

Разработано: И.П. Манин С.Б.



Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей №1»

Пушвинцев П.А.



Согласовано:

Зам. Начальник ВТО Управления

Роспотребнадзора по Пермскому краю

М.М-С. Шакиров



Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд.

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн, калл	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
День: понедельник														
Неделя: первая														
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	Макароны отварные с зелен горош	180	6,52	6,31	39,08	240,74	0,13	2,18	0,04	1,11	18,33	72,48	26,64	1,38
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			19,13	32,78	77,22	685,04	0,29	5,10	0,13	1,96	187,33	326,49	48,18	3,22
Обед:														
5	Салат капуст с помидор и огурцами	100	2,22	11,02	3,40	121,74	0,04	28,60	0,05	4,66	34,84	44,04	15,44	0,79
56	Суп-пюре картофельный с гренк	250/15	5,17	5,36	32,80	200,19	0,18	18,88	0,13	0,57	65,98	120,85	37,88	1,50
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	180	4,46	6,54	45,32	258,07	0,06	-	0,04	0,32	6,91	95,58	31,09	0,64
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
480	Хлеб пшеничный с микронутриент	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			29,47	34,31	116,00	899,72	0,42	50,28	0,26	9,26	298,93	580,41	138,10	3,79
Итого за день			48,60	67,09	193,22	1584,76	0,71	55,38	0,39	11,22	486,26	906,90	186,28	7,01
Норма за день			45,00	46,00	191,50	1356,50	0,70	35,00	0,45	6,00	600,00	900,00	150,00	8,50
День: вторник														
Неделя: первая														
Завтрак:														
4	Салат из свежей капусты	100	0,83	53,07	5,33	70,03	0,03	38,30	0,20	4,53	43,17	31,73	17,23	0,60
177	Бифштекс рубленый паровой	60	18,71	12,35	0,18	186,72	0,09	0,60	0,03	1,22	39,26	187,55	31,76	2,49

104	Греча вязкая с маслом	180	7,38	7,63	32,68	228,94	0,20	1,61	0,05	0,26	157,13	206,83	73,14	1,97
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			29,64	29,18	74,70	679,44	0,38	50,51	0,32	6,63	266,76	467,71	139,63	7,07

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	250	6,44	7,48	14,43	142,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,63	97,46	24,61	1,68
154	Сырники из творога с соусом	200/20	36,16	6,99	59,56	445,76	0,13	0,67	0,11	0,77	308,55	436,43	48,37	1,52
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			46,03	24,59	103,20	812,28	0,36	19,22	1,47	6,82	378,96	624,52	113,92	4,05

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Итого за день			75,67	53,77	177,90	1491,72	0,74	69,73	1,79	13,45	645,72	1092,23	253,55	11,12
Норма за день			45,00	46,00	191,50	1356,50	0,70	35,00	0,45	6,00	600,00	900,00	150,00	8,50

День: среда

Неделя: первая

Завтрак:

31	Салат картофельный	100	3,06	11,38	10,76	157,00	0,10	15,20	0,06	4,62	22,90	65,20	19,26	0,96
210	Кура в соусе	180	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	180	4,46	6,53	45,32	258,07	0,05	-	0,04	0,32	6,91	95,58	31,09	0,63
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			31,75	45,66	80,32	860,64	0,20	16,89	0,32	5,82	69,12	320,87	73,35	3,74

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
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	160	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	180	4,72	5,82	24,22	156,89	0,10	61,40	0,18	0,36	103,45	85,81	35,68	1,64
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			24,35	26,06	70,73	603,42	0,22	79,96	0,39	1,58	291,94	366,11	108,01	5,25
Итого за день			56,10	71,72	151,05	1464,06	0,42	96,85	0,71	7,40	361,06	686,98	181,36	8,99
Норма за день			45,00	46,00	191,50	1356,50	0,70	35,00	0,45	6,00	600,00	900,00	150,00	8,50

День: четверг

Неделя: первая

Завтрак:

5	Салат Ароматный	100	2,23	11,03	3,40	121,77	0,07	28,60	0,07	4,67	34,87	44,07	15,70	0,80
204	Фрикадельки тушеные в соусе	70	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	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,17	6,47	0,06	0,24	47,95	105,66	33,40	1,21
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			18,34	30,15	60,00	586,23	0,33	35,53	0,17	5,34	202,65	336,58	78,91	3,76
Обед:														
1	Винегрет овощной с вареным яйцом	100/20	3,81	12,43	8,46	160,67	0,05	5,33	0,25	4,65	32,40	78,32	20,43	1,25
376	Бутерброд с сыром	30/30	9,93	14,22	15,09	228,00	0,08	0,21	0,12	0,68	297,30	253,65	29,15	1,46
57	Суп-пюре с гречками	250/20	5,76	5,43	36,71	218,88	0,19	21,88	0,13	0,67	67,80	127,71	40,48	1,66
199	Суфле из отварной говядины паровое	160	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	180	20,76	4,61	45,76	295,37	0,73	12,60	0,04	0,65	104,57	297,46	96,30	6,12
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			58,02	54,81	129,97	1232,67	1,18	42,43	0,66	7,27	744,71	1083,48	233,38	13,37
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Итого за день			76,36	84,96	189,97	1818,90	1,51	77,96	0,83	12,61	947,36	1420,06	312,29	17,13
Норма за день			45,00	46,00	191,50	1356,50	0,70	35,00	0,45	6,00	600,00	900,00	150,00	8,50
День: пятница														
Неделя: первая														
Завтрак:														
114	Каша рисовая с маслом	200/10	5,17	10,22	32,66	243,13	0,07	1,39	0,08	0,22	133,05	145,23	30,39	0,45
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 САЛАТ	100	6,76	12,60	22,73	231,30	0,07	-	0,01	0,91	16,31	72,91	10,21	1,03
	Кондитерка	35	5,00	13,00	56,00	360,00	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого			21,10	37,33	132,60	953,05	0,17	4,79	0,10	1,20	279,61	316,68	57,94	1,87
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
52	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,50	33,26	0,36
189	Шницель говяжий	160	9,16	10,04	4,92	151,50	0,08	-	0,05	0,55	11,24	116,93	18,06	1,85
32	Рагу из овощей	180	3,26	13,38	35,30	215,09	0,11	13,82	0,42	3,42	38,96	69,23	30,13	1,26
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			21,52	41,14	112,27	852,26	0,33	37,48	1,22	10,33	345,09	451,75	134,22	5,37
Итого за день			42,62	78,47	244,87	1805,31	0,50	42,27	1,32	11,53	624,70	768,43	192,16	7,24
Норма за день			45,00	46,00	191,50	1356,50	0,70	35,00	0,45	6,00	600,00	900,00	150,00	8,50
День: суббота														
Неделя: первая														
Завтрак:														
31	Салат Уральский	100	3,03	11,38	10,77	157,00	0,10	15,20	0,07	4,63	22,90	65,20	19,27	0,97
200	Тефтели говяжьи в молочном соусе	170	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	Макаронь отварные	180	6,62	6,36	42,40	253,32	0,11	-	0,04	1,19	15,72	66,34	24,83	1,39
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	2,59	1,50	1,13	0,18
314	Булочка молочная	45	3,29	5,31	27,65	171,16	0,07	-	0,02	0,54	9,20	33,41	5,51	0,47

Итого			21,94	33,27	98,22	779,08	0,34	16,71	0,17	6,72	145,26	294,20	71,22	4,14
Обед:														
5	Салат Ароматный	100	2,23	11,03	3,40	121,76	0,07	28,60	0,07	4,67	34,87	44,07	0,70	1,33
68	Рассольник с тушеным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,13	7,78	0,21	1,40	29,45	116,55	32,70	1,59
155	Сырники из творога со сгущ молоко	200	40,48	10,356	55,91	480,51	0,12	0,71	0,11	0,84	344,28	475,32	53,79	2,07
480	Хлеб пшеничн с микронутриентами	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
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			53,10	29,92	95,59	868,03	0,34	41,09	0,39	7,11	427,27	659,27	98,52	7,79
Итого за день			75,04	63,19	193,81	1647,11	0,68	57,80	0,56	13,83	569,53	953,47	169,74	11,93
Норма за день			45,00	46,00	191,50	1356,50	0,70	35,00	0,45	6,00	600,00	900,00	150,00	8,50
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Итого за неделю			374,39	419,20	1150,82	9811,86	4,56	399,99	5,60	70,04	3634,63	5828,07	1295,38	63,42
Норма за неделю			270,00	276,00	1149,00	8139,00	4,20	210,00	2,70	36,00	3600,00	5400,00	900,00	51,00

День: понедельник														
Неделя: вторая														
Завтрак:														
383	Закрит 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	200	8,20	8,48	36,31	254,37	0,23	1,79	0,05	0,29	174,59	229,81	81,27	2,19
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
89	Фрукты	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,04	7,86	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого			22,10	36,04	78,46	727,23	0,45	12,59	0,17	1,49	415,17	519,65	126,98	7,14
Обед:														
4	Салат из свежей капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	38,30	0,20	4,52	43,18	31,74	17,24	0,60
56	Суп лапша домашняя с курой	250	6,35	8,79	14,12	161,38	0,08	0,26	0,27	0,65	19,60	79,49	14,12	0,93
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 пшеничн с микронутриентами	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			30,13	27,33	92,76	740,24	0,61	40,98	0,75	10,22	295,62	595,62	166,07	6,45
Итого за день			52,23	63,37	171,22	1467,47	1,06	53,57	0,92	11,71	710,79	1115,27	293,05	13,59

Норма за день			45,00	46,00	191,50	1356,50	0,70	35,00	0,45	6,00	600,00	900,00	150,00	8,50
День: вторник														
Неделя: вторая														
Завтрак:														
1	Винегрет овощной	100	12,67	10,13	8,33	129,27	0,03	5,33	0,20	4,53	21,40	39,93	18,03	0,77
186	Кнели из говядины с рисом, маслом	160	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	Макароны отварные	180	6,62	6,36	42,40	253,32	0,11	-	0,04	1,19	15,72	66,34	24,83	1,39
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	2,59	1,50	1,13	0,18
480	Хлеб пшеничный с микроэлементами	20	1,22	-	9,34	44,26	-	-	-	-	3,74	7,46	2,66	-
Итого			31,30	30,49	80,62	678,15	0,17	5,65	0,29	6,01	57,03	215,06	59,99	3,63
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 гречками	250	6,50	8,33	32,82	232,30	0,18	7,91	0,15	0,60	103,18	159,05	40,06	1,58
152	Пудинг из творога с рисом	200	21,96	5,39	28,83	2514,68	0,13	0,71	0,15	0,53	320,55	404,65	53,99	1,19
261	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,90	37,05	0,01	0,15	0,01	0,03	27,59	21,64	3,35	0,05
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
480	Хлеб пшеничный с микроэлементами	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			31,96	25,47	105,07	779,82	0,35	42,87	0,83	5,75	491,81	627,31	121,15	3,99
Итого за день			63,26	55,96	185,69	1457,97	0,52	48,52	1,12	11,76	548,84	842,37	181,14	7,62
Норма			45,00	46,00	191,50	1356,50	0,70	35,00	0,45	6,00	600,00	900,00	150,00	8,50
День: среда														
Неделя: вторая														
Завтрак:														
6	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	121,40	0,03	27,05	-	4,53	31,03	20,52	11,85	1,22
210	Курица в соусе с томатом	180	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	180	4,46	6,53	45,32	258,07	0,05	-	0,04	0,32	6,91	95,58	31,09	0,63
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	2,59	1,50	1,13	0,18
480	Хлеб пшеничный с микроэлементами	20	1,22	-	9,34	44,26	-	-	-	-	3,74	7,46	2,66	-
Итого			29,76	44,48	75,89	825,04	0,13	28,46	0,26	5,58	71,76	276,19	65,94	3,66
Обед:														
27	Салат из свеклы с сыром	100	10,73	12,97	5,53	184,00	0,03	5,83	0,67	1,54	327,12	320,74	25,62	1,37
48	Суп картофельный с мясными фрикаделками	250	6,06	4,04	18,78	134,28	0,14	10,63	0,21	0,28	18,25	111,60	32,69	1,66
189	Котлета мясная	160	6,41	7,03	3,44	106,05	0,05	-	0,03	0,39	7,87	81,85	12,64	1,29
239	Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	218,95	0,18	7,49	0,04	0,25	17,98	95,45	34,88	1,39
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 микроэлементами	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			33,34	37,52	104,80	894,32	0,46	25,64	0,98	2,348	569,04	768,72	148,61	7,02
Итого за день			63,10	82,00	180,69	1719,36	0,59	54,10	1,24	8,06	640,80	1044,91	214,55	10,68
Норма за день			45,00	46,00	191,50	1356,50	0,70	35,00	0,45	6,00	600,00	900,00	150,00	8,50

День: четверг
Неделя: вторая

Завтрак:														
3	Салат Мозайка	100	2,74	20,30	12,16	242,30	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92
206	Жаркое по-домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,60	0,16	9,34	0,03	0,56	29,20	240,93	43,40	3,43
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
335	Расстегай с рыбой	70	9,61	6,51	34,23	234,07	0,15	0,39	0,03	1,73	24,44	125,17	19,34	1,08
Итого			30,84	47,51	81,47	875,59	0,35	41,18	0,46	6,88	95,85	400,71	83,60	5,72

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	250	6,21	11,64	15,64	192,58	0,07	10,71	0,24	2,51	39,67	94,79	26,22	1,01
157	Сырники с морковью	200	31,40	12,83	49,64	439,55	0,16	2,00	1,08	1,20	314,25	420,99	61,43	1,67
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
274	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	-	9,90	18,48	-	0,03
480	Хлеб пшеничн с микронутриентами	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			46,87	39,80	125,87	1046,82	0,32	15,76	1,35	8,59	436,08	665,75	126,38	3,67
Итого за день			77,71	87,31	207,34	1922,41	0,67	56,94	1,81	15,47	531,93	1066,46	209,98	9,39
Норма за день			45,00	46,00	191,50	1356,50	0,70	35,00	0,45	6,00	600,00	900,00	150,00	8,50

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, САЛАТ	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
	Кондитерка	35	5,00	13,00	56,00	360,00	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого			30,90	38,13	180,25	1186,40	0,57	20,41	0,24	2,48	490,22	613,38	158,94	3,62
Обед:														
4	Салат из свежей капусты	100	0,84	5,06	5,31	70,01	0,03	38,30	0,20	4,51	43,17	31,74	17,24	0,59
202	Ежик мясной	160	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	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,17	6,47	0,06	0,24	47,95	105,66	33,40	1,21
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	44,53	32,03	2,55
480	Хлеб пшеничн с микронутриентами	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			15,08	23,92	86,40	630,01	0,66	53,80	0,63	8,62	238,74	314,67	104,19	5,74
Итого за день			45,98	62,05	266,65	1816,41	1,23	74,21	0,87	11,10	728,96	928,05	263,13	9,36
Норма за день			45,00	46,00	191,50	1356,50	0,70	35,00	0,45	6,00	600,00	900,00	150,00	8,50

День: суббота
Неделя: вторая

Завтрак:														
5	Салат овощной	100	2,22	11,02	3,40	121,73	0,03	28,60	0,05	4,67	34,83	44,03	15,43	0,78
211	Плов	200	37,20	45,33	41,05	777,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
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
Р №6	Булочка школьная витаминизирован	40	2,92	4,72	24,59	152,14	0,05	-	0,03	0,48	8,17	29,71	4,91	0,41
Итого			47,21	66,11	101,77	1246,66	0,31	32,39	1,27	6,83	260,25	619,55	155,85	6,08
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед:														
1	Винегрет овощной	100	12,67	10,13	8,33	129,27	0,03	5,33	0,20	4,53	21,40	39,93	18,03	0,77
48	Суп картофельный с вермишелью и мясными фрикадельками	250	9,76	6,83	19,01	175,10	0,16	10,68	0,21	1,44	20,59	149,44	37,15	2,19
235	Капуста тушеная	180	4,72	5,82	24,22	156,89	0,10	61,40	0,18	0,36	103,45	85,81	35,68	1,64
177	Бифштекс рубленый паровой	160	18,73	12,35	0,18	186,72	0,11	0,60	0,05	1,21	39,25	187,55	31,75	2,50
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	2,59	1,50	1,13	0,18
480	Хлеб пшеничн с микронутриентами	25	1,53	-	11,67	55,33	-	-	-	-	4,67	9,33	3,33	-
Итого			47,41	35,13	74,69	748,43	0,40	78,01	0,64	7,54	191,95	473,56	127,07	7,28
Итого за день			94,62	101,24	176,46	1995,09	0,71	110,40	1,91	14,37	452,20	1093,11	282,92	13,36
Норма за день			45,00	46,00	191,50	1356,50	0,70	35,00	0,45	6,00	600,00	900,00	150,00	8,50
Итого за неделю			396,90	451,93	1188,05	10378,71	4,78	397,74	7,87	72,47	3613,52	6090,17	1444,77	64,00
Норма за неделю			270,00	276,00	1149,00	8139,00	4,20	210,00	2,70	36,00	3600,00	5400,00	900,00	51,00