

Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 12 лет при 2-х разовом питании

		Macca		Пишевы	е вещества (г)		Энергетическая
№ рецептур	Наименование блюда	порции		тищевы	вещества (г)		ценность (ккал)
		(r)		Б	Ж	У	
еделя: 1	день1: понедельник	I					
		Завт			1	1	1
278	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	20,28	4,2	6,9	36,1	220,2
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порционно	10	11	2,3	2,95	0	47
379	Кофейный напиток с молоком	200	8,53	1,5	1,3	22,4	107
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100 555,00	11,36 65,90	0,4 10,45	0,4 19,35	9,8 82,23	47,00 555,92
		555,00	05,90	10,45	19,35	82,23	23,66%
		Of					
70-71	Овощи по сезону	60	5,64	0,85	3,6	4,9	55,68
145	Суп из овощей со сметаной	200/5	10,9	2,56	4,48	12,40	84,00
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	22,64	13,2	9,4	4,6	163,8
476	Картофель запечённый	150	15,06	4,1	11,7	33,6	286
388 ПР	Напиток из шиповника	200	8	0,7 2,4	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	30 30	1,8	3,2	0,5 1,4	12 13,1	66 82.2
HP	Хлеб пшеничный	795	1,86 65,9	27,01	31,38	105,00	840,68
		7,50	oc,p	27,01	01,00	100,00	35,77%
	Итого за день	1350,00		37,46	50,73	187,23	1396,60
	2						59,43%
еделя: 1	день2: вторник	Завт	рак				
274/505	Котлета по-домашнему с соусом красным основным	90/40	43,1	11,10	9,50	11,10	183,30
305	Рис отварной с овощами	150	16,83	4,80	4,50	30,80	183,00
376	Чай с сахаром	200	3,12	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
		510,00	65,90	18,05	14,70	70,70	495,30
		310,00	05,70	10,03	14,70	70,70	21,08%
		Of					
131	Кукуруза консервированная	60	6,35	1,20		6,60	30,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/5	10,24	2,48	4,48	12,4	76,8
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом	90/30	24,41	9,96	12,1	11,16	193,85
171	красным основным Каша гречневая рассыпчатая	150	11,24	8,20	6,30	38,70	245,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		795,00	65,90	28,44	24,98	113,76	779,85
						- / -	33,19%
	Итого за день	1305,00		46,49	39,68	184,46	1275,15
	1						54,26%
еделя: 1	день3: среда	Завт	nar				
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	90/40	39,49	13,23	12,4	15,08	223,80
469	Макароны отварные	150	15,34	5,50	4,80	38,30	191,00
382	Какао с молоком	200	8,22	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
		510,00	65,90	23,58	20,30	91,98	617,80
		0.5					26,29%
43	Салат из белокочанной капусты	60 60	ед 5,78	0,96	3,06	4,14	48
102	Суп гороховый	200	13,62	5,12	3,60	17,40	112,80
259	Жаркое по-домашнему с мясом	170/70	32,84	14,77	13,55	29,61	390,04
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2	,	25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		760,00	65,90	26,65	22,11	101,95	803,04
-					ļ <u> </u>		34,17%
	Итого за день	1270,00		50,23	42,41	193,93	1420,84
	день4: четверг	<u> </u>			1	I	60,46%
	gene ici bepi	Завт	рак				
еделя: 1				10.00	13,60	34,20	206,00
320	Запеканка из творога	150	40,47	18,00			200,00
320 TIP	Молоко сгущёное	150 20	5,5	1,30	1,40	10,20	59,60
320 ПР ПР	Молоко сгущёное Батон нарезной	150 20 30	5,5 2,85	1,30 1,95	0,6	13,8	59,60 69
320 TIP	Молоко сгущёное Батон нарезной Кофейный напиток	150 20 30 200	5,5 2,85 5,72	1,30 1,95 0,1	0,6 0,1	13,8 20	59,60 69 81
320 ПР ПР	Молоко сгущёное Батон нарезной	150 20 30 200 150	5,5 2,85 5,72 11,36	1,30 1,95 0,1 0,6	0,6 0,1 0,6	13,8 20 14,7	59,60 69 81 70,50
320 ПР ПР	Молоко сгущёное Батон нарезной Кофейный напиток	150 20 30 200	5,5 2,85 5,72	1,30 1,95 0,1	0,6 0,1	13,8 20	59,60 69 81 70,50 486,10
320 ПР ПР	Молоко сгущёное Батон нарезной Кофейный напиток	150 20 30 200 150 550,00	5,5 2,85 5,72 11,36 65,90	1,30 1,95 0,1 0,6	0,6 0,1 0,6	13,8 20 14,7	59,60 69 81 70,50
320 ПР ПР	Молоко сгущёное Батон нарезной Кофейный напиток	150 20 30 200 150	5,5 2,85 5,72 11,36 65,90	1,30 1,95 0,1 0,6	0,6 0,1 0,6	13,8 20 14,7	59,60 69 81 70,50 486,10
320 ПР ПР 581	Молоко сгущёное Батон нарезной Кофейный напиток Фрукт сезонный Свекла отварная дольками	150 20 30 200 150 550,00 06	5,5 2,85 5,72 11,36 65,90 ед	1,30 1,95 0,1 0,6 21,95	0,6 0,1 0,6 16,30	13,8 20 14,7 92,90	59,60 69 81 70,50 486,10 20,69%
320 IIP IIP 581 54	Молоко сгущёное Батон нарезной Кофейный напиток Фрукт сезонный Свекла отварная дольками Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	150 20 30 200 150 550,00 06 60	5,5 2,85 5,72 11,36 65,90 e _A 5,8	1,30 1,95 0,1 0,6 21,95	0,6 0,1 0,6 16,30	13,8 20 14,7 92,90 5,2 23,76	59,60 69 81 70,50 486,10 20,69% 25,2
320 IIP IIP 581 54 96 265	Молоко сгущёное Батон нарезной Кофейный напиток Фрукт сезонный Свекла отварная дольками Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной Плов из курицы	150 20 30 200 150 550,00 06 60 200/5	5,5 2,85 5,72 11,36 65,90 e _A 5,8 14,56 29,88	1,30 1,95 0,1 0,6 21,95 0,9 2,4 17,49	0,6 0,1 0,6 16,30	13,8 20 14,7 92,90 5,2 23,76 40,60	59,60 69 81 70,50 486,10 20,69% 25,2 106,4 391,60
320 IIP IIP 581 54 96 265 276	Молоко сгущёное Батон нарезной Кофейный напиток Фрукт сезонный Свекла отварная дольками Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной Плов из курицы Кисель фруктовый	150 20 30 200 150 550,00 06 60 200/5 170/70 200	5,5 2,85 5,72 11,36 65,90 e _A 5,8 14,56 29,88 12	1,30 1,95 0,1 0,6 21,95 0,9 2,4 17,49 0,1	0,6 0,1 0,6 16,30 0,1 4,64 15,07	13,8 20 14,7 92,90 5,2 23,76 40,60 27,9	59,60 69 81 70,50 486,10 20,69% 25,2 106,4 391,60 111
320 IIP IIP 581 54 96 265 276 IIP	Молоко сгущёное Батон нарезной Кофейный напиток Фрукт сезонный Свекла отварная дольками Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной Плов из курицы Кисель фруктовый Хлеб ржаной	150 20 30 200 150 550,00 06 60 200/5 170/70 200 30	5,5 2,85 5,72 11,36 65,90 ex 5,8 14,56 29,88 12 1,8	1,30 1,95 0,1 0,6 21,95 0,9 2,4 17,49 0,1 2,4	0,6 0,1 0,6 16,30 0,1 4,64 15,07	13,8 20 14,7 92,90 5,2 23,76 40,60 27,9 12	59,60 69 81 70,50 486,10 20,69% 25,2 106,4 391,60 111
320 IIP IIP 581 54 96 265 276	Молоко сгущёное Батон нарезной Кофейный напиток Фрукт сезонный Свекла отварная дольками Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной Плов из курицы Кисель фруктовый	150 20 30 200 150 550,00 06 0 200/5 170/70 200 30 30	5,5 2,85 5,72 111,36 65,90 ex 5,8 14,56 29,88 12 1,8	1,30 1,95 0,1 0,6 21,95 0,9 2,4 17,49 0,1 2,4 3,2	0,6 0,1 0,6 16,30 0,1 4,64 15,07	13,8 20 14,7 92,90 5,2 23,76 40,60 27,9 12 13,1	59,60 69 81 70,50 486,10 20,69% 25,2 106,4 391,60 111 66
ПР ПР 581 54 96 265 276 ПР	Молоко сгущёное Батон нарезной Кофейный напиток Фрукт сезонный Свекла отварная дольками Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной Плов из курицы Кисель фруктовый Хлеб ржаной	150 20 30 200 150 550,00 06 60 200/5 170/70 200 30	5,5 2,85 5,72 11,36 65,90 ex 5,8 14,56 29,88 12 1,8	1,30 1,95 0,1 0,6 21,95 0,9 2,4 17,49 0,1 2,4	0,6 0,1 0,6 16,30 0,1 4,64 15,07	13,8 20 14,7 92,90 5,2 23,76 40,60 27,9 12	59,60 69 81 70,50 486,10 20,69% 25,2 106,4 391,60 111 66 82,2 782,40
320 IIP IIP 581 54 96 265 276 IIP	Молоко сгущёное Батон нарезной Кофейный напиток Фрукт сезонный Свекла отварная дольками Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной Плов из курицы Кисель фруктовый Хлеб ржаной	150 20 30 200 150 550,00 06 0 200/5 170/70 200 30 30	5,5 2,85 5,72 111,36 65,90 ex 5,8 14,56 29,88 12 1,8	1,30 1,95 0,1 0,6 21,95 0,9 2,4 17,49 0,1 2,4 3,2	0,6 0,1 0,6 16,30 0,1 4,64 15,07	13,8 20 14,7 92,90 5,2 23,76 40,60 27,9 12 13,1	59,60 69 81 70,50 486,10 20,69% 25,2 106,4 391,60 111 66

	день5: пятница	Завт	грак				
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	18,81	4,2	7,6	30,2	206,4
15	Сыр порционный	15	12,58	3,45	4,45	0	54,5
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
209	Яйцо варёное	40	11,16	5,1	4,6	0,3	63
580	Чай с сахаром молоком	200	8,62	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
			65,90				
		500,00		16,50	25,75	61,83	546,62
		0.5	<u> </u>				23,26%
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60 60	7,1	0,68	2,72	5,88	39,60
166	морковь туш-я (курагой или изюмом)			0,08	,	3,00	
100	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	10,58	3,12	2,24	16	96,8
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/30	24,24	11,10	9,50	11,10	183,00
128	Картофель с молоком	150	12	3,1	5,4	20,3	141
631	Компот из свежих яблок	200	8,32	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	65,90	23,80	21,96	106,28	723,60
							30,79%
	Итого за день	1290,00		40,30	47,71	168,11	1270,22
			l l			l.	54,05%
целя: 2	день6: понедельник	Завт	грак				
206/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом	90/40		10.0	12.2	12.1	210.00
386/505	красным основным	90/40	38,26	10,8	13,2	12,1	210,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,61	8,69	6,30	39,40	245,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	6,18	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
		510,00	65,90	21,64	20,10	75,50	565,00
							24,04%
	T-	Of				1	
70-71	Овощи по сезону	60	6,64	0,85	3,6	4,9	55,68
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	200	8,88	2,96	2,24	15,68	95,2
437/505	Тефтели мясные с соусом	90/30	26,5	11,90	18,50	10,30	255,00
139 349	Капуста тушёная	150 200	12,96	3,8	4,3	9,8	109 131
ЛР	Компот из сухофруктов	30	7,26	0,6 2,4	0,1	31,7	
ПР	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30	1,8 1,86	3,2	1,4	12 13,1	66 82,2
III	Алео пшеничный	790,00	65,90	25,71	30,64	97,48	794,08
		790,00	03,50	43,/1	30,04	27,40	
	Итого 23 лень	1300.00		47 35	50.74	172 98	33,79%
	Итого за день	1300,00		47,35	50,74	172,98	33,79% 1359,08
целя: 2		1300,00		47,35	50,74	172,98	33,79%
целя: 2	Итого за день день7: вторник		грак	47,35	50,74	172,98	33,79% 1359,08
деля: 2			грак	47,35	50,74	172,98	33,79% 1359,08
210	день7: вторник Омлет натуральный	Завт	23,04	11,30	19,50	2,30	33,79% 1359,08 57,83%
210 15	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный	Завт 150 10	23,04 11	11,30 2,3	19,50 2,95	2,30	33,79% 1359,08 57,83% 238,00 47
210 15 14	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/	3abt 150 10 10	23,04 11 11,88	11,30 2,3 0,1	19,50 2,95 7,2	2,30 0 0,13	33,79% 1359,08 57,83% 238,00 47 65,72
210 15 14 ПР	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезной	3abt 150 10 10 30	23,04 11 11,88 2,85	11,30 2,3 0,1 1,95	19,50 2,95 7,2 0,6	2,30 0 0,13 13,8	33,79% 1359,08 57,83% 238,00 47 65,72 69
210 15 14	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезной Кофейный напиток с молоком	3abt 150 10 10 30 200	23,04 11 11,88 2,85 8,53	11,30 2,3 0,1 1,95 1,5	19,50 2,95 7,2 0,6 1,3	2,30 0 0,13 13,8 22,4	33,79% 1359,08 57,83% 238,00 47 65,72 69 107
210 15 14 ПР	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезной	3abt 150 10 10 30 200 100	23,04 11 11,88 2,85 8,53 8,6	11,30 2,3 0,1 1,95 1,5 0,4	19,50 2,95 7,2 0,6 1,3 0,4	2,30 0 0,13 13,8 22,4 9,8	33,79% 1359,08 57,83% 238,00 47 65,72 69 107 47,00
210 15 14 ПР	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезной Кофейный напиток с молоком	3abt 150 10 10 30 200	23,04 11 11,88 2,85 8,53	11,30 2,3 0,1 1,95 1,5	19,50 2,95 7,2 0,6 1,3	2,30 0 0,13 13,8 22,4	33,79% 1359,08 57,83% 238,00 47 65,72 69 107 47,00 573,72
210 15 14 ПР	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезной Кофейный напиток с молоком	3abt 150 10 10 30 200 100 500,00	23,04 11 11,88 2,85 8,53 8,6 65,90	11,30 2,3 0,1 1,95 1,5 0,4	19,50 2,95 7,2 0,6 1,3 0,4	2,30 0 0,13 13,8 22,4 9,8	33,79% 1359,08 57,83% 238,00 47 65,72 69 107 47,00
210 15 14 IIP 379	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезной Кофейный напиток с молоком Фрукт сезонный	3abt 150 10 10 30 200 100 500,00	23,04 11 11,88 2,85 8,53 8,6 65,90	11,30 2,3 0,1 1,95 1,5 0,4 17,55	19,50 2,95 7,2 0,6 1,3 0,4 31,95	2,30 0 0,13 13,8 22,4 9,8 48,43	33,79% 1359,08 57,83% 238,00 47 65,72 69 107 47,00 573,72 24,41%
210 15 14 IIP 379	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезной Кофейный напиток с молоком Фрукт сезонный	3abt 150 10 10 10 30 200 100 500,00 06 60	23,04 11 11,88 2,85 8,53 8,6 65,90	11,30 2,3 0,1 1,95 1,5 0,4 17,55	19,50 2,95 7,2 0,6 1,3 0,4 31,95	2,30 0 0,13 13,8 22,4 9,8 48,43	33,79% 1359,08 57,83% 238,00 47 65,72 69 107 47,00 573,72 24,41%
210 15 14 IIP 379	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезной Кофейный напиток с молоком Фрукт сезонный Свекла туш-я с яблоками Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	3abt 150 10 10 10 30 200 100 500,00 06 60 200/10	23,04 11 11,88 2,85 8,53 8,6 65,90	11,30 2,3 0,1 1,95 1,5 0,4 17,55	19,50 2,95 7,2 0,6 1,3 0,4 31,95	2,30 0 0,13 13,8 22,4 9,8 48,43	33,79% 1359,08 57,83% 238,00 47 65,72 69 107 47,00 573,72 24,41%
210 15 14 11P 379 212 88 290	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезной Кофейный напиток с молоком Фрукт сезонный Свекла туш-я с яблоками Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Птица туш-я с овощами	3abt 150 10 10 30 200 100 500,00 O6 60 200/10 70/30	23,04 11 11,88 2,85 8,53 8,6 65,90 6eg 6,52 12,98 26,05	11,30 2,3 0,1 1,95 1,5 0,4 17,55	19,50 2,95 7,2 0,6 1,3 0,4 31,95 4,06 4,48 12,7	2,30 0 0,13 13,8 22,4 9,8 48,43	33,79% 1359,08 57,83% 57,83% 238,00 47 65,72 69 107 47,00 573,72 24,41% 64,60 76,8 215,00
210 15 14 IIP 379 212 88 290 302	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезной Кофейный напиток с молоком Фрукт сезонный Свекла туш-я с яблоками Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Птица туш-я с овощами Каша пшеничная рассыпчатая	3abt 150 10 10 30 200 100 500,00 06 60 200/10 70/30 150	23,04 11 11,88 2,85 8,53 8,6 65,90 6ea 6,52 12,98 26,05 6,69	11,30 2,3 0,1 1,95 1,5 0,4 17,55	19,50 2,95 7,2 0,6 1,3 0,4 31,95 4,06 4,48 12,7 4,90	2,30 0 0,13 13,8 22,4 9,8 48,43	33,79% 1359,08 57,83% 238,00 47 65,72 69 107 47,00 573,72 24,41% 64,60 76,8
210 15 14 IIP 379 212 88 290	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезной Кофейный напиток с молоком Фрукт сезонный Свекла туш-я с яблоками Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Птица туш-я с овощами	3abt 150 10 10 30 200 100 500,00 O6 60 200/10 70/30	23,04 11 11,88 2,85 8,53 8,6 65,90 6eg 6,52 12,98 26,05	11,30 2,3 0,1 1,95 1,5 0,4 17,55 0,78 2,48 15,2 5,60	19,50 2,95 7,2 0,6 1,3 0,4 31,95 4,06 4,48 12,7	2,30 0 0,13 13,8 22,4 9,8 48,43	33,79% 1359,08 57,83% 57,83% 238,00 47 65,72 69 107 47,00 573,72 24,41% 64,60 76,8 215,00 223,00
210 15 14 IIP 379 212 88 290 302 389	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезиой Кофейный напиток с молоком Фрукт сезонный Свекла туш-я с яблоками Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Птица туш-я с овощами Каша пшеничная рассыпчатая Сок фруктовый	3ab1 150 10 10 30 200 100 500,00 06 60 200/10 70/30 150 200	23,04 11 11,88 2,85 8,53 8,6 65,90 66,52 12,98 26,05 6,69 10	11,30 2,3 0,1 1,95 1,5 0,4 17,55 0,78 2,48 15,2 5,60	19,50 2,95 7,2 0,6 1,3 0,4 31,95 4,06 4,48 12,7 4,90 0,2	2,30 0 0,13 13,8 22,4 9,8 48,43 6,09 9,4 15,3 37,80 19,8	33,79% 1359,08 57,83% 57,83% 238,00 47 65,72 69 107 47,00 573,72 24,41% 64,60 76,8 215,00 223,00 86
15 14 IIP 379 212 88 290 302 389 IIP	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезной Кофейный напиток с молоком Фрукт сезонный Свекла туш-я с яблоками Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Птица туш-я с овощами Каша пшеничная рассыпчатая Сок фруктовый Хлеб пшеничный	3abt 150 10 10 30 200 100 500,00 06 200/10 70/30 150 200 30	23,04 11 11,88 2,85 8,53 8,6 65,90 6,52 12,98 26,05 6,69 10 1,86	11,30 2,3 0,1 1,95 1,5 0,4 17,55 0,78 2,48 15,2 5,60 1	19,50 2,95 7,2 0,6 1,3 0,4 31,95 4,06 4,48 12,7 4,90 0,2	2,30 0 0,13 13,8 22,4 9,8 48,43 48,43 6,09 9,4 15,3 37,80 19,8 12	33,79% 1359,08 57,83% 57,83% 238,00 47 65,72 69 107 47,00 573,72 24,41% 64,60 76,8 215,00 223,00 86 66
210 15 14 IIP 379 212 88 290 302 389 IIP	день7: вторник Омлет натуральный Сыр порционный Масло сливочное/порциями/ Батон нарезной Кофейный напиток с молоком Фрукт сезонный Свекла туш-я с яблоками Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Птица туш-я с овощами Каша пшеничная рассыпчатая Сок фруктовый Хлеб пшеничный	3abt 150 10 10 30 200 100 500,00 06 60 200/10 70/30 150 200 30 30	23,04 11 11,88 2,85 8,53 8,6 65,90 6,52 12,98 26,05 6,69 10 1,86 1,86	11,30 2,3 0,1 1,95 1,5 0,4 17,55 0,78 2,48 15,2 5,60 1 1 2,4 3,2	19,50 2,95 7,2 0,6 1,3 0,4 31,95 4,06 4,48 12,7 4,90 0,2 0,5 1,4	2,30 0 0,13 13,8 22,4 9,8 48,43 6,09 9,4 15,3 37,80 19,8 12	33,79% 1359,08 57,83% 57,83% 238,00 47 65,72 69 107 47,00 573,72 24,41% 64,60 76,8 215,00 223,00 86 66 82,2

целя: 2	день8: среда	Завт	рак				
		Jabi	p				
265	Плов с мясом	170/70	54,05	14,70	13,00	40,70	346,00
376	Чай с сахаром	200	3,12	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Печенье	30	5,88	2,4	3,3	16,8	106,50
		500	65,9	19,25	17,00	86,30	581,50
							24,74%
		Of					
131	Горошек зелёный консервированный	60	6,72	1,80	0,10	7,70	43,80
104	Суп с мясными фрикадельками	170/30	13,34	7,08	4,14	13,85	121,80
	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным	90/30	23,76	10,80	12,90	13,70	207,00
234/505	основым			· ·	· ·		
125	Картофель отварной	150	11,42	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	65,90	28,78	23,84	125,65	796,80
							33,91%
	Итого за день	1290,00		48,03	40,84	211,95	1378,30
							58,65%
еля: 2	день9: четверг						
	1	Завт					
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	36,87	13,5	12,52	44,75	372
15	Сыр порционный	10	11	2,3	2,95	0	47
579	Чай с шиповником	200	6,58	0,4	0,1	18,4	77
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	8,6	0,4	0,4	9,8	47,00
		520	65,9	18,55	16,57	86,75	612,00
							26,04%
		Of	ед				
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	7,1	0,68	2,72	5,88	39,60
55	Свекольник на м/к бульоне	200	8,3	1,60	4,16	11,84	90,40
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	90/30	21,5	13,13	12,2	15,02	220,80
469	Макароны отварные	150	15,34	5,50	4,80	38,30	191,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	65,90	27,51	25,98	115,94	776,00
							33,02%
	Итого за день	1310,00		46,06	42,55	202,69	1388,00
							59,06%
целя: 2	день10: пятница						
		Завт	рак				
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	28,22	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/порциями/	10	11	0,1	7,2	0,13	65,72
382	Какао с молоком	200	8,22	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
	Фрукт сезонный	100	15,61	0,4	0,4	9,8	47,00
		545,00	65,90	12,05	18,60	90,23	539,72
							22,97%
		Of					
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,86	0,72	4,17	5,77	62,1
108	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	200	10,56	1,6	2,4	16,6	74,64
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	90/40	23,2	7,9	13,1	14,3	144
198	Гороховое пюре	150	11,62	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2	`	25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		800,00	65,90	25,62	22,37	117,07	759,94
							32,34%
	Итого за день	1345,00		37,67	40,97	207,30	1299,66
					`		55,30%
	Средняя масса порци	й, Энергеі	пическа	я ценності	_э за 10 дне	<u></u>	
	Завтрак	520		17.96	20.06	78,69	557,37
	·	520		11,30	20,00	70,09	
Pac	пределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%						24%
·	Обед	786		27,07	25,32	111.92	787,00
Δ.		1		,-,	-,	,	33%
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%		4005.5		45.00	45.00	400.00	
Средняя всего за день				45,02	45,38	190,60	1344,37
	Среоняя всего за оень	1305,5		70,02	70,00	130,00	57%