	66,05	2,18
		Обед												
1.	т/к 38	Салат «Школьные годы» (помидоры св., огурцы св., капуста б/коч св. масло раст., соль)	60	0,71	3,07	2,11	39	0,02	15,22	0,00	19,25	19,52	9,50	0,40
2.	119	Суп гороховый с говядиной тушеной (картофель, горох, масло сл., лук, морковь, соль, вода, говядина тушеная)	250/20	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	43,84	109,42	40,30	0,02
3.	302	Каша рассыпчатая гречневая, масло сл. (крупа гречневая, соль, м.сл., вода)	100/10	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0,00	0,00	14,82	203,85	135,75	4,56
4.	697	Кура отварная	50	15,28	5,90	0,56	117	0,05	0,15	0,05	5,61	0,10	15,63	137,67
5.	376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,0	0,00	0,27	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	735	32,3	18,11	55,10	639	0,60	30,89	0,07	103,42	381,12	240,29	145,4

4-й день - четверг

Завтрак														
1.	т/к 45 р.26	Салат из свеж. капусты с раст. маслом капуста, лук зелен., сах. песок, масло раст., соль, кислота лимонная)	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0,00	0,36	0,02	30,97	16,22
2.	658 т.к.167, 824 т.к.455	Бефстроганов из филе кури (курица, вода, масло слив., соль, лук репч., мука пшеничная, томат-паста, сахар-песок)	80/60	12,96	11,27	15,73	219	0,07	0,10	0,03	17,89	126,43	27,61	1,36
3.	т/к 447	Макаронны отв.(макар. изделия, вода, соль, масло сливочное)	180	5,47	4,98	34,87	211	0,12	0,00	0,03	1,11	0,04	40,95	60,06
4.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62

5.	Р. 924	Компот из груш свежих (груша свеж., сахарный песок, к-та лимонная, вода)	200	0,00	0,00	10,03	38	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,30	0,08
6.	ПТ	Сырок глазированный	100	9,4	10,9	33,1	340	0,03	0,3	0,05	10,5	20,6	35	1,4
7.	ПТ	Сосиска запеченная в тесте	70	10,5	18,7	27	216	0,11	0,00	1,4	0,00	1,5	3,6	8,7
		Итого	780	24,71	19,83	83,60	506	0,40	3,29	0,06	106,66	414,21	204,40	6,86
		Обед												
1.	т/к13	Солёный огурец	30	0,24	0,03	0,48	4	0,00	1,5	0,00	6,90	7,20	420	0,18
2.	95	Рассольник домашний с курой (картофель, морковь, лук, огурец сол., соль, кура)	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
3.	309	Макаронные изделия отварные, масло сл. (макаронные изд., масло сл. соль)	100/10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
4.	295	Котлеты рубленые из птицы (филе кур, хлеб пшеничный, сух. пан., соль, масло раст.)	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
5.	376	Чай с сахаром (чай, сахарный песок, вода)	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
6.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	730	21,63	23,91	78,31	622,16	0,29	9,19	16,03	116,45	441,08	523,66	10,61

5-й день - пятница

Завтрак														
1.	т/к 12 р 816	Нарезка из свежих огурцов и помидор	60	0,32	0,03	0,78	4,20	0,01	3,00	0,00	0,06	1,01	6,90	12,60
2.	658 т.к.167, 824 т.к.455	Тефтели мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб пшенич., вода, сухари паниров., масло слив., соль, морковь, лук репч., мука пшеничная, томат-паста, сахар-песок)	100/50	12,96	11,27	15,73	219	0,07	0,10	0,03	17,89	126,43	27,61	1,36
3.	445/ 744	Греча отварная, масло слив. (крупа греча, вода, соль, масло слив.)	180	8,74	6,61	43,06	270	0,28	0,00	0,03	2,89	0,14	17,23	207,46
4.	383/ 948	Кисель (кисель-концентр., сахарный песок, к-та лимонная, вода)	200	0,00	0,00	9,98	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
6.	ПТ	Яблоко	180	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20

7.	ПТ	Минимаффины	66,6	4,5	20	56	410	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого	866,6	29,99	24,11	87,94	685	0,30	26,64	0,19	334,23	380,10	83,37	4,26
		Обед												
1.	67	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы сол., лук, масло раст., соль)	100	1,62	6,2	8,9	98	0,1	13	0,00	40,4	48,8	23,4	1,02
2.	113	Суп лапша по домашнему с курой (мука, яйцо, соль, вода, кура, лук, масло слив.)	250/15	2,50	5,80	11,30	113	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
3.	255	Печень по-строгановски (говяжья печень, лук, мука, томат. паста, сметана, соль, вода)	100	13,26	11,23	3,52	185	0,20	8,45	1057,8 2	33,24	239,32	17,47	5,00
4.	312	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сл., соль)	100	2,16	3,73	14,70	104	0,10	17,3	0,02	46,33	64,67	22,99	0,93
5.	376	Чай с сахаром (чай, сахар. песок, вода)	200/15	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
6.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	810	21,47	27,26	61,27	606	1,56	77,27	1088,2	170,05	401,66	245,37	9,81
6-й день - понедельник														
Завтрак														
1.	3 т.к.90	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	30/30	5,76	5,25	14,94	133	0,02	0,24	0,03	156,60	106,5	17,4	0,76
2.	417 т.к.330	Каша молочная манная на цельном молоке (молоко, вода, крупа манная, масло сливочное, соль, сахар-песок)	200/10	4,98	11,80	32,14	256	0,06	1,32	0,06	129,60	138,40	29,44	0,42
3.	423/ 1024	Кофе на цельн. молоке (молоко цельн. 2.5%, вода, кофейный напиток)	200	1,36	1,61	10,64	61	0,01	0,19	0,00	0,03	0,07	58,33	41,61
4.	ПТ	Йогурт «Резной палисад»	330	2,8	2,5	12	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5.	ПТ	Фрукт (апельсин)	280	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
		Итого	1080	13,89	17,45	76,38	601	0,12	1,56	0,09	295,6	279,7	60,04	1,65
		Обед												
1.	20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	16,15	28,62	13,3	0,48
2.	217	Суп овощной с помидором и курой (капуста, картофель, масло сл., морковь, лук, зелёный горошек, св. помидоры, соль, вода)	250/25	9,96	8,39	12,97	169	0,16	28,09	0,08	43,57	13,28	37,77	1,6
3.	210	Омлет натуральный с маслом сл. (яйцо, молоко, соль, масло слив.)	150/5	15,00	28,00	3,06	320	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
4.	376	Чай с сахаром (чай, сахар. песок, вода)	200/15	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13

5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	775	27,56	42,78	40,69	660	0,22	35,31	375,08	183,62	351,13	108,90	7,93

7-й день - вторник

Завтрак														
1.	26 т.к.45	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом (капуста белокочан. ,морковь или лук зеленый, соль, сахар, лимон. кислота, раст. масло)	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0,00	30,97	16,22	8,78	0,37
2.	658 т.к.167	Котлета мясная (фарш говяжий, хлеб пшеничный, сухари панировочные, вода, соль, масло слив.)	100	14,13	11,71	14,20	222	0,07	0,00	0,02	16,31	134,52	27,11	1,38
3.	759 т.к.443	Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, соль, масло слив.)	200/10	3,71	13,35	25,06	240	0,17	29,41	0,07	79,78	111,21	39,11	1,60
4.		Сок	200	0,1	0,00	10,6	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	257 т.к. 506	Печенье в упаковке	170	3,64	6,78	30,36	195	0,06	0,00	0,01	9,42	40,00	6,12	0,53
6.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	770	20,42	28,45	73,28	639	0,27	55,39	0,09	135,41	297,83	107,62	4,87
Обед														
1.	т/к 24	Салат «Мозаика» (картофель, кукуруза, масло рас., морковь, огурцы св., соль)	60	0,90	5,13	5,44	73	0,03	0,50	0,00	15,42	29,38	29,38	0,39
2.	224	Суп картофельный с говядиной (картофель, масло слив., говядина, соль, вода)	250/20	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	23,77	113,39	34,67	1,42
3.	1085	Оладьи со сгущенным молоком (мука, яйцо, молоко, дрожжи, сахар, соль, масло сл. молоко сгущенное)	150/30	10,12	10,27	60,37	374	0,14	1,03	0,06	174,44	177,68	28,39	0,92
4.	376	Чай с сахаром (чай, сахар. песок, вода)	200/15	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	755	19,62	22,69	107,11	720	0,33	24,15	0,09	227,53	368,68	131,55	5,48

8-й день - среда

Завтрак														
1.	т/к 12 р 816	Нарезка из свежих огурцов и помидор	60	0,32	0,03	0,78	4,20	0,01	3,00	0,00	0,06	1,01	6,90	12,60
2.	572 т.к.188	Сосиска отварная	60	8,00	11,00	0,06	123	0,05	21,50	0,00	8,15	80,15	10,65	0,45

3.	467 т.к.364	Омлет из яиц с маслом сливочным (яйцо, молоко, соль, масло слив.)	150/5	15,70	24,52	2,89	295	0,08	0,54	0,36	118,88	261,31	19,93	2,89
4.	932 т.к.385,3 89	Компот из кураги и изюма (курага, изюм, сахар-песок, лимон.кислота, вода)	200	0,86	0,00	24,45	97	0,03	0,50	0,00	29,40	33,09	17,96	0,78
5.	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
6.	ПТ	Булка с сыром	60	10,5	18,7	27	216	0,11	0,00	1,4	0,00	1,5	3,6	8,7
7.	ПТ	Мандарин	150	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
		Итого	490	26,59	35,93	33,68	552	0,18	29,64	0,36	143,38	383,60	50,88	4,8
		Обед												
1.	т/к 39	Салат из свеклы (свекла, масло раст., соль)	60	0,85	5,05	4,04	6,5	0,01	5,05	0,00	18,10	23,41	11,27	0,64
2.	82	Борщ с говядиной из свежей капусты (свекла, капуста, картофель, масло сл.,морковь, лук, сахар, соль, вода, говядина, лимонная кислота)	250/25	1,83	4,90	11,75	98,4	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
3.	229	Рыба тушеная с овощами в томате (рыба, лук, морковь, масло слив., томатная паста, соль, сахар, лимонная кислота)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
4.	312	Картофельное пюре (картофель, молоко, соль, масло слив.)	100	2,10	3,73	14,70	104	0,10	17,30	0,02	46,33	64,47	22,99	0,93
5.	376	Чай с сахаром (чай, сахар. песок, вода)	200/15	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	780	16,46	18,93	57,14	419,9	0,23	36,65	5,84	151,85	351,33	148,1	6,35
9-й день - четверг														
1.	8 т.к. 87	Бутерброд с п/колбасой (хлеб пшеничный, колбаса п/к)	30/30	5,51	5,30	14,99	131	0,08	14,40	0,00	10,50	59,94	16,52	1,06
2.	541 т.к. 226	Котлета рыбная (рыба, хлеб пшеничный, молоко, сухари паниров., соль, масло растит.)	100	12,24	8,88	15,23	190	0,11	0,87	0,00	54,60	168,03	30,67	0,05
3.	747 т.к.448	Рис отварной с маслом сливочным (крупа рисовая, масло сливочное, соль, вода)	150/10	3,86	14,35	38,69	303	0,12	0,00	0,08	33,93	82,27	28,70	0,78
4.	ПТ	Сок фруктовый	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
5.	ПТ	Сырок глазированный	100	9,4	10,9	33,1	340	0,03	0,3	0,05	10,5	20,6	35	1,4
6.	ПТ	Шоколад	80	8	33	51	445,4	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого	700	19,80	28,98	106,62	800	0,32	17,01	0,08	157,30	344,74	126,25	5,23

		Обед												
1.	20	Свежий огурец	30	0,32	0,03	0,76	4	0,01	3,0	0,00	6,90	12,60	4,20	0,16
2.	119	Суп гороховый с говядиной тушеной (картофель, горох, масло сл., лук, морковь, соль, вода, говядина тушеная)	250/25	7,50	3,25	17,50	128	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
3.	295	Котлеты рубленые из птицы (филе кури, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль, масло раст.)	80	12,16	10,88	10,80	190	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
4.	309	Макаронные изделия отварные с маслом сл. (макаронные изделия, соль, масло сл.)	100/10	2,59	12,32	4,15	227	0,02	0,00	0,02	21,82	54,85	19,11	0,51
5.	376	Чай с сахаром (чай, сахар, песок, вода)	200/15	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13
6.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	740	24,50	26,78	56,06	655	0,26	4,43	16,02	160,32	519,98	130,00	7,43

10-й день - пятница

Завтрак														
1.	т.к .64	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, соль, масло раст.)	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0,00	23,07	24,25	12,54	0,8
2.	631 т.к. 158	Жаркое по-домашнему с говядиной (картофель, мясо говядина, лук, репч., томат-паста, соль, масло слив.)	150/50	18,18	6,34	17,95	205	0,20	22,56	0,02	23,85	232,48	45,07	2,78
3.	434/101 0	Чай с сахаром и лимоном (чай, вода, сахарный песок, лимон)	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	0,08	0,01	8,05	9,78
4.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
5.	ПТ	Йогурт «Эрмигурт»	100	7	3	12	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6.	ПТ	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
7.	ПТ	Плюшка с изюмом	70	10,5	18,7	27	216	0,11	0,00	1,4	0,00	1,5	3,6	8,7
		Итого	882	22,2	18,28	65,18	519	0,26	25,46	11,02	61,06	322,44	99,16	5,39

Обед														
1.	64	Свежий помидор	30	0,33	0,06	1,14	7	0,02	7,50	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27
2.	215	Суп картофельный рыбный (картофель, масло слив., лук, морковь, соль, вода, рыба)	250/25	7,43	4,76	20,09	177	0,16	24,40	0,02	29,82	141,8	40,50	1,39
3.	243	Сосиска отварная	40	7,62	6,98	0,09	94	0,11	12,8	0,00	0,32	80,90	13,89	0,98
4.	304	Рис отварной, масло сливочное (крупа рис, масло слив., соль)	100/10	3,67	5,40	28,00	211	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52

5.	376	Чай с сахаром (чай, сахар. песок, вода)	200/15	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	700	20,98	17,5	72,17	595	0,33	44,97	27,02	50,85	340,23	118,5	5,91
		Всего за 10 дней(завтраки)	6345	255,02	285,28	934,96	7668,6	3,18	290,03	12,31	2409,52	4103,29	1259,09	49,07
		Среднее значение(завтраки)	634,5	25,50	28,53	93,50	766,86	0,32	29,00	1,23	240,95	410,33	125,91	4,91
		Всего за 10 дней(обеда)	7485	263,07	260,17	681,6	6260,66	4,53	371,99	1528,64	1405,12	3918,09	1862,08	218,73
		Среднее значение(обеда)	748,5	26,31	26,02	68,16	626,07	0,45	37,20	152,86	140,51	391,81	186,21	21,87
		Всего за 10 дней	13830	518,09	545,45	1616,56	13929,26	7,71	662,02	1540,95	3814,64	8021,38	5965,37	267,8
		Среднее значение	1383	51,81	54,55	161,66	1392,93	0,77	66,20	154,09	381,46	802,14	596,54	26,78