

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника ТО
Управления Роспотребнадзора по СК
в Шпаковском районе

/В.В.Евтеева/

« 12 » 08 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «ООШ № 21»

Т.П.Самарина

20 20 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ «ООШ № 21»

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания,
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения « Центр по
Техническому обслуживанию, капитальному ремонту
И безопасности образовательных учреждений
Шпаковского муниципального района

Н.В.Котова

Н.В.Котова

№рецепт.	Наименование блюд	масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	эн.ценность	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)					цена за 1 кг	стоимость
									K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
	1 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200			8,2	11,8	43,2	310,2	249,2	180,5	53,8	224,8	2,9	0,0	0,0	0,0	1,5	1,7		
	гречневая крупа		36,4	36,4	4,6	1,2	22,6	121,9	60,8	25,5	35,7	108,5	2,9	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	84,42	3,07
	молоко		127,3	127,3	3,6	4,1	6,0	73,8	185,9	152,8	17,8	114,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	58,41	7,44
	вода		27,3	27,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,00
	сахар-песок		14,5	14,5	0,0	0,0	14,5	55,0	0,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	33,4	0,48
	соль йодированная		1,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,87	0,02
	масло сливочное"Крестьянское"		9	9	0,1	6,5	0,1	59,5	2,1	2,0	0,3	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	568,49	5,12
	<i>итого</i>																			16,13
3 /2005	Бутерброд с сыром	50			5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0,477	0		
	сыр "Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0,45	2,85	0,03	0,075	0	0,0015	0,015	0	468,62	7,50
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,2	1,1	0,2	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0	568,49	2,84
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	44,1	1,32
	<i>итого</i>																			11,66
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	85,07	17,01
	<i>итого</i>																			17,01
г/п	Фрукты (апельсины)	200	1шт.	200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	0	0	0	0	20	112,43	22,49
	Итого за завтрак				18,0	21,9	120,4	759,9	1243,9	375,4	156,9	323,5	6,4	0,1	0,0	0,0	2,4	25,7		67,29
	2 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
300/2014	Птица отварная	80			25,76	2,08	0,64	124,20	322,66	9,50	94,09	187,84	1,55	76,30	0,08	0,08	11,67	2,21		
	филе птицы (полуфабрикат)		112	109	25,72	2,07	0,44	123,17	318,28	8,72	93,74	186,39	1,53	76,30	0,08	0,08	11,66	1,96	280,00	31,36
	лук репчатый		3	2,5	0,04	0,01	0,21	1,03	4,38	0,78	0,35	1,45	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,25	26,29	0,08
	соль йодированная		1,12	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,87	0,01
	<i>итого</i>																			31,45
139/2005	Капуста тушеная	150			3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	0,00	0,06	0,08	1,33	79,36		
	капуста белокочанная свежая		213	171	3,08	0,17	8,04	47,88	513,00	82,08	27,36	53,01	1,03	0,00	0,05	0,07	1,20	76,95	24,02	5,12
	р-р лимонной кислоты		4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	масло растительное подсолнечное		6	6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	105,00	0,63
	томатная паста		3,6	3,6	0,17	0,00	0,68	3,67	31,50	0,72	1,80	2,45	0,08	0,00	0,00	0,01	0,07	1,62	182,20	0,66
	морковь		4,5	3,8	0,05	0,00	0,26	1,33	7,60	1,03	1,44	2,09	0,03	0,00	0,00	0,00	0,04	0,19	37,35	0,17
	лук репчатый		7,5	6	0,08	0,01	0,49	2,46	10,50	1,86	0,84	3,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,60	26,29	0,20
	мука пшеничная в/с		1,5	1,5	0,15	0,02	1,04	5,01	2,64	0,36	0,66	1,73	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	38,87	0,06
	сахар-песок		4,5	4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0,14	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,40	0,15
	соль йодированная		0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,87	0,01
	лавровый лист		0,013	0,013	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	350,00	0,00
	<i>итого</i>																			6,99
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	44,10	1,32
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	63,6	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	69,61	4,43
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0		
	чай-заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	930,15	0,47
	сахар-песок		15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,40	0,50
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	<i>итого</i>																			0,97
	Итого за завтрак				32,19	9,23	47,05	400,19	1023,58	120,03	147,29	304,81	4,00	76,30	0,20	0,20	13,58	87,57		45,16

	3 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200			28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	0,03	0,00	0,00	0,09	0,00		
	творог н/ж		134,3	131,4	21,94	11,83	2,63	204,06	147,17	215,50	30,22	289,08	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	282,09	37,88
	крупа манная		8,6	8,6	0,89	0,09	5,84	28,21	10,32	1,72	2,58	7,22	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,08	0,39
	сахар-песок		11,4	11,4	0,00	0,00	11,38	43,21	0,34	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,4	0,38
	соль йодированная		1	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,87	0,01
	яйцо куриное, гр.		5,7	5,7	0,72	0,66	0,00	8,95	7,98	3,14	0,68	10,94	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,478	0,78
	масло сливочное"Крестьянское"		5,7	5,7	0,05	4,13	0,07	37,68	1,31	1,25	0,17	1,08	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	568,49	3,24
	сухари панировочные		5,7	5,7	0,44	0,17	2,84	14,93	7,24	1,48	2,00	4,73	0,09	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	79,5	0,45
	сметана		5,7	5,7	0,14	0,86	0,19	11,74	6,21	4,90	0,46	3,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	198,99	1,13
	молоко сгущенное с сахаром		57	57	4,05	2,85	31,46	168,15	216,60	180,69	19,38	130,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	237,43	13,53
	итого																			57,81
382/2005	Какао с молоком	200			3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30		
	какао-порошок		4	4	0,972	0,6	0,408	11,56	60	5,12	17	26,2	0,88	0,12	0,004	0,008	0,072	0	450	1,80
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	58,41	5,84
	сахар-песок		20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,4	0,67
	вода		110	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	итого																			8,31
г/п	Фрукты (бананы)	200	1шт.	200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	0	0	0	0	20	74,72	14,94
	Итого за завтрак				35,00	25,38	121,48	854,29	1300,13	550,43	170,49	619,21	2,13	0,17	0,04	0,16	0,26	21,30		81,06
	4 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
268/2005	Биточек из говядины с маслом сливочным	80/8			13,32	20,84	14,29	296,16	228,61	14,75	19,66	130,21	1,92	0,04	0,03	0,13	3,03	0,88		
	говядина (котлетное мясо)		59,2	59,2	11,01	9,47	0,00	129,29	192,40	5,33	13,02	111,30	1,60	0,00	0,00	0,12	2,78	0,00	455,51	26,97
	хлеб пшеничный		14,4	14,4	1,11	0,43	7,17	37,73	18,29	3,74	5,04	11,95	0,23	0,00	0,02	0,01	0,22	0,00	44,1	0,64
	лук репчатый		10	8	0,11	0,02	0,66	3,28	14,00	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,80	26,29	0,26
	чеснок		1	0,8	0,05	0,00	0,24	1,19	2,08	1,44	0,24	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	209,26	0,21
	вода		10,4	10,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сухари панировочные		8	8	0,98	0,12	6,12	26,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,5	0,64
	соль йодированная		2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,87	0,03
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	105	0,53
	масло сливочное "Крестьянское"		8	8	0,06	5,80	0,10	52,88	1,84	1,76	0,24	1,52	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	568,49	4,55
	итого																			33,81
309/2005	Макаронные изделия отварные	150			5,3464	4,4035	35,616	206,903	64,459	10,346	8,319	45,377	0,623	0,0265	0	0	0	0		
	макаронные изделия в/с		51	51	5,304	0,561	35,547	171,87	63,2	9,18	8,16	44,37	0,612	0	0	0	0	0	82,87	4,23
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12,87	0,02
	масло сливочное"Крестьянское"		5,3	5,3	0,0424	3,8425	0,0689	35,033	1,2	1,166	0,2	1,007	0,011	0,0265	0	0	0	0	568,49	3,01
	итого																			7,26
377/2005	Чай с лимоном	200			0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8		
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	930,15	0,47
	сахар-песок		15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,4	0,50
	лимон свежий		8	7	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8	149,73	1,20
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	итого																			2,16
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	44,1	1,32
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	63,6	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	69,61	4,43
	Итого за завтрак				21,56	26,20	81,52	650,12	440,02	52,30	49,88	231,29	3,78	0,07	0,09	0,18	3,61	9,68		48,99
	5 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			

234/2005	Котлета рыбная с маслом сливочным	80/8			10,58	14,82	13,40	227,53	242,73	26,70	34,43	140,67	0,67	0,05	0,08	0,07	0,91	0,27		
	минтай		112	53	8,427	0,477	0,00	38,16	223	21,2	29,15	127,2	0,424	0,0053	0,0583	0,0583	0,689	0,265	243,45	27,27
	хлеб пшеничный		14,4	14,4	1,1088	0,432	7,1712	37,728	18,288	3,744	5,04	11,952	0,23	0	0,023	0,0115	0,2218	0	44,1	0,64
	вода		21	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	сухари панировочные		8	8	0,98	0,12	6,12	26,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,5	0,64
	соль йодированная		2,3	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12,87	0,03
	масло растительное подсолнечное		8	8	0	7,992	0	71,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	105	0,84
	масло сливочное "Крестьянское"		8	8	0,064	5,8	0,104	52,88	1,8	1,76	0,2	1,52	0,016	0,04	0	0	0	0	568,49	4,55
	итого																			33,95
312/2005	Пюре картофельное	150			3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97		
	картофель		171	128,3	2,57	0,51	20,91	98,79	728,74	12,83	29,51	74,41	1,15	0,00	0,00	0,00	1,67	25,66	28,95	4,95
	масло сливочное "Крестьянское"		5,3	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	1,22	1,17	0,16	1,01	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	568,49	3,01
	молоко		23,7	23,7	0,66	0,76	1,11	13,75	34,60	28,44	3,32	21,33	0,02	0,00	0,01	0,04	0,02	0,31	58,41	1,38
	соль йодированная		1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,87	0,02
	итого																			9,37
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	44,1	1,32
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0		
	чай-заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	930,15	0,47
	сахар-песок		15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,40	0,50
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	итого																			0,97
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	70,8	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	77,05	5,46
	Итого за завтрак				16,62	20,96	67,92	523,29	1232,24	88,14	92,12	282,04	3,28	0,08	0,17	0,15	3,36	41,23		51,07
	6 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
415/2009	Макароны с сыром	200			10,28	13,12	41,95	332,20	99,13	191,95	10,43	57,43	0,78	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00		
	макаронные изделия		60	60	6,24	0,66	41,82	202,20	74,40	10,80	9,60	52,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82,87	4,97
	соль йодированная		2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,87	0,03
	сыр "Российский"		18,6	17,2	3,96	4,99	0,00	61,92	22,36	178,88	0,52	3,27	0,03	0,09	0,00	0,00	0,02	0,00	468,62	8,72
	масло сливочное "Крестьянское"		10,3	10,3	0,08	7,47	0,13	68,08	2,37	2,27	0,31	1,96	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	568,49	5,86
	итого																			19,57
г/п	Сахар-песок	10	10	10	0,00	0,00	9,98	37,90	0,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,4	0,33
№8/2005	Бутерброд с маслом	40			2,39	8,15	15,07	144,7	40,4	10	10,8	26,8	0,5	0,05	0,048	0,024	0,462	0		
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0	0	0	568,49	5,68
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	44,1	1,32
	итого																			7,01
382/2005	Какао с молоком	200			3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30		
	какао-порошок		4	4	0,972	0,6	0,408	11,56	60	5,12	17	26,2	0,88	0,12	0,004	0,008	0,072	0	450	1,80
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	58,41	5,84
	сахар-песок		20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,4	0,67
	вода		110	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	итого																			8,31
г/п	Фрукты (апельсины)	200	1штг.	200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	0	0	0	0	20	112,43	22,49
	Итого за завтрак				19,44	26,07	134,07	852,16	1042,79	343,67	136,23	256,43	2,44	0,33	0,09	0,18	0,65	21,30		57,71
	7 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200			7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18		
	хлопья овсяные "Геркулес"		40	40	4,4	2,48	20,04	122	0	20,8	56,8	145,2	3,12	0	0,18	0,04	0,4	0	53,53	2,14
	молоко		91	91	2,548	2,912	4,277	52,78	133	109,2	12,74	81,9	0,091	0,0182	0,0364	0,1365	0,091	1,183	58,41	5,32

	вода		54,6	54,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	сахар-песок		5,5	5,5	0,00	0,00	5,49	20,85	0,17	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,4	0,18	
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12,87	0,00	
	масло сливочное "Крестьянское"		9	9	0,072	6,525	0,117	59,49	2,1	1,98	0,3	1,71	0,018	0,045	0	0	0	568,49	5,12	
	сахар-песок		9	9	0,00	0,00	8,98	34,11	0,27	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,4	0,30	
	итого																		13,06	
3 /2005	Бутерброд с сыром	50			5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0,477	0		
	сыр "Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0,45	2,85	0,03	0,075	0	0,0015	0,015	0	468,62	7,50
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,2	1,1	0,2	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0	568,49	2,84
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	44,1	1,32
	итого																		11,66	
377/2005	Чай с лимоном	200			0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8		
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	930,15	0,47
	сахар-песок		15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,4	0,50
	лимон свежий		8	7	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8	149,73	1,20
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	итого																		2,16	
г/п	Фрукты (бананы)	200	1шт.	200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	0	0	0	0	20	74,72	14,94
	Итого за завтрак				15,92	21,79	111,08	706,93	914,37	318,77	167,91	319,11	4,33	0,16	0,26	0,20	0,97	23,98		41,83
	8 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
292/2005	Птица, тушенная в соусе с овощами	200			35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,45	4,50	56,80	0,28	0,36	13,19	27,30		
	куриные окорочки		158	142	30,25	15,62	0,00	262,13	369,20	22,72	28,40	198,80	2,84	56,80	0,14	0,28	11,12	0,00	160,95	25,43
	масло растительное подсолнечное		12	12	0,00	11,99	0,00	107,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	105	1,26
	картофель		134	100	2,00	0,40	16,30	77,00	568,00	10,00	23,00	58,00	0,90	0,00	0,12	0,07	1,30	20,00	28,95	3,88
	морковь		62,5	50	0,65	0,05	3,45	17,50	100,00	13,50	19,00	27,50	0,35	0,00	0,00	0,00	0,50	2,50	37,35	2,33
	лук репчатый		24	20	0,28	0,04	1,64	8,20	35,00	6,20	2,80	11,60	0,16	0,00	0,01	0,00	0,04	2,00	26,29	0,63
	горошек зеленый консервированный		16	10	0,30	0,00	0,65	4,00	9,90	2,00	2,10	6,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	1,00	161,45	2,58
	соль йодированная		3	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,87	0,04
331/2005	Соус сметанный с томатом	100																		
	сметана		25	25	0,60	3,75	0,85	51,50	27,30	21,50	2,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	198,99	4,97
	мука пшеничная в/с		7,5	7,5	0,77	0,08	5,18	25,05	13,20	1,80	3,30	8,63	0,16	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	38,87	0,29
	вода		75	75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	томатная паста		4	4	0,19	0,00	0,76	4,08	35,00	0,80	2,00	2,72	0,09	0,00	0,00	0,01	0,08	1,80	182,2	0,73
	соль йодированная		1	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,87	0,01
	итого																			42,16
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	85,07	17,01
	итого																			17,01
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	44,1	1,32
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	63,6	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	69,61	4,43
	Итого за завтрак				38,83	37,59	65,47	736,34	1520,30	114,12	109,50	392,55	8,14	56,80	0,30	0,39	14,18	37,30		64,93
	9 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	80/5			12,91	7,96	9,31	157,52	346,46	48,53	43,12	185,70	0,80	0,04	0,09	0,10	0,94	6,22		
	минтай		95,2	68	10,81	0,61	0,00	48,96	285,60	27,20	37,40	163,20	0,54	0,01	0,07	0,07	0,88	0,34	243,45	23,18
	лук репчатый		16	13	0,18	0,03	1,07	5,33	22,75	4,03	1,82	7,54	0,10	0,00	0,01	0,00	0,03	1,30	26,29	0,42

	петрушка (зелень)		4	3	0,11	0,01	0,23	1,47	24,00	7,35	2,55	2,85	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	300	1,20
	молоко		6	6	0,17	0,19	0,28	3,48	8,76	7,20	0,84	5,40	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	0,08	58,41	0,35
	яйцо куриное столовое, гр		3	3	0,38	0,35	0,02	4,71	4,20	1,65	0,36	5,76	0,08	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	5,478	0,41
	сухари панировочные		10	10	1,22	0,15	7,65	33,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,5	0,80
	соль йодированная		0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,87	0,01
	масло растительное подсолнечное		3	3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	105	0,32
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,15	1,10	0,15	0,95	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	568,49	2,84
	итого																			29,52
312/2005	Пюре картофельное	150			3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97		
	картофель		171	128,3	2,57	0,51	20,91	98,79	728,74	12,83	29,51	74,41	1,15	0,00	0,00	0,00	1,67	25,66	28,95	4,95
	масло сливочное"Крестьянское"		5,3	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	1,22	1,17	0,16	1,01	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	568,49	3,01
	молоко		23,7	23,7	0,66	0,76	1,11	13,75	34,60	28,44	3,32	21,33	0,02	0,00	0,01	0,04	0,02	0,31	58,41	1,38
	соль йодированная		1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,87	0,02
	итого																			9,37
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0		
	чай-заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	930,15	0,47
	сахар-песок		15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,40	0,50
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	итого																			0,97
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	44,1	1,32
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	70,8	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	77,05	5,46
	Итого за завтрак				18,96	14,09	63,84	453,28	1335,98	109,97	100,81	327,07	3,41	0,07	0,18	0,18	3,40	47,19		46,63
	10 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200			28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	0,03	0,00	0,00	0,09	0,00		
	творог н/ж		134,3	131,4	21,94	11,83	2,63	204,06	147,17	215,50	30,22	289,08	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	282,09	37,88
	крупа манная		8,6	8,6	0,89	0,09	5,84	28,21	10,32	1,72	2,58	7,22	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,08	0,39
	сахар-песок		11,4	11,4	0,00	0,00	11,38	43,21	0,34	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,4	0,38
	соль йодированная		1	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,87	0,01
	яйцо куриное, гр.		5,7	5,7	0,72	0,66	0,00	8,95	7,98	3,14	0,68	10,94	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,478	0,78
	масло сливочное"Крестьянское"		5,7	5,7	0,05	4,13	0,07	37,68	1,31	1,25	0,17	1,08	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	568,49	3,24
	сухари панировочные		5,7	5,7	0,44	0,17	2,84	14,93	7,24	1,48	2,00	4,73	0,09	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	79,5	0,45
	сметана		5,7	5,7	0,14	0,86	0,19	11,74	6,21	4,90	0,46	3,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	198,99	1,13
	молоко сгущенное с сахаром		57	57	4,05	2,85	31,46	168,15	216,60	180,69	19,38	130,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	237,43	13,53
	итого																			57,81
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200			3,55	3,38	25,01	139,74	146,60	125,40	14,00	102,50	0,41	0,02	0,04	0,20	1,30	1,30		
	Кофейный напиток		5	5	0,75	0,18	0,35	5,935	0	5	0	12,5	0,305	0	0	0,05	1,2	0	460	2,3
	вода		120	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,4	0,67
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	58,41	5,84
	итого																			8,81
г/п	Фрукты (яблоки)	200	1шт.	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20	141,22	28,24
	Итого за завтрак				32,58	24,76	99,03	750,67	1099,77	566,31	87,49	571,51	5,77	0,05	0,04	0,20	1,39	21,30		94,86
	Всего за 10 дней				249,11	227,94	911,83	6687,13	11153,08	2639,14	1218,57	3627,47	43,70	134,17	1,44	1,88	43,80	336,51		599,53
	Среднее значение за 1 день				24,9	22,8	91,2	668,7	1115,3	263,9	121,9	362,7	4,4	13,4	0,1	0,2	4,4	33,7		59,96

