

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛАЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
И.В. Гасева
01.09.2021 год

Примерное десятидневное меню для организации питания детей 12-18 лет,
Осенне-зимний период (01.09. - 01.03)

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Злобин, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2003 г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.;
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.;
- Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 1 день (понедельник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская цен ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
178	Каша молочная	250	5,67	6,6	42,81	268,33	0,05	1.0	0	33,33	13,33	49	9,83	0,6
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8	112	0,06	0	1,4	0,04	180	220	28	0,2
377	Какао с молоком	200	3.52	3.72	2549	145.2	0.18	0	10	0.02	127.3	200.2	21,4	048
42	Сыр порциями	15	4,925	6,275	0	77,4	0,005	0.5	0,42	0,031	156	131	7,5	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
			22,285	20,095	101,37	689,2	0,311	2.84	4,662	33,401 25	432,85	446,61 2	65,53	2,8
ОБЕД														
54	Консервированный огурец	100	1,09	6,08	8,2	103,9	0,02	2.34	9,16	0,01	23,86	40,78	16,7	1,55
108	Суп с клецками и мясом	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	1.65	5,75	21,05	33,4	82,23	25,35	1,18
274	Жаркое по - домашнему	200	24,05	21,25	44,61	444,59	0,08	3.2	1,27	60	39,39	269,13	59,39	2,75
349	Компот из кураги	200	0,04	0	21,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0.6	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0.6	0	10,16	42,212	14,6	0,98

			34,5	32,72	128,72	956,46	0,416	8.39	17,272	81,06	172,45	437,95 2	119,24	7,12
	Всего за 1 день		56,785	52,815	230,09	1645,66	0,727	11.23	21,934	114,46 13	605,3	884,56 4	184,77	9,92

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 2 день (вторник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
243	Каша манная молочная (манная)	200	11,65	19,25	26,2	224	0,03	0	0	0	53	58	20	1,8
105	Блины со сгущенным молоком	80/ 30	5.2	4,48	3.2	231	0,08	0	72,58	0,34	83,88	56,08	29,64	2.0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	26	0	0	0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	24,8	42	0,03	1.1	10	0	10	75,8	0	2,2
			32,49	34,13	91,44	685,88	0,396	6.592	75,192	0,41	474,28	551, 818	70,24	5,53
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной с з\ горошком и огурцом консервированным	100	1,08	3,31	12,03	70,43	0,01	2.34	7,13	0	26,36	30,73	15,68	1

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью	250	7,29	5,7	26,99	148,5	0,15	1.63	12,34	4,95	31,9	119,96	40,01	1,61
234	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	13,3	12,2	5,2	145	0,05	0.563	0,125	15,875	57,42	110,84	25,89	0,98
312	Картофельное пюре	200	4,13	12,4	23,99	230,48	0,2	0.334	13,36	0,06	57,48	185,64	42,42	1,48
349	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,04	0	28,76	76,8	0,02	0	0,96	0	47,6	35,04	27,2	0,78
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	19,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			33,73	32,5	166,99	945,73	0,746	6.067	48,452	5,02	330,48	769,382	220,81	9,78
	Всего за 2 день		66,22	66,63	258,43	1631,61	1,142	12.569	123,644	5,43	804,76	1321,2	291,05	15,31

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 3 день (среда)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская цен ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
688	Изделия макаронные отварные с маслом сливочным и сыром	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	1.1	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	2	0,8	4,6	42	0	4.5	10	0	23	0	14	0,6
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			26,697	26,71	97,95	691,952	0,496	6.8	34,697	15,945	280,9	465, 252	110,19	7,16
ОБЕД														
45	Салат из свежих овощей	100	2.0	4.9	11.0	89.5	0,02	1.74	34,95	0	44,67	24,71	13,16	0,54

96	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	3,99	6,11	10,92	121,75	0,1	√2.93	15,375	0,03	62,825	52,325	22,5	0,925
246	Плов с мясом	180	15,93	19,7	49,57	457,2	0,016	0	0,444	20,44	78	234,90 4	233,77 2	3,676
349	Компот из консервированных фруктов	200	0,14	0,14	13,4	63,42	0	0	5,6	0	5,6	3,74	3,06	0,4
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0.6	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			28,34	32,11	122,736	925,43	1,075	6.47	56,381	20,47	275, 675	366, 381	115, 602	7,751
	Всего за 3 день		55,037	58,82	220,686	1617,382	1,571	13.23	91,078	36,415	556, 575	831, 633	225, 792	14,911

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 4 день (четверг)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный запечённый или сваренный на пару с маслом сливочным	200/5	18,99	26,32	6,51	345,9	0,098	0.79	0,25	339,68	123,79	259,87	19,48	2,93
42	Сыр порциями	15	4,925	6,275	0	77,4	0,005	0.5	0,42	0,031	156	131	7,5	0,18
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	50,98	145,2	0,18	0	10	0,02	127,3	157,9	21,9	0,48
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Сок фруктовый	200	0,8	0.3	13	93.52	0,02	0.8	0	0	9	73,34	53,06	1,9

			31,615	36,915	83,19	691,21	0,433	3.29	10,682	339,7313	476,49	590,982	66,68	5,07	
	ОБЕД														
54	Овощи свежие	100	1.8	4,7	3.2	9.0	0,03	3.67	9,6	0	32	30	13	0,8	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	3,28	18,33	134,75	0,23	4.26	5,81	0	48,08	87,18	35,3	2,03	
255	Печень по-строгановски	100	9,26	9,23	4,52	185	0,2	4.17	8,45	5782	53,24	239,32	17,47	5	
310	Картофель отварной	200	2,87	3,87	2,77	194,67	0,2	0.2	13,36	0,06	57,48	185,64	42,42	1,48	
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	28,76	94,2	0,02	0	0,96	0	47,6	35,04	27,2	0,78	
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48	
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	19,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98	
			25,12	23,28	143,66	940,04	0,896	13.5	38,192	5782,06	316,8	692,732	206,25	13,45	
	Всего за 4 день		56,735	60,195	226,85	1631,25	1,329	16.79	48,874	6121,791	793,29	1283,714	272,93	18,52	

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 5 день (пятница)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
50	Каша молочная	200	13,86	19,37	29,9	368.12	0,09	1.0	0,42	0	66	196,2	32,6	12.5
42	Сыр порционнo	15	6,62	5,42	31,73	84.3	0,07	1.1	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0		0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2

			26,09	25,59	111,19	592,46	0,356	3.3	0,432	25,2	147,2 3	283,01 2	75,74	5,01
	ОБЕД													
88	Щи со сметаной и мясом	250	1,75	4,89	8,49	184,75	0,06	0.013	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
246	Гуляш из говядины с соусом	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	1.0	5,07	1,49	42,52	119,19	24,03	2,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,31	46,37	292,5	0	5.6	0	1,39	17,64	26,59	1,71	1,44
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42	0	4.5	10	0	23	0	14	0,6
349	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,04	0	28,76	76,8	0,02	0	0,96	0	47,6	35,04	27,2	0,78
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			36,38	30,87	142,78	958,62	0,386	12.31 3	34,84 2	22,88	330,6 7	398,96 2	146,85	8,434
	Всего за 5 день		62,47	56,46	253,97	1651,08	0,742	15.61 3	35,27 4	48,08	477,9	681,97 4	222,59	13,44 4

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 6 день (понедельник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279	Тефтели мясные с томатным соусом	110/80	15,26	12,02	21,47	313,5	0,11	6,001	1,56	71,5	80,48	195,62	39,6	1,76
310	Картофельное пюре	180	2,817	11,16	21,591	207,432	0,2	0,5	13,36	0,06	57,48	205,64	42,42	1,48
50	Сыр порциями	10	2,6	2,68	0	34,52	0,003	0,5	0,336	0,025	124,8	104,8	6	0,144

378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Напиток кисломолочный	100	2,8	4,3	26,9	103,5	0,06	0	1,4	0,04	180	210	28	0,2
			26,377	27,81	90,161	759,212	0,483	8.201	16,468	71,595	395,76	599,03 2	115,9	5,284
ОБЕД														
54	Свежие овощи в ассортименте	100	1,09	6,08	8,2	103,9	0,02	4.5	9,16	0,01	23,86	40,78	16,7	1,55
87	Суп рисовый с мясом и картофелем	250	6,61	8,4	14,34	167,25	0,1	1.5	9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26
243	Голень куриная отварная	100	10,4	15	3,5	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	3.192	80,64	0,34	93,26	62,3	30,7	1,18
349	Компот из кураги	200	0,04	0	26,76	94,2	0,01	1.0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	2,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			29,46	38,44	126,86	954,99	0,486	11.32	101,40 2	15,39	442,22	694,42 2	160,55	7,63
	Всего за бдень		55,837	66,25	217,021	1714,202	0,969	19.521	117,87	86,985	837,98	1293,4 54	276,45	12,914

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 7 день (вторник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
230	Рыба (минтай, навага)	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,45	0,96	3,75	12,88	84,25	10	0,54

	припущенная с овощами и соусом томатным													
312	Картофельное пюре	200	4,13	12,4	23,99	230,48	0,2	0.5	13,36	0,06	57,48	205,64	42,42	1,48
71	Овощи натуральные свежие	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	4.5	6	0	13,8	0	8,4	0,36
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	50,98	145,2	0,18	0	10	0,02	127,3	157,9	21,9	0,48
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			27,46	23,77	116,27	691,94	0,632	6.65	31,004	3,88	501,46	699,602	112,52	4,608
ОБЕД														
54	Икра кабачковая	100	1.4	0	5,1	92.0	0,03	3.67	9,6	0	32	30	13	0,8
98	Свекольник со сметаной с мясом	250	4,48	5,92	6,09	76,25	0,04	1.531	9,9	0	35,88	33,58	14,18	0,58
688	Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	1.1	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
307	Котлеты рубленые мясные с соусом молочным	100	12,13	17,4	9,86	245	0,05	0.82	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26
349	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	21,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			30,73	35,64	123,72	944,01	0,416	8.321	20,922	105,2	228,51	359,712	142,63	7,51
	Всего за 7 день		58,19	59,41	239,99	1635,95	1,048	14.971	51,926	109,08	729,97	1059,	255,15	12,118

ЗАВТРАК														
178	Каша молочная	210	4,76	6,54	28,4	225,4	0,04	1.0	0	28	12,04	41,16	8,26	0,504
42	Сыр порционно	15	12,7	11,95	16,39	241,61	0,14	0.8	0,92	0,06	274,78	241,36	36,98	1,4
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0.14	2,83	0	14,12	4,4	2,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	6	112	0,06	0	1,4	0,04	140	210	28	0,2
			21,77	19,11	85,69	651,77	0,33	3.14	3,762	28,06	370,34	329,132	65,44	3,724
ОБЕД														
54	Овощи свежие	100	1.2	0	4.6	180	0,03	4.5	9,6	0	32	50	13	0,8
82	Борщ со сметаной и мясом	250	5,81	5,91	7,93	103,75	0,05	0.012	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
282	Оладьи из печени с соусом	100	10,52	10,97	12,62	161,54	0,11	4.17	5,67	72,05	29,15	248,2	16,76	2,52
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,32	6,18	43,04	244,26	0,7	0.6	0	0,16	6,37	93,49	30,51	1,33
	Компот консервированный	200	0,04	0	16	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			32,15	34,96	128,533	1054,87	1,156	10.482	28,052	72,25	327,7	700,73	132,32	7,68
	Всего за 8 день		53,92	54,07	214,223	1706,64	1,486	13.622	31,814	100,31	698,04	1029,8	197,76	11,404

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 9 день (четверг)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая цен- ность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe

						(ккал)								
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с соусом молочным	200/60	28,9	25,4	52	414,21	0,13	0.5	1,09	0,49	335,4	510,97	72,48	1,24
42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,006	0.5	0,56	0,042	208	174,66	10	0,24
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Фрукты в ассортименте	100	1.2	0	10	47	0.03	0	10	0	10	75.8	0	2.2
			39,24	33,25	99,1	690,77	0,306	2.2	2,862	0,542	676,4	778,60	110,36	3,38
ОБЕД														
23	Салат из свежих овощей с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,012	4.7	6,28	0	27,372	67,84	12,516	0,36
101	Суп картофельный с рыбной консервой крупой (перловка)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	1.87	8,25	0	23,05	62,55	25	0,89
279	Тефтели мясные с томатным соусом	110/80	14,26	12,02	21,47	313,5	0,11	7.51	1,56	71,5	80,48	195,62	39,6	1,76
310	Картофельное пюре	180	2,817	11,16	21,591	207,432	0,2	0.5	13,36	0,06	57,48	205,64	42,42	1,48
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	29,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			25,987	32,91	127,481	954,502	0,628	15.78	30,542	71,56	264,18	577,46	137,33	6,13

	Всего за 9 день		65,227	66,16	226,581	1645,272	0,934	17.98	33,404	72,102	940,58 2	1356,0 64	247,69 6	9,51
--	------------------------	--	---------------	--------------	----------------	-----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------	-------------

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 10 день (пятница)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,32	6,18	43,04	244,26	0,7	0.6	0	0,16	6,37	93,49	30,51	1,33
268	Котлета мясная с соусом	100\30	15,5	12,55	15,7	228,75	0,1	0.4	0,15	28,75	43,75	186,38	32,13	1,5
378	Чай с лимоном	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0.14	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Сок фруктовый	200	0.8	0	13	95	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
50	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	1.0	0,42	0	20	37,2	12,6	0,42
			26,38	20,8	109,74	700,77	1,03	4.18	1,782	28,92	203,12	410,04 2	103,12	5,15
ОБЕД														
45	Салат из свежих овощей	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	4.5	9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57
104	Суп картофельный с мясными фрикаделями и вермишелью	250	6,29	6,7	16,99	148,5	0,15	2..043	12,34	4,95	41,9	139,96	40,01	1,61
234	Биточек рыбный с соусом	120	15,96	14,64	6,24	174	0,06	3.973	0,15	19,05	169,96	151,01	31,068	1,176
269	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,35	7,31	46,37	292,5	0	5.6	0	1,39	17,64	26,59	1,71	1,44

349	Компот из консервированных фруктов	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	14,12	4,4	2,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			34,47	36,76	131,88	954,06	0,41	17.316	24,832	25,39	343,86 6	477,53	159,34 8	8,516
	Всего за 10 день		60,85	57,56	241,62	1654,83	1,44	21.496	26,614	54,31	546,986	887,57 2	262,46 8	13,666

Всего за 1 день 56,785 52,815 230,09 1645,66 0,727 0 21,934 114,4613 605,3 884,564 184,77 9,92

Всего за 2 день	66,22	66,63	258,43	1631,61	1,142		123,644	5,43	804,76	1321,2	291,05	15,31
Всего за 3 день	55,037	58,82	220,686	1617,382	1,571		91,078	36,415	506,575	841,633	225,792	14,911
Всего за 4 день	56,735	60,195	226,85	1631,25	1,329	0	48,874	6121,791	793,29	1283,714	272,93	18,52
Всего за 5 день	62,47	56,46	253,97	1651,08	0,742	0	35,274	48,08	477,9	681,974	222,59	13,444
Всего за 6 день	27,43	25,52	60,75	1704,7	0,481		17,988	28,835	404,93	662,795	99,15	4,804
Всего за 7 день	55,837	66,25	217,021	1714,202	0,969		117,87	86,985	837,98	1293,454	276,45	12,914
Всего за 8 день	58,19	59,41	239,99	1635,95	1,048		51,926	109,08	729,97	1059,314	255,15	12,118
Всего за 9 день	53,92	54,07	214,2233	1606,64	1,486		31,814	100,31	698,04	1029,864	197,76	11,404
Всего за 10 день	60,85	57,56	241,62	1654,83	1,44		26,614	54,31	546,986	887,572	262,468	13,666
Всего за 10 дней	646,801	649,35	2503,661	16829,83	12,242		602,028	6790,135	7671,463	11785,24	2649,246	142,315
В среднем за один день	53,90	54,11	208,64	1685,82	1,02		50,17	565,84	639,29	982,10	220,77	11,86