

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела санитарного надзора Управления Роспотребнадзора по СК

Управленец
М.А. Сорокина

«**Респотребнадзор**» 2024 год

по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета образования администрации Иптаковского муниципального округа СК

Н.В. Юркова
(Н.В. Юркова)

«**24**» 2024 год



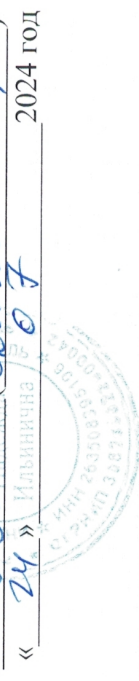
УТВЕРЖДАЮ:

Звямма
(наименование учреждения, организатора питания)

«**24**» 2024 год

Звямма
(наименование учреждения, организатора питания)

«**24**» 2024 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ С ОВЗ
5 – 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

(на период с 01.09.2024 г. по 30.11.2024 г. 2024/2025 учебного года)

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 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»

Н.В. Котова

Н.В. Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					цена за 1 кг	стоимость
					Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Первая неделя																				
1 ДЕНЬ (понедельник)																				
ЗАВТРАК																				
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	250			10.384	13.92	53.229	378.01	314.69	227.94	67.92	283.88	3.7	0.05	0	0	1.9274	2.093		
	гречневая крупа		46	46	5.796	1.518	28.57	154.1	77	32.2	45.08	137.08	3.68	0	0	0	1.9274	0	72.17	3.32
	молоко		161	161	4.508	5.152	7.567	93.38	235.06	193.2	22.54	144.9	0	0	0	0	2.093	79.64	12.82	
	вода		34.5	34.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сахар-песок		17	17	0	0	16.966	64.43	0.51	0.34	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.28
	соль йодированная		1.5	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.03
	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	800	8.00
	<i>итого</i>																			25.45
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50			5.76	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42		
	сыр" Российский"		16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.0315	0	0.057	0.06	0.42	740	11.84
	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	800	4.00
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0	50	1.50
	<i>итого</i>																			17.34
377/2005	Чай с лимоном	207			0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8		
	чай заварка№ 375		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0		
	чай в/с или 1 сорт		0.5	0.5	0	0	15	56.8	0.5	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0.55
	вода		150	150	0	0	0.2	2.4	11.4	2.8	0.8	1.5	0	0	0	0	0	2.8	0	0.00
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.13
	лимон		8	7	0	0	0.24	2.72	13.04	3.2	0.96	1.76	0	0	0	0	0	3.2	160	1.28
	<i>итого</i>																			2.96
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	0	50.00	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
	Итого за завтрак	577			21.1	25.0	110.4	746.6	470.1	420.7	109.1	473.5	6.1	0.1	0.0	0.1	2.8	5.3		49.75
ОБЕД																				
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255			1.93	5.92	11.64	114.06	363.08	47.03	24.65	52.72	1.11	250.01	0.02	0.04	0.69	19.99		
	свекла		50	40	0.60	0.04	2.52	16.80	115.20	14.80	8.80	17.20	0.56	0.00	0.01	0.02	0.08	4.00	50	2.50
	капуста белокачанная свежая		25	20	0.36	0.02	0.94	5.60	60.00	9.60	3.20	6.20	0.12	0.00	0.01	0.01	0.14	9.00	35	0.88
	картофель		26.7	20	0.40	0.08	3.26	15.40	113.60	2.00	4.60	11.60	0.18	0.00	0.00	0.00	0.26	4.00	35	0.93
	морковь		15.7	12.5	0.16	0.01	0.86	4.38	25.00	3.38	4.75	6.88	0.09	250.00	0.00	0.00	0.13	0.63	35	0.55
	лук репчатый		12	10	0.14	0.02	0.82	4.10	17.50	3.10	1.40	5.80	0.08	0.00	0.01	0.00	0.02	1.00	35	0.42
	томатная паста		3	3	0.14	0.00	0.57	3.06	26.25	0.60	1.50	2.04	0.07	0.00	0.00	0.01	0.06	1.35	190	0.57
	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	136.76	0.68
	сахар-песок		2.5	2.5	0.00	0.00	2.50	9.48	0.08	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	0.19
	соль йодированная		2.5	2.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.05
	лавровый лист		0.006	0.006	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	300	0.00
	вода или бульон		200	200	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
	сметана		5	5	0.13	0.75	0.17	10.30	5.45	4.30	0.40	3.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.02	303.64	1.52
	<i>итого</i>																			8.29
229/2005	Рыба ,тушеная в томате с овощами	150			21.814	6.183	7.338	174.08	685.85	76.29	87.66	343.32	1.596	2.92	0.02	0.02	2.066	4.95		
	филе минтай		148	132	20.988	1.188	0	95.04	554.4	52.8	72.6	316.8	1.056	0	0	0	1.716	0	331	48.988
	морковь		27	21	0.4	0	2.3	11.8	63	16	12	17.3	0.4	2.8	0.02	0.02	0.3	1.35	35	0.945
	вода		38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		12	9	0.126	0	0.738	3.69	15.75	2.79	1.26	5.22	0	0	0	0	0	0.9	35	0.42

230/10/10

	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	0.6838
	сахар -песок		2	2	0	0	3.1	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	0.15056
	томатная паста		4	4	0.3	0	1.2	6.5	52.7	4.7	1.8	4	0.14	0.12	0	0	0.05	2.7	190	0.76
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04174
	лавровый лист		0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0.003
	итого																			51.99
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180			3.58	7.95	28.655	200.85	996.3	19.7	40.55	103.4	1.595	0.05	0	0	2.275	35		
	картофель		235	175	3.5	0.7	28.525	134.75	994	17.5	40.25	101.5	1.575	0	0	0	2.275	35	35	8.225
	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	800	8
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04174
	итого																			16.27
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200			0.68	0.28	29.62	132.6	10.6	12.4	3.4	3.4	0.6	0	0	0	0.24	200	280	5.6
	плоды шиповника сушеные		20	20	0.68	0.28	9.66	56.8	10	12	3.4	3.4	0.6	0	0	0	0.24	200	280	5.6
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.5056
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																			7.11
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	50	5.30
	Итого за обед	985			35.96	26.43	121.75	857.09	2307.33	208.42	208.26	646.34	7.45	252.98	0.07	0.10	6.24	269.94		94.46
	Всего за день	1562			57.04	51.40	232.14	1603.70	2777.47	629.16	317.33	1119.87	13.51	253.08	0.07	0.15	9.00	275.25		144.21
	2 ДЕНЬ (вторник)																			
	ЗАВТРАК																			
223/2005	Запеканка из творога со густенным молоком	200			26.43	19.14	63.90	534.73	458.65	449.63	58.13	454.84	0.82	18.92	0.00	0.39	0.07	0.00		
	творог н/ж		113	113	18.87	10.17	2.26	175.49	126.56	185.32	25.99	248.60	0.45	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	390	44.07
	крупа манная		7.2	7.2	0.74	0.07	4.89	23.62	8.64	1.44	2.16	6.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	58.52	0.42
	сахар-песок		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	75.28	0.75
	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	20.87	0.02
	яйцо куриное, гр.		4.8	4.8	0.61	0.55	0.00	7.54	6.72	2.64	0.58	9.22	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.3	1.24
	масло сливочное"Крестьянское"		4.8	4.8	0.0384	3.48	0.0624	31.728	1.1	1.056	0.1	0.912	0.01	0.024	0	0	0	0	800	3.84
	сухари панировочные		4.8	4.8	0.37	0.14	2.39	12.58	6.10	1.25	1.68	3.98	0.08	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	90	0.43
	сметана		4.8	4.8	0.12	0.72	0.16	9.89	5.23	4.13	0.38	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	303.64	1.46
	молоко густенное с сахаром		80	80	5.68	4.00	44.16	236.00	304.00	253.60	27.20	183.20	0.00	18.90	0.00	0.00	0.00	0.00	400	32.00
	итого																			84.23
382/2005	Какао с молоком	200			3.77	3.80	25.07	145.36	206.96	125.52	31.00	116.20	0.98	22.12	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	1000	4.00
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	146	120	14	90	0.1	22	0.04	0.15	0.1	1.3	79.64	7.96
	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	75.28	1.51
	вода		110	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	итого																			13.47
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
г/п	Фрукты (яблоки)	180	1шт.	180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	10	0	0.04	0	18	80	14.40
	Итого за завтрак	680			38.07	29.76	148.61	986.19	1276.51	633.95	143.33	692.34	7.71	51.04	0.04	0.59	1.02	19.30		117.60
	ОБЕД																			
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10	24.05	63.50	0.80	200.00	0.00	0.00	1.08	16.50		
	картофель		100	75	1.50	0.30	12.23	57.75	426.00	7.50	17.25	43.50	0.68	0.00	0.00	0.00	0.98	15.00	35	3.50
	макароны или лапша или вермишель		10	10	1.04	0.11	6.97	33.70	12.40	1.80	1.60	8.70	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	1.14
	морковь		12.5	10	0.13	0.00	0.69	3.50	20.00	2.70	3.80	5.50	0.00	200.00	0.00	0.00	0.10	0.50	35	0.44
	лук репчатый		12	10	0.14	0.00	0.82	4.10	17.50	3.10	1.40	5.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	35	0.42
	масло растительное подсолнечное		2.5	2.5	0.00	2.50	0.00	22.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.34
	вода		175	175	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
	итого																			5.84
290/2005	Птица, тушенная в соусе	150			27.061	27.89	3.16	372.8	446.894	13.696	126.03	250.2	2.09	99.54	0	0	15.33	3.76		
	бройлер-цыпленок		198	142.2	26.591	22.894	0.0	312.84	415	11.4	122.29	243.16	1.99	99.54	0	0	15.22	2.56	200	39.60
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0	35.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	0.55
	соль йодированная		1.1	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.02
331/2005	Соус сметанный с томатом	50			0.47	1	3.16	24	31.7	2.32	3.74	7.0	0.1	0	0	0	0.11	1.2		0.00

	вода		10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	крупа рисовая		8.3	8.3	0.7	0.8	4.5	23.6	11.5	2.35	3.15	7.5	0.15	0	0.015	0	0.14	0	110	0.91	
	лук репчатый		35	30	0.42	0	2.46	12.3	52.5	9.3	4.2	17.4	0	0	0	0	0	3	35	1.23	
	масло растительное подсолнечное		10	10	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.37	
	мука пшеничная		6.7	6.7	0.6901	0.0737	4.623	22.378	11.792	1.608	2.948	7.705	0.14	0	0.011	0.005	0.08	0	52.04	0.35	
	соль йодированная		2.2	2.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.05	
332/2005	соус сметанный с луком	50			0.47	1	3.16	24	31.7	2.32	3.74	7.0	0.1	0	0	0	0.11	1.2		0.00	
	соус сметанный		46	46																	
	сметана		11.5	11.5	0.2875	1.725	0.39	24	12.535	9.89	0.92	6.9	0.02	0.017	0.003	0.013	0.012	0.035	303.64	3.49	
	мука пшеничная		3.4	3.4	0.3502	0.0374	2.346	11.356	5.984	0.816	1.496	3.91	0.07	0	0.006	0.003	0.041	0	52.04	0.18	
	вода		34.5	34.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.82	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0	0	0	0	0	1	35	0.42	
	масло сливочное"Крестьянское"		1	1	0.008	0.725	0.013	6.61	0.2	0.22	0.0	0.19	0.002	0.005	0	0	0	0	800	0.80	
	<i>итого</i>																			51.83	
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			6.4	5.746	42.608	251.84	77.25	12.52	9.97	54.4	0.75	0.035	0	0	0	0			
	макаронные изделия в/с		61	61	6.344	0.671	42.517	205.57	75.6	10.98	9.76	53.07	0.73	0	0	0	0	0	114	6.95	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04	
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	0	800	5.60	
	<i>итого</i>																			12.60	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	50	5.30	
377/2005	Чай с лимоном	207			0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8			
	чай заварка№ 375		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0			
	чай в/с или 1 сорт		0.5	0.5	0	0	15	56.8	0.5	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0.55	
	вода		150	150	0	0	0.2	2.4	11.4	2.8	0.8	1.5	0	0	0	0	0	2.8	0	0.00	
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.13	
	лимон		8	7	0	0	0.24	2.72	13.04	3.2	0.96	1.76	0	0	0	0	0	3.2	160	1.28	
	<i>итого</i>																			2.96	
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00	
	Итого за обед	992			31.2296	34.435	134.896	953.2912	1160.716	131.857	121.99	398.995	6.053	200.06	0.0731	0.1462	4.2027	33.6		85.66	
	Всего за день	1672			71.5239	69.212	236.136	1800.446	2677.041	221.852	247.378	809.528	13.09	758.46	0.2787	0.4671	17.976	86.12		154.13	
	4 ДЕНЬ (четверг)																				
	ЗАВТРАК																				
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	150			21.814	6.183	7.338	174.08	685.85	76.29	87.66	343.32	1.596	2.92	0.02	0.02	2.066	4.95			
	филе минтай		148	132	20.988	1.188	0	95.04	554.4	52.8	72.6	316.8	1.056	0	0	0	1.716	0	331	48.988	
	морковь		27	21	0.4	0	2.3	11.8	63	16	12	17.3	0.4	2.8	0.02	0.02	0.3	1.35	35	0.945	
	вода		38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	лук репчатый		12	9	0.126	0	0.738	3.69	15.75	2.79	1.26	5.22	0	0	0	0	0	0.9	35	0.42	
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	0.6838	
	сахар -песок		2	2	0	0	3.1	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	0.15056	
	томатная паста		4	4	0.3	0	1.2	6.5	52.7	4.7	1.8	4	0.14	0.12	0	0	0.05	2.7	190	0.76	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04174	
	лавровый лист		0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0.003	
	<i>итого</i>																			51.99	
312/2005	Пюре картофельное	180			3.892	6.555	26.462	180.51	915.75	49.34	39.41	114.95	1.4	0.035	0	0	2.002	31.15			
	картофель		205	154	3.08	0.616	25.102	118.58	874.72	15.4	35.42	89.32	1.386	0	0	0	2.002	30.8	35	7.175	
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	0	800	5.6	
	молоко		28	27	0.756	0.864	1.269	15.66	39.42	32.4	3.78	24.3	0	0	0	0	0	0.351	79.64	2.22992	
	соль йодированная		1.8	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.037566	
	<i>итого</i>																			15.04	
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.		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	110	22.00	
	<i>итого</i>																			22.00	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	50	5.30	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00	
	Итого за завтрак	730			34.656	19.038	98.5	682.09	2093.1	192.63	187.07	615.77	8.346	2.955	0.05	0.06	5.438	50.1		99.83	

	горошек зеленый консервированный		14.4	9	0.3	0	0.65	4	9.9	2	2.1	6.2	0	0	0	0	0.07	1	290	4.18
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04
331/2005	Соус сметанный с томатом	90																		0.00
	сметана		22.5	22.5	0.5625	3.375	0.765	46.35	24.525	19.35	1.8	13.5	0.05	0.034	0	0	0	0	303.64	6.83
	мука пшеничная в/с		6.7	6.7	0.6901	0.0737	4.623	22.378	11.792	1.608	2.948	7.705	0.14	0	0.011	0.005	0.08	0	52.04	0.35
	вода		67.5	67.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	томатная паста		3.6	3.6	0.1728	0	0.684	3.672	31.5	0.72	1.8	2.448	0.08	0	0	0	0.068	1.62	190	0.68
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.02
	<i>итого</i>																			60.19
352/2005	Кисель из яблок	200			0.12	0.12	29.268	116.06	85.2	8.4	2.7	9.46	0.66	0	0.009	0.006	3.09	3		
	яблоки свежие		34	30	0.12	0.12	2.94	14.1	83.4	4.8	2.7	3.3	0.66	0	0.009	0.006	3	3	80	2.72
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0.09	0	75.28	1.51	
	крахмал картофельный		8	8	0	0	6.368	26.16	1.2	3.2	0	6.16	0	0	0	0	0	209	1.67	
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0.07
	вода		197	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	<i>итого</i>																			5.97
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	50	5.30
	Итого за обед	935			41.3964	49.78	117.176	1066.582	1951.707	150.824	249.788	580.023	31.97	299.76	0.0579	0.0569	22.273	56.99		84.42
	Всего за день	1665			70.8359	78.241	237.774	1906.155	2833.421	266.317	344.88	905.063	39.34	299.81	0.1121	0.1922	25.665	75.03		181.65
	Всего за 10 дней	16295			694.379	636.36	2460.2	18080.54	26089.08	4774.9	3072.22	10198.6	174.9	3579.7	2.0613	3.7852	165.02	1258		1648.1
	Среднее значение за 1 день	1629.5			69.4	63.6	246.0	1808.1	2608.9	477.5	307.2	1019.9	17.5	358.0	0.2	0.4	16.5	125.8		165

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	230/10/10	10.384	13.92	53.229	378.01	314.69	227.94	67.92	283.88	3.7	0.05	0	0	1.9274	2.093	25.45
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42	17.34
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8	2.96
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3
Итого за завтрак		577	21.084	24.97	110.389	746.61	470.14	420.74	109.07	473.53	6.06	0.1065	0	0.057	2.7574	5.313	49.75
ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1.93	5.92	11.64	114.06	363.08	47.03	24.65	52.72	1.11	250.01	0.02	0.04	0.69	19.99	8.29
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	100/50	21.81	6.18	7.34	174.08	685.85	76.29	87.66	343.32	1.60	2.92	0.02	0.02	2.07	4.95	51.99
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.58	7.95	28.66	200.85	996.30	19.70	40.55	103.40	1.60	0.05	0.00	0.00	2.28	35.00	16.27
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.60	10.60	12.40	3.40	3.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.24	200.00	7.11
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.50	24.90	131.00	63.50	13.00	17.50	41.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.77	0.00	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	5.30
Итого за обед		985	35.96	26.43	121.75	857.09	2307.33	208.42	208.26	646.34	7.45	252.98	0.07	0.10	6.24	269.94	94.46
Всего за день		1562	57.0395	51.401	232.1395	1603.7	2777.465	629.155	317.33	1119.87	13.51	253.08	0.0705	0.1536	8.9954	275.3	144.21
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	26.4302	19.138	63.9048	534.733	458.652	449.632	58.134	454.84	0.824	18.924	0	0.39	0.0739	0	84.23
382/2005	Какао с молоком	200	3.772	3.8	25.068	145.36	206.96	125.52	31	116.2	0.98	22.12	0.044	0.158	0.172	1.3	13.47
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	2.5
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	10	0	0.04	0	18	14.4
Итого за завтрак		680	38.0722	29.758	148.6128	986.193	1276.512	633.952	143.334	692.34	7.714	51.044	0.124	0.628	1.0159	19.3	117.6
ОБЕД																	

103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10	24.05	63.50	0.80	200.00	0.00	0.00	1.08	16.50	5.84
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	27.06	27.89	3.16	372.80	446.89	13.70	126.03	250.20	2.09	99.54	0.00	0.00	15.33	3.76	44.55
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.70	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80	3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.26
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	5.30
	Итого за обед	980	46.79	42.13	142.60	1098.90	1287.70	90.14	205.89	656.13	11.02	299.58	0.03	0.04	17.37	34.26	75.35
	Всего за день	1660	84.8596	71.891	291.2088	2085.088	2564.216	724.088	349.226	1348.47	18.73	350.62	0.074	0.628	18.386	53.56	192.95
	3 ДЕНЬ (среда)																
	ЗАВТРАК																
289/2005	Рагу из птицы	100/280	32.1043	28.477	23.2799	479.355	1115.225	45.395	67.388	283.033	4.153	558.4	0.1456	0.2808	12.504	27.28	48.05
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	31.76	126.4	0.6	0.6	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24	6.78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0.6	0.2	4.2	19.9	290	14	20	26	0.9	0	0.06	0.04	0.5	25	8.14
	Итого за завтрак	680	40.4943	34.577	99.5399	841.255	1367.325	98.995	119.388	426.533	6.733	558.4	0.1756	0.3208	13.474	37.52	68.47
	ОБЕД																
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.41	6.10	17.44	136.70	489.95	27.66	28.95	74.65	0.94	200.01	0.01	0.01	1.18	16.77	7.47
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14.37	16.49	15.15	269.25	317.72	32.98	28.07	120.85	1.42	0.02	0.04	0.10	2.05	4.03	51.83
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.40	5.75	42.61	251.84	77.25	12.52	9.97	54.40	0.75	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8	2.96
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за обед	992	31.23	34.44	134.90	953.29	1160.72	131.86	121.99	399.00	6.05	200.06	0.07	0.15	4.20	33.60	85.66
	Всего за день	1672	71.7239	69.012	234.4359	1794.546	2528.041	230.852	241.378	825.528	12.79	758.46	0.2487	0.4671	17.676	71.12	154.13
	4 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																
229/2005	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/50	21.814	6.183	7.338	174.08	685.85	76.29	87.66	343.32	1.596	2.92	0.02	0.02	2.066	4.95	51.99
312/2005	Пюре картофельное	180	3.892	6.555	26.462	180.51	915.75	49.34	39.41	114.95	1.4	0.035	0	0	2.002	31.15	15.04

399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за завтрак	730	34.656	19.038	98.5	682.09	2093.1	192.63	187.07	615.77	8.346	2.955	0.05	0.06	5.438	50.1	99.83
	ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.03	5.90	10.39	106.71	406.37	40.63	22.93	52.07	0.39	250.01	0.00	0.01	0.66	28.97	7.21
291/2005	Плов из птицы	100/280	30.54	35.53	49.21	644.92	517.35	35.30	139.98	313.92	3.16	95.20	0.05	0.03	15.81	6.16	49.29
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40	2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00	5.97
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0.6	0.2	4.2	19.9	290	14	20	26	0.9	0	0.06	0.04	0.5	25	8.14
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за обед	935	43.97	35.18	135.07	1060.95	1365.89	139.21	133.85	460.78	7.88	304.41	0.26	0.35	16.93	60.68	76.1
	Всего за день	1665	78.6297	54.213	233.5744	1743.04	3458.994	331.835	320.919	1076.55	16.22	307.36	0.3085	0.4095	22.367	110.8	175.9
	5 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
207/2005	Макаронник с маслом сливочным	200/8	8.32	12.29	56.42	370.70	92.64	17.84	11.44	72.56	0.98	0.06	0.01	0.04	0.02	0.00	17.45
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25.01	139.735	146.6	125.4	14	102.5	0.405	0.02	0.04	0.2	1.3	1.3	11.97
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
г/п	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый)	1 шт./125	6.25	4	4.375	85	183.75	152.5	18.75	120	0.125	0.025	0.05	0.25	0.25	0.75	29.50
	Итого за завтрак	653	4.4	3	6.5	96.2	435	15	50	35	0.8	27.5	0	0.25	0	12.5	80.26
	ОБЕД																
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	38.74	35.51	87.55	1.87	250.01	0.18	0.04	1.26	11.63	5.95
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19.7448	12.271	14.817	250.068	255.246	16.428	73.962	152.724	1.522	51.729	0.0517	0.0517	8.3401	1.328	35.43
139/2005	Капуста тушеная	180	4.25	7.44	18.00	157.61	678.36	107.05	38.53	75.31	1.46	92.00	0.07	0.09	1.60	95.23	11.78
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	6.78
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.0

Итого за обед		940	38.35	31.33	129.22	925.25	1660.59	215.82	200.01	459.09	7.43	393.74	0.33	0.22	12.17	118.42	70.74
Всего за день		1593	65.22	61.05	259.12	1840.48	2465.98	561.16	313.60	853.20	11.58	421.38	0.38	0.76	14.31	132.64	151.00
Вторая неделя																	
6 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	11.11	20.31	1.59	235.54	159.02	83.08	14.22	183.26	2.03	0.07	0.00	0.00	0.00	0.39	31.82
50/2009	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	80	1.52	7.12	6.16	95.2	252	32.8	12	29.6	0.56	0	0	0	0	5.6	15.3
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8	2.96
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	19.80
Итого за завтрак		696	24.932	38.88	79.912	775.34	876.47	378.68	89.37	436.51	5.148	20.127	0.12	0.117	1.43	85.21	91.22
ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1.93	5.92	11.64	114.06	363.08	47.03	24.65	52.72	1.11	250.01	0.02	0.04	0.69	19.99	8.29
291/2005	Плов из птицы	100/280	30.54	35.53	49.21	644.92	517.35	35.30	139.98	313.92	3.16	95.20	0.05	0.03	15.81	6.16	49.29
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.6	10.6	12.4	3.4	3.4	0.6	0	0	0	0.24	200	7.11
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0.6	0.2	4.2	19.9	290	14	20	26	0.9	0	0.06	0.04	0.5	25	8.14
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
Итого за обед		935	44.43	35.35	136.67	1084.84	1248.00	149.61	136.27	455.37	8.53	304.41	0.27	0.37	14.11	248.71	78.33
Всего за день		1631	69.3661	74.235	216.5835	1860.18	2124.47	528.285	225.64	891.881	13.68	324.53	0.3885	0.4916	15.536	333.9	169.55
7 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	230/10/10	7.7982	12.108	44.6707	316.825	230.329	165.53	51.386	211.786	2.876	0.05	0	0	1.4958	1.495	22.39
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42	17.34
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3
Итого за завтрак		570	19.3982	23.358	106.8307	717.425	601.479	366.63	97.536	409.836	7.636	0.1065	0	0.057	2.7258	5.915	65.73

	ОБЕД																
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	38.74	35.51	87.55	1.87	250.01	0.18	0.04	1.26	11.63	5.95
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	100/50	21.81	6.18	7.34	174.08	685.85	76.29	87.66	343.32	1.60	2.92	0.02	0.02	2.07	4.95	51.99
312/2005	Пюре картофельное	180	3.89	6.56	26.46	180.51	915.75	49.34	39.41	114.95	1.40	0.04	0.00	0.00	2.00	31.15	15.04
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80	3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.26
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за обед	980	39.79	24.52	122.32	840.36	2439.79	224.17	218.18	693.72	8.30	252.97	0.23	0.10	6.29	61.73	89.04
	Всего за день	1550	59.1857	47.876	229.1556	1557.782	3041.272	590.802	315.72	1103.56	15.93	253.07	0.2327	0.1535	9.0199	67.64	154.77
	8 ДЕНЬ (среда)																
	ЗАВТРАК																
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	27.0614	27.89	3.16	372.8	446.894	13.696	126.032	250.202	2.091	99.54	0	0	15.325	3.76	44.55
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180	10.388	7.781	51.013	320.97	138.55	58.94	80.57	245.69	6.574	0.035	0	0	0	0	11.56
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	31.76	126.4	0.6	0.6	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24	6.78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.8	0	2.5	14	141	23	14	42	0.6	0	0.03	0.04	0.2	10	5.30
	Итого за завтрак	730	45.8394	41.771	130.433	1055.67	837.544	126.236	258.602	639.392	11.24	99.575	0.03	0.04	16.295	14	73.69
	ОБЕД																
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10	24.05	63.50	0.80	200.00	0.00	0.00	1.08	16.50	5.84
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	100	11.56	20.89	3.33	248.62	256.42	32.23	18.40	108.27	1.21	0.02	0.00	0.11	1.79	4.00	44.56
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	180/5	3.34	13.18	23.30	232.25	710.14	31.58	37.17	92.90	1.10	400.03	0.01	0.00	1.70	24.12	15.83
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.10	0.00	15.20	60.00	24.30	5.70	3.00	5.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	2.96
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.80	0.00	2.50	14.00	141.00	23.00	14.00	42.00	0.60	0.00	0.03	0.04	0.20	10.00	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за обед	942	22.42	29.90	83.73	665.65	1008.12	106.03	97.45	320.87	4.95	200.02	0.03	0.15	3.84	33.30	79.99
	Всего за день	1672	68.2609	71.672	214.1677	1721.319	1845.659	232.268	356.05	960.264	16.2	299.59	0.065	0.1912	20.135	47.3	153.68
	9 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/80	19.2614	16.824	72.1744	517.473	478.728	401.744	58.182	379.648	0.774	0	0	0	0.2899	1.361	66.43
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25.01	139.735	146.6	125.4	14	102.5	0.405	0.02	0.04	0.2	1.3	1.3	11.97

г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.4
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за завтрак	680	30.6814	27.024	156.8244	963.308	1236.228	585.944	126.382	603.448	7.089	10.02	0.04	0.24	2.3599	20.66	98.30
	ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.03	5.90	10.39	106.71	406.37	40.63	22.93	52.07	0.39	250.01	0.00	0.01	0.66	28.97	7.21
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19.7448	12.271	14.817	250.068	255.246	16.428	73.962	152.724	1.522	51.729	0.0517	0.0517	8.3401	1.328	35.43
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.70	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0.60	0.20	4.20	19.90	290.00	14.00	20.00	26.00	0.90	0.00	0.06	0.04	0.50	25.00	8.14
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	31.76	126.4	0.6	0.6	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24	6.78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за обед	945	38.77	29.54	153.52	999.05	1064.33	103.19	155.10	526.82	9.50	301.77	0.11	0.10	10.27	55.53	71.96
	Всего за день	1625	69.4533	56.569	310.3448	1962.356	2300.553	689.137	281.483	1130.27	16.59	311.79	0.1532	0.3372	12.63	76.19	170.26
	10 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14.37	16.49	15.15	269.25	317.72	32.98	28.07	120.85	1.42	0.02	0.04	0.10	2.05	4.03	51.83
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.40	5.75	42.61	251.84	77.25	12.52	9.97	54.40	0.75	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.80	0.00	2.50	14.00	141.00	23.00	14.00	42.00	0.60	0.00	0.03	0.04	0.20	10.00	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за завтрак	730	29.44	28.46	120.60	839.57	881.71	115.49	95.09	325.04	7.37	0.06	0.05	0.14	3.39	18.03	97.23
	ОБЕД																
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.41	6.10	17.44	136.70	489.95	27.66	28.95	74.65	0.94	200.01	0.01	0.01	1.18	16.77	7.47
292/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом с овощами	100/280	30.92	37.46	25.97	578.32	1125.06	61.77	166.14	352.41	27.82	99.75	0.01	0.01	17.03	27.23	60.19
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40	2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00	5.97
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.80	0.00	2.50	14.00	141.00	23.00	14.00	42.00	0.60	0.00	0.03	0.04	0.20	10.00	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50

г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за обед	935	41.40	49.78	117.18	1066.58	1951.71	150.82	249.79	580.02	31.97	299.76	0.06	0.06	22.27	56.99	84.43
	Всего за день	1665	70.84	78.24	237.77	1906.16	2833.42	266.32	344.88	905.06	39.34	299.81	0.11	0.19	25.67	75.03	181.66
	Всего за 10 дней	16295	694.6	636.2	2458.5	18074.6	25940.1	4783.9	3066.2	10214.6	174.6	3579.7	2.0	3.8	164.7	1243.4	1648.2
	Среднее значение за 1 день	1629.5	69.5	63.6	245.9	1807.5	2594.0	478.4	306.6	1021.5	17.5	358.0	0.20	0.38	16.5	124.3	165