

Разработано



ИП Манин С.Б.

Согласовано:



Директор МБОУ «НОШ №5»

Власова Т.И.

Согласовано:

Зам. Начальник ВТО Управления

Роспотребнадзора по Пермскому краю

М.М-С.Шакиров

Шакиров М.М.

Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн, ккал	Витамины, Мг				Минеральные вещества, Мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<p>День: понедельник Неделя: первая</p>														
Завтрак:														
376	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,25	13,63	21,57	238,91	0,05	0,12	0,08	0,52	148,35	167,50	9,66	0,53
205	Сосиска отварная	60	5,29	12,83	1,26	143,77	0,11	-	0,01	0,32	14,40	82,97	9,54	1,02
227	Макаронные отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,09	-	0,03	0,99	13,10	55,28	20,69	1,16
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,80	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
Итого			18,13	31,77	73,47	655,40	0,25	2,92	0,12	1,84	182,10	309,29	42,23	3,00
Обед:														
5	Салат капуст с помидор и огурцами	60	1,33	6,61	2,04	73,04	0,02	17,16	0,03	2,80	20,90	26,42	9,26	0,47
56	Суп-пюре картофельный с гречкой	215	4,14	4,29	26,24	160,15	0,14	15,10	0,10	0,46	52,78	96,68	30,30	1,20
165	Рыба припущенная в молоке	95	13,30	8,20	3,10	145,70	0,10	1,50	0,02	3,66	63,14	216,65	32,36	0,61
225	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,05	-	0,03	0,27	5,76	79,65	25,91	0,53
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
314	Булочка молочная	50	3,65	5,90	30,73	190,18	0,08	-	0,03	0,60	10,23	37,13	6,13	0,53
Итого			28,93	33,64	119,59	902,82	0,43	35,06	0,23	7,84	276,20	550,49	121,96	3,59
Итого за день			47,06	65,41	193,06	1558,22	0,68	37,98	0,35	9,68	458,30	859,78	164,19	6,59
Норма за день			38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: вторник														
Неделя: первая														
Завтрак:														
4	Салат из свежей капусты	60	0,50	3,04	3,19	42,01	0,02	22,98	0,12	2,71	25,91	19,04	10,34	0,36
177	Бифштекс рубленый паровой	400 80	20,21	12,35	0,18	186,72	0,09	0,60	0,03	1,22	39,26	187,55	31,76	2,49
104	Каша гречневая вязкая с маслом	155	6,15	6,36	27,23	190,78	0,17	1,34	0,04	0,22	130,94	172,36	60,95	1,64
282	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
Р №6	Булочка школьная витаминизирован	35	2,56	4,13	21,52	133,11	0,04	-	0,03	0,42	7,15	26,00	4,30	0,36
Итого			29,58	25,88	67,11	613,26	0,34	34,92	0,23	4,77	223,31	420,55	120,55	6,50
Обед:														
12	Салат из моркови с зеленым горошк	100	1,90	10,12	6,26	123,76	0,17	12,80	1,15	4,70	25,52	79,80	36,48	0,67
67	Борщ из свеж капуст с мясом тушен	200	5,15	5,98	11,54	113,85	0,05	4,60	0,17	1,08	30,10	77,97	19,69	1,34
154	Сырники из творога с соусом	150/20	27,12	5,24	44,67	334,32	0,10	0,50	0,08	0,58	231,41	327,32	36,28	1,14
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	2,59	1,50	1,13	0,18
335	Пирожок с повидлом	60	4,74	3,99	39,02	211,08	0,11	0,76	0,03	1,30	18,24	61,33	11,79	1,37
Итого			38,91	25,33	112,77	828,13	0,43	18,66	1,43	7,66	307,86	547,92	105,37	4,70
Итого за день			68,49	51,21	179,88	1441,39	0,77	53,58	1,66	12,43	531,17	968,47	225,92	11,20
Норма за день			38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
День: среда														
Неделя: первая														
Завтрак:														
31	Салат картофельный	60	1,83	6,83	6,45	94,20	0,06	9,12	0,03	2,78	13,74	39,12	11,55	0,57
210	Кура в соусе	400 80	23,01	27,75	3,62	356,19	0,05	1,69	0,22	0,88	32,98	151,13	19,21	1,97
225	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,05	-	0,03	0,27	5,76	79,65	25,91	0,53
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	2,59	1,50	1,13	0,18
480	Хлеб пшеничный с микронутриент	20	1,22	-	9,34	44,26	-	-	-	-	3,74	7,46	2,66	-
Итого			29,78	40,03	68,46	754,83	0,16	10,81	0,28	3,93	58,81	278,86	60,46	3,25
Обед:														
66	Щи из свеж капусты с мясом тушен	200	5,06	6,01	8,39	105,22	0,04	15,02	0,17	1,10	46,34	70,86	19,36	1,02
201	Тефтели паровые	100 80	11,01	12,51	7,49	186,71	0,05	1,29	0,03	0,38	12,87	99,04	14,66	1,47
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,59	0,01	0,04	1,55	4,89	0,25	0,11
235	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,08	51,17	0,15	0,30	86,21	71,51	29,73	1,37
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
312	Ватрушка с сыром	50	5,96	8,84	30,67	226,57	0,08	0,06	0,05	0,64	80,18	107,13	9,43	0,59
Итого			30,97	38,35	101,03	861,80	0,32	69,82	0,44	2,48	390,30	503,18	112,88	5,87

Итого за день			60,75	78,38	169,49	1616,63	0,48	80,63	0,72	6,41	449,11	782,04	173,34	9,12
Норма за день			38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: четверг														
Неделя: первая														
Завтрак:														
5	Салат Ароматный	60	1,34	6,62	2,04	73,06	0,04	17,16	0,04	2,80	20,92	26,44	9,42	0,48
204	Фрикадельки тушеные в соусе	170	11,05	11,85	8,02	182,53	0,09	0,46	0,04	0,43	113,50	177,89	26,02	1,57
241	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,39	0,05	0,15	39,96	88,05	27,83	1,01
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,80	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
480	Хлеб пшеничный с микронутриент	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			17,19	24,54	60,34	533,00	0,27	25,81	0,14	3,39	185,30	305,25	68,94	3,35
Обед:														
1	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	3,20	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
39	Бульон из кур с фрикадельками	200	2,54	2,30	0,14	31,40	0,02	1,20	0,05	0,12	11,00	38,40	2,40	0,50
199	Суфле из отварной говядины паровое	460 80	14,97	14,93	4,24	211,06	0,09	1,11	0,10	0,57	119,25	232,38	29,02	2,63
130	Горошница с маслом	155	17,30	3,84	38,13	246,14	0,61	10,50	0,03	0,54	87,14	247,88	80,25	5,10
376	Бутерброд с сыром	40	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
Итого			44,98	39,82	77,27	836,85	0,83	16,25	0,40	4,45	551,82	805,67	159,92	9,90
Итого за день			62,17	64,36	137,61	1369,85	1,10	42,06	0,54	7,84	737,12	1110,92	228,86	13,25
Норма за день			38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
День: пятница														
Неделя: первая														
Завтрак:														
114	Каша рисовая с маслом	150/5	3,87	5,00	24,66	158,88	0,05	1,05	0,04	0,13	99,69	108,67	22,96	0,33
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,80	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Йогурт 2,5% жирности	100	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03	0,60	0,01	0,06	124,00	95,00	15,00	0,10
336	Колбаса в тесте	75	6,76	12,60	22,73	231,30	0,07	-	0,01	0,91	16,31	72,91	10,21	1,03
Итого			14,80	19,11	68,60	508,80	0,15	4,45	0,06	1,11	246,25	280,12	50,51	1,73
Обед:														
2	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	12,78	0,31	2,75	17,74	17,46	10,85	0,53
52	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,06	0,91	0,04	0,08	169,66	147,60	26,61	0,29
189	Шницель говяжий	160 80	9,16	10,04	4,92	151,50	0,07	-	0,05	0,55	11,24	116,93	18,06	1,85
92	Рагу из овощей	150	2,72	11,15	16,92	179,24	0,09	11,52	0,35	2,85	32,47	57,69	25,11	1,05
283	Компот из с/фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
316	Булочка с орехами	50	4,21	4,71	29,53	172,84	0,08	0,07	0,03	0,63	21,83	53,85	11,18	0,73
Итого			22,27	38,04	104,80	851,07	0,35	26,50	0,96	8,54	302,44	438,06	123,84	5,47
Итого за день			37,07	57,15	173,40	1359,87	0,50	30,95	1,02	9,65	548,69	718,18	174,35	7,20
Норма за день			38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: суббота														
Неделя: первая														
Завтрак:														
31	Салат Уральский	60	1,82	6,83	6,46	94,20	0,06	9,12	0,04	2,78	13,74	39,12	11,56	0,58
200	Тефтели говяжьи в молочном соусе	470 80	9,00	10,22	6,12	152,48	0,06	1,51	0,04	0,36	94,85	127,75	20,48	1,13
227	Макарони отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,09	-	0,03	0,99	13,10	55,28	20,69	1,16
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
480	Хлеб пшеничный с микронутриент	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			22,72	27,39	92,31	708,82	0,27	12,32	0,14	4,15	288,91	381,23	95,51	4,18
Обед:														
5	Салат Ароматный	60	1,34	6,62	2,04	73,06	0,04	17,16	0,04	2,80	20,92	26,44	9,42	0,48
68	Рассольник с тушеным мясом	200	5,49	6,50	15,05	139,54	0,10	6,22	0,17	1,12	23,56	93,24	26,16	1,27
155	Сырники из творога запеченные	150	30,36	7,92	41,93	360,38	0,09	0,53	0,08	0,63	258,21	356,49	40,34	1,55
Р №6	Булочка школьная витаминизирован	45	3,29	5,31	27,66	171,15	0,06	-	0,03	0,54	9,19	33,42	5,52	0,46
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого			42,48	26,55	92,48	780,13	0,31	27,91	0,32	5,29	325,88	523,59	89,44	6,56
Итого за день			65,20	53,94	184,79	1488,95	0,58	40,23	0,46	9,44	614,79	904,82	184,95	10,74
Норма за день			38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
Итого за неделю			340,74	370,45	1038,23	8834,91	4,11	285,43	4,75	55,45	3339,18	5344,21	1151,61	58,10
Норма за неделю			230,46	237,00	1005,00	7050,00	3,60	180,00	2,10	30,00	3300,00	4950,00	750,00	36,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: понедельник														
Неделя: вторая														
Завтрак:														
383	Закрыт бутерброд с маслом и сыром	60	7,75	13,40	15,10	212,20	0,07	0,14	0,10	0,64	202,90	186,40	24,15	1,37
205	Колбаса отварная	60	5,68	13,75	1,34	154,04	0,11	-	0,01	0,35	15,43	88,90	10,22	1,09
104	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,15	6,36	27,23	190,78	0,17	1,34	0,04	0,22	130,94	172,36	60,95	1,64
246	Овощи свежие	25	0,28	0,05	1,15	5,75	0,02	6,25	0,03	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23
299	Чай сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	2,59	1,50	1,13	0,18
Итого			19,86	33,56	56,10	607,89	0,37	7,73	0,18	1,39	355,36	455,66	101,45	4,51
Обед:														
4	Салат из свежей капусты	60	0,50	3,04	3,19	42,01	0,02	22,98	0,12	2,71	25,91	19,04	10,34	0,36
56	Суп лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,50	0,05	0,04	0,19	0,42	12,34	34,48	7,96	0,46
168	Рыба, запеченная под молочным соус с гарниром	230	20,85	13,48	33,76	339,72	0,46	1,20	0,10	3,37	178,67	430,53	99,35	3,90
283	Компот из с/фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
480	Хлеб пшеничный с микронутриент	20	1,22	-	9,34	44,26	-	-	-	-	3,74	7,46	2,66	-
Итого			25,09	20,43	85,31	627,28	0,56	25,44	0,59	8,18	270,16	536,04	152,34	5,74
Итого задень			44,95	53,99	141,41	1235,17	0,93	33,17	0,77	9,57	625,52	991,70	253,79	10,25
Норма за день			38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
День: вторник														
Неделя: вторая														
Завтрак:														
1	Винегрет овощной	60	7,60	6,08	5,00	77,56	0,02	3,20	0,12	2,72	12,84	23,96	10,82	0,46
186	Кнели из говядины с рисом, маслом	100 80	10,79	14,00	9,27	206,18	0,03	0,32	0,05	0,29	13,58	99,83	13,34	1,29
227	Макаронны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,09	-	0,03	0,99	13,10	55,28	20,69	1,16
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	2,59	1,50	1,13	0,18
480	Хлеб пшеничн с микронутриентами	20	1,23	-	9,33	44,27	-	-	-	-	3,73	7,47	2,67	-
Итого			25,14	25,38	70,21	584,23	0,14	3,52	0,20	4,00	45,84	188,04	48,65	3,09
Обед:														
2	Салат Витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	21,30	0,52	4,58	29,57	29,10	18,08	0,88
57	Суп-пюре картофельный с гренками	200	2,70	4,12	16,85	115,31	0,11	6,30	0,10	0,21	48,44	80,24	24,06	0,82
76		20	3,12	3,18	11,76	88,16	0,04	0,03	0,02	0,34	42,63	58,75	9,98	0,55
152	Пудинг из творога с рисом	150	16,47	4,04	21,62	188,76	0,10	0,53	0,11	0,40	240,41	303,49	40,49	0,89
335	Пирожок с мясом	60	10,31	7,76	29,33	228,54	0,12	0,51	0,03	1,40	18,29	119,82	16,00	1,67
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	12,80	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
Итого			33,81	29,25	106,41	824,33	0,40	31,47	0,78	6,94	385,59	594,94	111,95	5,10

Итого за день			58,95	54,63	176,62	1408,56	0,54	34,99	0,98	10,94	431,43	782,98	160,60	8,19
Норма за день			38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: среда														
Неделя: вторая														
Завтрак:														
6	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,65	6,12	3,79	72,84	0,02	16,23	-	2,72	18,62	12,31	7,11	0,73
210	Курица в соусе с томатом	80	23,00	27,75	3,63	356,19	0,05	1,41	0,22	0,73	27,49	151,13	19,21	1,63
225	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,05	-	0,03	0,27	5,76	79,65	25,914	0,53
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	2,59	1,50	1,13	0,18
480	Хлеб пшеничный с микронутриент	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			28,90	39,32	68,14	744,54	0,12	17,64	0,25	3,72	59,13	253,92	56,69	3,07
Обед:														
27	Салат из свеклы с сыром	90	9,66	11,67	4,98	165,60	0,03	5,25	0,60	1,39	294,41	288,67	23,06	1,23
48	Суп картофельн с мясными фрикадел	200	4,85	3,23	15,02	107,42	0,11	8,50	0,17	0,22	14,60	89,28	26,15	1,33
189	Котлета мясная	80	6,41	7,03	3,44	106,05	0,05	-	0,03	0,39	7,87	81,85	12,64	1,29
235	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,08	51,17	0,15	0,30	86,21	71,51	29,73	1,37
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
480	Хлеб пшеничн с микронутриентами	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			31,23	31,82	88,02	760,85	0,33	66,61	0,98	2,32	570,91	690,39	134,36	6,53
Итого за день			60,13	71,14	156,16	1505,39	0,45	84,25	1,23	6,04	630,04	944,31	191,05	9,60
Норма за день			38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
День: четверг														
Неделя: вторая														
Завтрак:														
246	Огурцы, помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	13,80	0,03	15,00	0,09	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
206	Жаркое по-домашнему	150	13,82	15,52	14,83	253,20	0,12	7,01	0,02	0,42	21,90	180,70	32,55	2,57
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,80	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
330	Ватрушка с творогом	50	9,79	3,27	38,16	221,14	0,10	0,10	0,02	0,89	37,40	93,03	13,84	0,83
Итого			24,34	18,92	71,06	549,76	0,25	24,91	0,13	1,74	73,95	292,87	60,73	4,23
Обед:														
34	Сельдь с гарниром	100	5,10	12,66	11,74	181,42	0,07	2,80	0,01	4,83	21,60	86,09	29,82	0,88
212	Суп крестьянский с крупой и курой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	0,05	8,40	0,17	1,91	28,40	46,72	17,64	0,53
		15	3,90	3,90	0,21	52,00	0,01	0,21	0,03	0,12	4,17	36,39	4,17	0,35
157	Сырники с морковью	150	23,55	9,62	37,23	329,66	0,12	1,50	0,81	0,90	235,69	315,74	46,07	1,25
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	0,02	0,25	0,02	0,05	45,99	36,07	5,58	0,08
480	Хлеб пшеничн с микронутриентами	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
274	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	-	9,90	18,48	-	0,03
Итого			38,56	35,04	110,37	727,40	0,27	13,16	1,04	7,81	350,42	548,82	106,61	3,12
Итого за день			62,90	53,96	181,43	1277,16	0,52	38,07	1,17	9,55	424,37	841,69	167,34	7,35

Итого за день			58,95	54,63	176,62	1408,56	0,54	34,99	0,98	10,94	431,43	782,98	160,60	8,19
Норма за день			38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: среда														
Неделя: вторая														
Завтрак:														
6	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,65	6,12	3,79	72,84	0,02	16,23	-	2,72	18,62	12,31	7,11	0,73
210	Курица в соусе с томатом	80	23,00	27,75	3,63	356,19	0,05	1,41	0,22	0,73	27,49	151,13	19,21	1,63
225	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,05	-	0,03	0,27	5,76	79,65	25,914	0,53
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	2,59	1,50	1,13	0,18
480	Хлеб пшеничный с микронутриент	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			28,90	39,32	68,14	744,54	0,12	17,64	0,25	3,72	59,13	253,92	56,69	3,07
Обед:														
27	Салат из свеклы с сыром	90	9,66	11,67	4,98	165,60	0,03	5,25	0,60	1,39	294,41	288,67	23,06	1,23
48	Суп картофельн с мясными фрикадел	200	4,85	3,23	15,02	107,42	0,11	8,50	0,17	0,22	14,60	89,28	26,15	1,33
189	Котлета мясная	80	6,41	7,03	3,44	106,05	0,05	-	0,03	0,39	7,87	81,85	12,64	1,29
235	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,08	51,17	0,15	0,30	86,21	71,51	29,73	1,37
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
480	Хлеб пшеничн с микронутриентами	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			31,23	31,82	88,02	760,85	0,33	66,61	0,98	2,32	570,91	690,39	134,36	6,53
Итого за день			60,13	71,14	156,16	1505,39	0,45	84,25	1,23	6,04	630,04	944,31	191,05	9,60
Норма за день			38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
День: четверг														
Неделя: вторая														
Завтрак:														
246	Огурцы, помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	13,80	0,03	15,00	0,09	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
206	Жаркое по-домашнему	150	13,82	15,52	14,83	253,20	0,12	7,01	0,02	0,42	21,90	180,70	32,55	2,57
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,80	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
330	Ватрушка с творогом	50	9,79	3,27	38,16	221,14	0,10	0,10	0,02	0,89	37,40	93,03	13,84	0,83
Итого			24,34	18,92	71,06	549,76	0,25	24,91	0,13	1,74	73,95	292,87	60,73	4,23
Обед:														
34	Сельдь с гарниром	100	5,10	12,66	11,74	181,42	0,07	2,80	0,01	4,83	21,60	86,09	29,82	0,88
212	Суп крестьянский с крупой и курой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	0,05	8,40	0,17	1,91	28,40	46,72	17,64	0,53
		15	3,90	3,90	0,21	52,00	0,01	0,21	0,03	0,12	4,17	36,39	4,17	0,35
157	Сырники с морковью	150	23,55	9,62	37,23	329,66	0,12	1,50	0,81	0,90	235,69	315,74	46,07	1,25
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	0,02	0,25	0,02	0,05	45,99	36,07	5,58	0,08
480	Хлеб пшеничн с микронутриентами	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
274	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	-	9,90	18,48	-	0,03
Итого			38,56	35,04	110,37	727,40	0,27	13,16	1,04	7,81	350,42	548,82	106,61	3,12
Итого за день			62,90	53,96	181,43	1277,16	0,52	38,07	1,17	9,55	424,37	841,69	167,34	7,35

Норма за день	38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
---------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: пятница														
Неделя: вторая														
Завтрак:														
111	Каша пуховая гречневая на молоке	200	11,70	12,29	45,41	339,41	0,31	2,76	0,12	0,56	274,52	345,41	106,97	3,04
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,80	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Йогурт 2,5 % жирности	100	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03	0,60	0,01	0,06	124,00	95,00	15,00	0,10
340	Шанежка картофельная, ЗАКУСКА	100	10,03	10,87	57,63	368,37	0,23	14,25	0,11	1,85	85,45	169,43	34,63	0,19
Итого			25,90	24,67	124,25	826,40	0,57	20,41	0,24	2,48	490,22	613,38	158,94	3,62
Обед:														
4	Салат из свежей капусты	70	0,59	3,54	3,72	49,01	0,02	26,81	0,14	3,16	30,22	22,22	12,07	0,41
364	Колбаса копченая	20	7,00	11,00	-	127,00	0,07	-	-	0,08	5,20	40,20	5,20	0,26
202	Ежик мясной	80	7,85	11,59	8,09	168,12	0,06	1,28	0,10	0,54	50,82	123,41	18,19	1,39
241	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,39	0,05	0,15	39,96	88,05	27,83	1,01
283	Компот из с/фр с витамин Валетек	200	1,02	-	33,37	144,00	0,40	7,75	0,27	3,33	92,13	44,63	32,03	2,55
307	Булочка с изюмом	60	4,61	4,41	35,30	199,30	0,09	-	0,02	0,71	12,97	48,70	8,66	0,69
480	Хлеб пшеничн с микронутриентами	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			25,80	36,60	115,45	903,22	0,78	41,23	0,58	7,97	235,97	376,44	107,31	6,31
Итого за день			514,70	61,27	239,70	1729,62	1,35	61,64	0,82	10,45	726,19	989,82	266,25	9,93
Норма за день			38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00

День: суббота														
Неделя: вторая														
Завтрак:														
5	Салат из овощей	60	1,33	6,61	2,04	73,04	0,02	17,16	0,03	2,80	20,90	26,42	9,26	0,47
211	Плов	150	27,90	33,99	30,79	582,82	0,13	1,58	0,87	1,25	40,58	297,05	72,05	2,69
270	Какао со сгущенным молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
339	Ватрушка наливная с яйцом	60	5,15	1,95	28,75	149,28	0,08	0,02	0,03	0,69	18,31	60,44	8,28	0,79
Итого			39,23	47,59	94,31	1000,85	0,29	20,45	0,96	4,76	242,94	533,66	129,04	5,26
Обед:														
31	Салат картофельный	60	1,83	6,83	6,45	94,20	0,06	9,12	0,03	2,78	13,74	39,12	11,55	0,57
48	Суп картоф с макарон и мясн фрикад	200	7,81	5,46	15,21	140,08	0,13	8,54	0,17	1,15	16,47	119,55	29,72	1,75
235	Капуста тушеная	150	3,94	4,86	20,18	130,74	0,08	51,17	0,15	0,320	86,21	71,514	29,74	1,37
177	Бифштекс рубленый паровой	80	24,98	16,46	0,24	248,96	0,14	0,80	0,06	1,62	52,34	250,06	42,34	3,32
296	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	-	58,61	43,45	7,71	0,25
480	Хлеб пшеничный с микронутриент	50	3,06	-	23,34	110,66	-	-	-	-	9,34	18,66	6,66	-
Итого			43,02	35,21	82,76	813,96	0,43	70,24	0,42	5,85	236,71	542,35	127,72	7,26
Итого за день			82,25	82,80	177,07	1814,81	0,72	90,69	1,38	10,61	479,65	1076,01	256,76	12,52

Норма за день	38,41	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Итого за неделю		360,88	377,79	1072,39	18970,71	4,51	342,81	6,35	57,16	3317,20	5626,51	1295,79	57,84	
Норма за неделю		230,46	237,00	1005,00	7050,00	3,60	180,00	2,10	30,00	3300,00	4950,00	750,00	36,00	