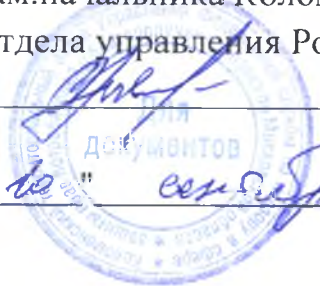


"СОГЛАСОВАНО"

Зам.начальника Коломенского территориального
отдела управления Роспотребнадзора по Московской области


А.А. Ивлев

" 10 " сентября 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

и.о. Директора МБОУ "Средняя школа №6"


Н.В.Князева

" 01 " сентября 2020 г.



Примерное десятидневное меню (11-18 лет) МБОУ "Средняя школа №6"
на 2020 - 2021 учебный год

№ рецептур	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции,	Пищевые вещества			Энерг. цен,	Минеральные вещества, мг				А	каротин	В ₁	В ₂	PP	С
					Б	Ж	У		Ca	Ph	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1 день																		
Завтрак																		
№ 415	Макаронны с сыром			180/20	11,6	11,92	54,45	332,86	198,045	157,907	17,6362	1,2949	98,739	0,0579	0,1151	0,0913	3,0596	0,14
	Макарон. изд.	61,2	61,2		6,93	0,82	54,4	212,94	11,97	54,81	10,08	1,008			0,1071	0,025	1,827	
	Масло сл.	6,3	6,3		0,03	5,2	0,05	47,12	0,76	1,197		0,0126	41,139	0,0239		0,0063	0,0126	
	Соль	2,7	2,7						9,315	1,9	0,5562	0,0743						
	Сыр	22	20		4,64	5,9		72,8	176	100	7	0,2	57,6	0,034	0,008	0,06	1,22	0,14
№ 424*1	Булочка домашняя			100	7,572	15,956	61,388	419,792	16,826	49,63	12,1324	0,9836	5,2	0,0012	0,1254	0,0488	2,358	0
	Мука	67,6	67,6		7,3	0,878	47,25	225,78	12,168	38,136	10,816	0,812			0,114	0,028	2,028	
	Сахар	14,2	14,2				13,97	55,86	0,42			0,042						
	Масло раст.	14,8	14,8			14,8		133,05										
	Яйцо	2	2		0,25	0,23	0,014	3,14	1,1	3,84	0,24	0,05	5,2	0,0012	0,0014	0,0088	0,072	
	Соль	0,6	0,6						2,652	0,054	0,1584	0,0216						
	Дрожжи	1,8	1,8		0,022	0,048	0,154	1,962	0,486	7,6	0,918	0,058			0,01	0,012	0,258	
№ 943	Чай с сахаром			200/15	0,2	0,05	15,04	61,37	5,25	8,24	4,4	0,823	0,5	0	0,001	0,01	0,113	0,1
	Чай, заварка	1	1		0,2	0,05	0,07	1,52	4,95	8,24	4,4	0,82	0,5		0,001	0,01	0,113	0,1
	Сахар	15	15				14,97	59,85	0,3			0,003						
	Итого за завтрак				19,372	27,926	130,878	814,022	220,121	215,777	34,1686	3,1015	104,439	0,0591	0,2415	0,1501	5,5306	0,24
Обед																		
№ 206	Суп картофельный с бобовыми			250	69,203	43,491	74,148	813,924	281,5595	258,3625	153,3317	7,9882	288,5168	1,263	0,5694	0,4646	18,3385	13,515
	Картофель	66,8	50		1,08	0,21	17,9	41,29	5,3625	31,1025	12,333	0,4825	1,6088	0,0112	0,065	0,0375	0,965	10,725
	Горох	20,3	20		4,15	0,4	10,03	60,35	23,29	66,63	21,6625	1,3775	0,405	0,002	0,1638	0,03	1,3163	
	Лук	12	10		0,14	0,02	0,82	4,1	3,1	5,8	1,4	0,08			0,005	0,002	0,05	1
	Морковь	12,5	10		0,13	0,01	0,69	3,5	2,7	5,5	3,8	0,07	200	1,2	0,006	0,007	0,011	0,05
	Масло сл.	5	5		0,025	4,125	0,04	37,4	0,6	0,95		0,01	32,65	0,019		0,005	0,01	
	Соль	1,3	1,3						4,78	0,98	0,29	0,0377						
№ 591	Гуляш с рисом отварным			100/75/1														
				80	63,678	38,726	44,668	667,284	241,727	147,4	113,8462	5,9305	53,853	0,0308	0,3296	0,3831	15,9862	1,74
	Мясо	158	158		57,49	25,27		344,96	14,22	97	34,76	4,266			0,094	0,316	12,304	
	Масло раст.	5	5			5		44,95		0,1								
	Лук	18	15		0,2	0,03	1,15	5,74	4,34	8,12	1,96	0,112			0,007	0,0028	0,07	1,5
	Томат. паста	4,8	4,8		0,058	0,004	0,288	1,344	0,72	1,632	0,432	0,002	0,96		0,002	0,002	0,038	0,24
	Мука	4	4		1,03	0,052	2,8	13,36	0,72	3,44	0,64	0,048			0,007	0,002	0,12	
Соль	1,5	1,5						5,52	1,125	0,33	0,044							
№ 682	Рис	64,8	64,8		4,86	1,69	40,37	196,34	205,92	32,544	75,168	1,368			0,2196	0,0522	3,438	
	Масло сл.	8,1	8,1		0,04	6,68	0,06	60,59	0,972	1,539		0,0162	52,893	0,0308		0,0081	0,0162	
	Соль	2,7	2,7						9,315	1,9	0,5562	0,0743						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
№ 204	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (сайра)			20/250	5,78	2,93	29,82	120,98	23,5488	60,9288	29,5	0,9804	218,7382	1,2262	0,11	0,0718	2,3598	17,1375	
	Картофель	100	75		1,62	0,3	26,1	61,94	8,0438	46,6538	18,5	0,7238	2,4132	0,0168	0,0975	0,0563	1,4475	16,0875	
	Лук	12	10		0,14	0,02	0,82	4,1	3,1	5,8	1,4	0,08			0,005	0,002	0,05	1	
	Морковь	12,5	10		0,13	0,01	0,69	3,5	2,7	5,5	3,8	0,07	200	1,2	0,006	0,007	0,011	0,05	
	Масло сл.	2,5	2,5		0,015	2,07	0,02	18,69	0,3	0,475		0,0007	16,325	0,0094		0,0025	0,005		
	Рис	5	5		0,375	0,13	2,19	15,15	9,405	2,5	5,8	0,1059			0,0015	0,004	0,2653		
	Соль	1,5	1,5						5,52	1,125	0,33	0,044							
	Консервы рыбные	20	20	20		3,5	0,4		17,6									0,581	
№ 511	Шницель рыбный натуральный с пюре картофельным			100/180	20,09	18,84	66,348	398,82	140,154	332,6984	96,4176	3,0806	70,296	0,0597	0,4137	0,3228	8,053	33,157	
	Минтай с/м филе	85,4	85,4		13,58	0,77		61,49	34,16	204,96	46,97	0,684	8,54		0,094	0,094	3,9284	0,427	
	Лук	20	17,4		0,24	0,03	1,43	7,13	5,394	10,092	2,436	0,14			0,0088	0,0034	0,087	1,74	
	Молоко	8	8		0,24	0,26	0,38	4,8	9,68	7,28	1,12	0,008	1,28	0,0008	0,0016	0,0104	0,072	0,048	
	Яйцо	4	4		0,51	0,46	0,028	6,28	2,2	7,68	0,48	0,1	10,4	0,0024	0,0028	0,0176	0,144		
	Сухари панир.	12	12		1,6	0,64	8,1	47,4	21,96	19,8	5,16	0,58			0,1164	0,048	0,796		
	Масло раст.	10	10			10		89,9		0,2									
	Соль	1,5	1,5	1,5					5,52	1,125	0,33	0,044							
№ 694	Картофель	205,2	153,9		3,08	0,62	55,09	118,5	15,39	53,26	35,4	1,386	4,617	0,0308	0,1847	0,108	2,77	30,78	
	Молоко	28,4	27		0,81	0,86	1,27	16,2	32,67	24,57	3,78	0,027	4,32	0,0018	0,0054	0,0351	0,243	0,162	
	Масло сл.	6,3	6,3		0,03	5,2	0,05	47,12	0,76	1,197		0,0126	41,139	0,0239		0,0063	0,0126		
	Соль	3,6	3,6						12,42	2,5344	0,7416	0,099							
№ 859	Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	27,87	114,56	7,12	4,4	3,6	0,8872	2	0,012	0,012	0,008	0,16	4	
	Яблоки св.	45,4	40		0,16	0,16	3,92	18,8	6,4	4,4	3,6	0,88	2	0,012	0,012	0,008	0,16	4	
	Сахар	24	24				23,95	95,76	0,72			0,0072							
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	0	
	Хлеб ржаной	20	20		1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	0	
	Хлеб пшеничный			20	1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4	0	0	0,032	0,01	0,6	0	
	Хлеб пшен.	20	20		1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4			0,032	0,01	0,6	0	
	Итого за обед				30,448	27,958	150,378	812,512	226,6428	477,8452	162,4496	6,7072	509,5982	2,6107	0,6341	2,0498	12,4016	89,8085	
	Итого за день				49,423	58,041	235,159	1483,383	391,3428	800,3792	233,3046	10,4175	600,53	2,6661	1,0088	2,4874	19,4095	90,5137	
3 день																			
Завтрак																			
№ 469	Запеканка из творога со сгущенным молоком			200/20	38,26	25,21	81,1	565,61	388,83	491,403	55,971	1,4369	170,243	0,0905	0,1743	0,4779	8,7376	1,14	
	Творог	188	186,6		33,85	16,92	42,69	317,84	308,43	413,75	43,256	0,7523	103,44	0,056	0,076	0,3387	7,33	0,94	
	Манка	13,3	13,3		1,37	0,13	9,41	44,4	2,67	11,343	2,408	0,1393			0,0179	0,006	0,4		
	Сахар	13,3	13,3				13,31	53,2	0,4			0,04							
	Яйцо	5,6	5,6		0,68	0,61	0,04	8,37	2,93	10,24	0,64	0,13	13,87	0,0032	0,0037	0,0235	0,192		
	Сухари пан.	6,6	6,6		0,89	0,35	4,5	26,3	12,2	11	2,867	0,322			0,0647	0,027	0,4423		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
№ 469	Масло сл.	6,6	6,6		0,03	5,5	0,05	49,9	0,8	1,27		0,0133	43,533	0,0253		0,0067	0,0133		
	Молоко сгущ.	20	20		1,44	1,7	11,1	65,6	61,4	43,8	6,8	0,04	9,4	0,006	0,012	0,076	0,36	0,2	
	Соль	0,5	0,5							1,84	0,375	0,11	0,0145						
	Пастила			40	0,2	0	42	129,6	8,4	4,4	2,8	0,64	0	0	0	0,004	0,08	0	
	Пастила	40	40		0,2		42	129,6	8,4	4,4	2,8	0,64				0,004	0,08		
№ 943	Чай с сахаром			200/15	0,2	0,05	25,04	61,37	5,25	8,24	4,4	0,823	0,5	0	0,001	0,01	0,113	0,1	
	Чай , заварка	1	1		0,2	0,05	0,07	1,52	4,95	8,24	4,4	0,82	0,5		0,001	0,01	0,113	0,1	
	Сахар	15	15				24,97	59,85	0,3				0,003						
	Итого за завтрак				38,66	25,26	148,14	756,58	402,48	504,043	63,171	2,8999	170,743	0,0905	0,1753	0,4919	8,9306	1,24	
	Обед																		
№ 197	Рассольник петербургский со сметаной			250/10	2,71	6,05	31,8	140,67	32,1138	77,9288	30,28	1,1141	246,6632	1,2456	0,122	0,0883	1,8137	17,4275	
	Картофель	100	75		1,62	0,3	26,1	61,94	8,0438	46,6538	18,5	0,7238	2,4132	0,0168	0,0975	0,0563	1,4475	16,0875	
	Крупа перлов.	5	5		0,5	0,1	3,9	17,6	1,45	11,1	3,95	0,125	0,1	0,001	0,01	0,006	0,2302		
	Морковь	12,5	10		0,13	0,01	0,69	3,5	2,7	5,5	3,8	0,07	200	1,2	0,006	0,007	0,011	0,05	
	Лук	6	5		0,07	0,01	0,41	2,05	1,55	2,9	0,7	0,04			0,0025	0,001	0,025	0,5	
	Огурцы в заливке	16,8	15		0,1		0,3	2	3,45	3,6	2,1	0,09	0,8	0,005	0,003	0,003	0,03	0,75	
	Масло сл.	5	5		0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,95			0,0013	32,65	0,0188		0,005	0,01	
	Сметана	10	10		0,26	1,5	0,36	16,2	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7	0,004	0,003	0,01	0,06	0,04	
	Соль	1,5	1,5						5,52	1,125	0,33	0,044							
№ 667	Котлета рубленая из кур с капустой тушеной			100/180	14,446	25,628	17,608	408,03	52,35	169,961	28,161	2,7983	167,279	0,4633	0,2207	0,1749	10,582	3,125	
	Грудки кур. филе	78	78		10,47	12,6		212	11,84	122,1		13,32	1,184	53,28	0,0074	0,0518	0,111	9,25	1,332
	Хлеб пшен.	18	18		1,386	0,54	9,018	46,62	3,96	15,3	5,94	0,36				0,028	0,01	0,54	
	Лук	10	8,4		0,12	0,02	0,69	3,44	2,6	4,872	1,176	0,068				0,004	0,002	0,042	0,84
	Соль	2	2							11,04	2,25	0,66	0,088						
	Сухари пан.	10	10		1,34	0,53	6,75	39,5	18,3	16,5	4,3	0,483				0,097	0,04	0,6634	
	Масло раст.	6	6			6		53,94		0,12									
№ 708	Капуста	257,9	206,3		3,71	0,21	9,7	57,76	99,024	63,953	33,008	1,2378	6,189	0,041	0,062	0,0825	1,8567	92,835	
	Масло сл.	6,3	6,3		0,03	5,2	0,05	47,12	0,76	1,197		0,0126	41,139	0,0239		0,0063	0,0126		
	Морковь	4,9	3,6		0,05	0,004	0,25	1,26	0,97	1,98	1,368	0,025	72	0,432	0,0022	0,0025	0,004	0,018	
	Лук	8,6	7,2		1,01	0,73	0,59	2,95	2,23	4,18	1,01	0,576			0,036	0,0014	0,036	0,72	
	Томат. паста	4,3	4,3		0,04	0,004	0,26	1,2	0,65	1,462	0,387	0,0017	0,86		0,0017	0,0017	0,034	0,215	
	Мука	2,2	2,2		0,24	0,03	1,54	7,348	0,396	1,892	0,352	0,0264			0,0044	0,0015	0,066		
	Сахар	5,4	5,4				5,39	21,55	0,162				0,0016						
	Соль	3,6	3,6						12,42	2,5344	0,7416	0,099							
№ 868	Компот из сухофруктов			200	0,716	0,104	31,28	129,4	23	23,48	18,24	0,676	47,44	0,2848	0,0176	0,0272	0,448	0,56	
	Изюм	4	4		0,116	0,024	2,64	10,56	3,2	5,16	1,68	0,12			0,008	0,0032			
	Курага	8	8		0,416	0,024	4,08	18,56	12,8	11,68	8,4	0,256	46,64	0,28	0,008	0,016	0,312	0,32	
	Чернослив	8	8		0,184	0,056	4,6	20,48	6,4	6,64	8,16	0,24	0,8	0,0048	0,0016	0,008	0,136	0,24	
	Сахар. песок	20	20				19,96	79,8	0,6				0,06						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	0
	Хлеб ржаной	20	20		1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	
	Хлеб пшеничный			20	1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4	0	0	0,032	0,01	0,6	0
	Хлеб пшен.	20	20		1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4			0,032	0,01	0,6	
	Итого за обед				20,732	32,722	97,388	764,7	118,8638	319,9698	92,681	5,7684	461,5822	1,9947	0,4283	1,9004	13,8437	21,1125
	Итого за день				59,392	57,982	245,528	1521,28	521,3438	824,0128	155,852	8,6683	632,3252	2,0852	0,6036	2,3923	22,7743	22,3525
4 день																		
Завтрак																		
№195*2	Каша молочная "Дружба"			200/10	3,47	9,07	31,208	220,42	11,51	73,204	24,806	0,7493	65,9	0,042	0,0968	0,0244	1,468	0
	Молоко	105,6	105,6		3,17	3,38	19,97	63,36	97,78	36,1	14,78	0,1059	16,9	0,008	0,021	0,138	0,95	0,634
	Сахар	6	6				5,988	23,94	0,18			0,0018						
	Соль	1	1						3,45	0,704	0,206	0,0275						
	Пшено	20	20		2,3	0,66	13,3	68,4	5,4	46,6	16,6	0,54	0,6	0,004	0,084	0,008	0,92	
	Рис	16	16		1,12	0,16	11,84	53,28	1,28	24	8	0,16			0,0128	0,0064	0,528	
	Масло слив.	10	10		0,05	8,25	0,08	74,8	1,2	1,9		0,02	65,3	0,038		0,01	0,02	
№ 3	Бутерброд с сыром			30/30	10,11	7,55	15,03	186,9	130,6	125,5	20,4	0,9	86,4	0,051	0,06	0,105	2,73	0,21
	Сыр	33	30		7,8	6,65		109,2	124	100	10,5	0,3	86,4	0,051	0,012	0,09	1,83	0,21
	Хлеб пшен.	30	30		2,31	0,9	15,03	77,7	6,6	25,5	9,9	0,6			0,048	0,015	0,9	
№ 943	Чай с сахаром			200/15	0,2	0,05	25,04	61,37	5,25	8,24	4,4	0,823	0,5	0	0,001	0,01	0,113	0,1
	Чай, заварка	1	1		0,2	0,05	0,07	1,52	4,95	8,24	4,4	0,82	0,5		0,001	0,01	0,113	0,1
	Сахар	15	15				24,97	59,85	0,3			0,003						
	Итого за завтрак				13,78	16,67	71,278	468,69	147,36	206,944	49,606	2,4723	152,8	0,093	0,1578	0,1394	4,311	0,31
Обед																		
№170	Борщ с капустой и картофелем и сметаной			250/10	2	5,81	16,27	111,17	47,576	56,833	23,5106	1,0582	246,8455	1,2353	0,0561	0,0651	1,0054	18,515
	Свекла	50	40		0,56	0,04	3,31	15,79	13,912	16,168	8,272	0,526	0,752	0,004	0,007	0,015	0,15	3,76
	Капуста	25	20		0,36	0,02	0,94	5,6	9,6	6,2	3,2	0,12	0,6	0,004	0,006	0,008	0,18	9
	Картофель	26,8	20		0,43	0,08	7,16	16,52	2,144	12,44	4,9336	0,193	0,6435	0,0045	0,026	0,015	0,386	4,29
	Лук	12	10		0,14	0,02	0,82	4,1	3,1	5,8	1,4	0,08			0,005	0,002	0,05	1
	Морковь	12,5	10		0,13	0,01	0,69	3,5	2,7	5,5	3,8	0,07	200	1,2	0,006	0,007	0,11	0,05
	Масло сл.	5	5		0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,95		0,0013	32,65	0,0188		0,005	0,01	
	Соль	1,3	1,3						5,52	1,125	0,33	0,044						
	Томат. паста	3	3		0,09	0,01	0,45	2,1	1,125	2,55	0,675	0,0031	1,5		0,0031	0,0031	0,0594	0,375
	Сахар	2,5	2,5				2,5	9,98	0,075			0,0008						
Сметана	10	10		0,26	1,5	0,36	16,2	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7	0,004	0,003	0,01	0,06	0,04	
№619	Тефтели с соусом красным основным с макаронными изделиями отварными			100/30/180	31,599	18,114	96,345	714,438	74,906	216,214	47,1502	4,3542	91,339	0,3239	0,1942	0,1554	8,1987	7,23
	Мясо жил.ов.	63,3	63,3		20,77	10,13		137,99	5,697	119,004	13,926	1,7091			0,038	0,0949	5,1906	
	Рис	8,3	8,3		0,75	0,26	4,38	30,3	18,81	5	11,6	0,2117			0,003	0,008	0,5306	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
№619	Лук	35	30		0,42	0,06	2,46	12,3	9,3	17,4	4,2	0,24			0,015	0,006	0,15	3		
	Масло растит.	13,3	13,3			0,75		119,57		0,266										
	Мука	6,7	6,7		1,72	0,09	4,69	22,382	1,206	5,762	1,072	0,0804			0,0117	0,0035	0,201			
	Соль	2,5	2,5						9,2	1,875	0,55	0,0725								
№759	Масло раст.	0,6	0,6			0,6		5,39		0,012										
	Мука	1,5	1,5		0,77	0,04	2,1	10,02	0,54	2,58	0,48	0,036			0,0053	0,0015	0,09			
	Томат. паста	1	1		0,01	0,001	0,06	0,28	0,15	0,34	0,09	0,0004	0,2		0,0004	0,0004	0,0079	0,05		
	Морковь	3	2,4		0,031	0,002	0,166	0,84	0,648	1,32	0,912	0,017	48	0,288	0,0014	0,0017	0,026	0,12		
	Лук	0,7	0,6		0,008	0,001	0,049	0,246	0,186	0,348	0,084	0,005			0,0003	0,0001	0,003	0,06		
	Сахар	0,3	0,3				0,12	0,5	0,004											
	Соль	0,3	0,3						1,326	0,027	0,0792	0,0108								
№ 688	Макарон. изд.	61,2	61,2		6,93	0,82	54,4	212,94	11,97	54,81	10,08	1,008			0,1071	0,025	1,827			
	Масло сл.	6,3	6,3		0,03	5,2	0,05	47,12	0,76	1,197		0,0126	41,139	0,0239		0,0063	0,0126			
	Соль	2,7	2,7						9,315	1,9	0,5562	0,0743								
№ 859	Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	27,87	114,56	7,12	4,4	3,6	0,8872	2	0,012	0,012	0,008	0,16	4		
	Яблоки св.			45,4	40		0,16	0,16	3,92	18,8	6,4	4,4	3,6	0,88	2	0,012	0,012	0,008	0,16	
	Сахар			24	24				23,95	95,76	0,72									
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	0		
	Хлеб ржаной			20	20		1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	
	Хлеб пшеничный			20	1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4	0	0	0,032	0,01	0,6	0		
	Хлеб пшен.			20	20		1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4		0,032	0,01	0,6		
	Итого за обед						36,619	25,024	157,185	1026,768	141,002	326,047	90,2608	7,4796	340,3845	1,5722	0,3303	1,8385	10,3641	29,745
	Итого за день						50,399	41,694	228,463	1495,458	288,362	532,991	139,8668	9,9519	493,1845	1,6652	0,4881	1,9779	14,6751	30,055

5 день

Завтрак

№ 219*2	Омлет с зеленым горошком			200/20	21,43	16,9	5,1	370,6	162,384	167,59	30,436	4,024	490,585	0,2012	0,1382	0,8828	6,189	2,336		
	Яйцо			150	150		19,05	4,75	1,05	235,5	82,5	100,5	18	3,75	390	0,09	0,105	0,66	5,4	
	Молоко			56,3	56,3		1,69	1,8	2,65	33,6	67,76	50,96	7,84	0,056	8,96	0,0037	0,0112	0,0728	0,504	0,336
	Зеленый горошек			30,8	20		0,63	0,04	1,3	8	4	12,4	4,2	0,14	10	0,06	0,022	0,1375	0,26	2
	Соль			1,8	1,8					6,624	1,35	0,396	0,053							
	Масло слив.			12,5	12,5		0,06	10,31	0,1	93,5	1,5	2,38		0,025	81,625	0,0475		0,0125	0,025	
№ 8	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами			30/30																
	Колбаса в/к			31	30		6	9	1,2	105	3	66	7,5	0,9		0,006	0,006	1,686		
	Хлеб пшен.			30	30		2,31	0,9	15,03	77,7	6,6	25,5	9,9	0,6		0,048	0,015	0,9		
№ 943	Чай с сахаром			200/15	0,2	0,05	25,04	61,37	5,25	8,24	4,4	0,823	0,5	0	0,001	0,01	0,113	0,1		
	Чай, заварка			1	1		0,2	0,05	0,07	1,52	4,95	8,24	4,4	0,82	0,5		0,001	0,01	0,113	0,1
	Сахар			15	15				24,97	59,85	0,3			0,003						
	Итого за завтрак						29,94	26,85	46,37	614,67	177,234	267,33	52,236	6,347	491,085	0,2012	0,1932	0,9138	8,888	2,436

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
№ 79	Салат из белокачанной капусты			100	1,558	5,088	9,64	91,552	44,42	31,218	16,932	0,579	218,364	1,3118	0,0304	0,0372	0,8288	35,514	
	Капуста		98,6	78,8		1,418	0,078	3,704	22,064	37,824	24,428	12,608	0,472	2,364	0,0158	0,024	0,0316	0,71	35,46
	Морковь		12,5	10		0,14	0,01	0,746	3,78	2,916	5,94	4,104	0,076	216	1,296	0,0064	0,0056	0,1188	0,054
	Соль		1,2	1,2						3,68	0,75	0,22	0,029						
	Сахар		5	5				5,19	20,748				0,002						
	Масло раст.		5	5			5		44,96		0,1								
№ 206	Суп картофельный с бобовыми			250	5,525	4,765	29,48	146,64	39,8325	110,9625	39,4855	2,0577	234,6638	1,2322	0,2398	0,0815	2,3523	11,775	
	Картофель		66,8	50		1,08	0,21	17,9	41,29	5,3625	31,1025	12,333	0,4825	1,6088	0,0112	0,065	0,0375	0,965	10,725
	Горох		20,3	20		4,15	0,4	10,03	60,35	23,29	66,63	21,6625	1,3775	0,405	0,002	0,1638	0,03	1,3163	
	Лук		12	10		0,14	0,02	0,82	4,1	3,1	5,8	1,4	0,08		0,005	0,002	0,05	1	
	Морковь		12,5	10		0,13	0,01	0,69	3,5	2,7	5,5	3,8	0,07	200	1,2	0,006	0,007	0,011	0,05
	Масло сл.		5	5		0,025	4,125	0,04	37,4	0,6	0,95		0,01	32,65	0,019		0,005	0,01	
	Соль		1,3	1,3						4,78	0,98	0,29	0,0377						
№517	Фрикадельки рыбные с томатным соусом с пюре картофельным			100/30/1 80	17,202	10,786	66,946	314,2	125,35	293,2004	86,5656	2,6801	128,83	0,2857	0,3036	0,2958	6,9957	33,052	
	Минтай с/м филе		64	64		10,2	0,6		46,1	25,6	153,6	35,2	0,512	6,4		0,07	0,07	2,944	0,32
	Хлеб пшен.		13,4	13,4		1,03	0,4	6,71	34,71	2,948	11,39	4,422	0,268		0,0214	0,0067	0,402		
	Молоко		20	20		0,6	0,64	0,94	12	24,2	18,2	2,8	0,02	3,2	0,0016	0,004	0,026	0,18	0,12
	Яйцо		8	8		1,02	0,92	0,056	12,56	4,4	15,36	0,96	0,2	20,8	0,0048	0,0056	0,0352	0,288	
	Лук		16	13,4		0,19	0,03	1,1	5,5	4,15	8,7	1,876	0,107		0,0067	0,003	0,067	1,34	
	Соль		2	2						6,9	1,408	0,412	0,055						
№ 792	Масло слив.		1,8	1,8		0,01	1,49	0,01	13,46	0,216	0,342		0,0005	11,754	0,0068		0,0018	0,0036	
	Мука		1,4	1,4		0,162	0,02	1,05	5,01	0,27	1,29	0,24	0,018		0,003	0,001	0,045		
	Морковь		2,3	1,8		0,02	0,002	0,12	0,63	0,486	0,99	0,684	0,0126	36	0,216	0,0011	0,0013	0,012	0,09
	Лук		1,1	0,9		0,01	0,002	0,07	0,37	0,279	0,522	0,126	0,0072		0,0005	0,0002	0,0045	0,09	
	Томат. паста		3	3		0,04	0,002	0,18	0,84	0,45	1,02	0,27	0,0012	0,6		0,0012	0,0012	0,024	0,15
	Сахар		0,3	0,3				0,3	1,2	0,006									
	Соль		0,3	0,3						1,105	0,225	0,066	0,009						
№ 694	Картофель		205,2	153,9		3,08	0,62	55,09	118,5	15,39	53,26	35,4	1,386	4,617	0,0308	0,1847	0,108	2,77	30,78
	Молоко		28,4	27		0,81	0,86	1,27	16,2	32,67	24,57	3,78	0,027	4,32	0,0018	0,0054	0,0351	0,243	0,162
	Масло сл.		6,3	6,3		0,03	5,2	0,05	47,12	0,76	1,197		0,0126	41,139	0,0239		0,0063	0,0126	
	Соль		3,6	3,6						12,42	2,5344	0,7416	0,099						
№ 868	Компот из сухофруктов			200	0,716	0,104	31,28	129,4	23	23,48	18,24	0,676	47,44	0,2848	0,0176	0,0272	0,448	0,56	
	Изюм		4	4		0,116	0,024	2,64	10,56	3,2	5,16	1,68	0,12		0,008	0,0032			
	Курага		8	8		0,416	0,024	4,08	18,56	12,8	11,68	8,4	0,256	46,64	0,28	0,008	0,016	0,312	0,32
	Чернослив		8	8		0,184	0,056	4,6	20,48	6,4	6,64	8,16	0,24	0,8	0,0048	0,0016	0,008	0,136	0,24
	Сахар. песок		20	20				19,96	79,8	0,6			0,06						
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	0	
	Хлеб ржаной		20	20		1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	
	Хлеб пшеничный			20	1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4	0	0	0,032	0,01	0,6	0	
	Хлеб пшен.		20	20		1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4		0,032	0,01	0,6		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Итого за обед				27,861	21,683	154,046	768,392	244,0025	507,4609	177,2231	7,1728	629,4978	3,1155	0,6594	2,0517	11,6248	80,901	
	Итого за день				57,801	48,533	200,416	1383,062	421,2365	774,7909	229,4591	13,5198	1120,583	3,3167	0,8526	2,9655	20,5128	83,337	
6 день																			
Завтрак																			
№ 467	Пудинг из творога со сгущенным молоком			200/20	32,843	35,27	88,114	565,58	354,04	313,116	56,876	1,9656	158,08	0,0783	0,1902	466,5367	7,459	0,976	
	Творог	152	150		27,2	27,6	34,55	255,4	247,84	212,48	34,76	0,604	83,12	0,0451	0,062	0,408	5,8947	0,756	
	Манка	15,1	15,1		1,55	0,16	10,62	50,06	3	12,789	2,714	0,1563			0,02	0,0067	0,451		
	Сахар	15,1	15,1				14,97	59,85	0,3			0,003							
	Яйцо	10	10		1,36	1,22	0,08	16,64	5,83	20,352	1,272	0,266	27,56	0,0064	0,0074	466	0,3816		
	Изюм	20,4	20		0,58	0,12	13,2	52,8	16	10,32	8,4	0,6			0,04	0,016			
	Сухари пан.	5,1	5,1		0,67	0,265	3,374	19,75	9,15	8,25	2,15	0,2415			0,0485	0,02	0,3317		
	Масло сл.	5,1	5,1		0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,95		0,0013	32,65	0,0188		0,005	0,01		
	Сметана	5,1	5,1		0,013	0,075	0,18	8,1	4,4	3,05	0,45	0,01	5,35	0,002	0,0003	0,005	0,03	0,02	
	Соль	1,6	1,6						5,52	1,125	0,33	0,0435							
	Молоко сгущ.	20	20		1,44	1,7	11,1	65,6	61,4	43,8	6,8	0,04	9,4	0,006	0,012	0,076	0,36	0,2	
	Бисквит "Бонди"			30	2,4	4,2	16,65	113,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
	Бисквит "Бонди"	30	30		2,4	4,2	16,65	113,7										9	
№ 943	Чай с сахаром			200/15	0,2	0,05	25,04	61,37	5,25	8,24	4,4	0,823	0,5	0	0,001	0,01	0,113	0,1	
	Чай, заварка	1	1		0,2	0,05	0,07	1,52	4,95	8,24	4,4	0,82	0,5		0,001	0,01	0,113	0,1	
	Сахар	15	15				24,97	59,85	0,3			0,003							
	Итого за завтрак				35,443	39,52	129,804	740,65	359,29	321,356	61,276	2,7886	158,58	0,0783	0,1912	466,5467	7,572	10,076	
Обед																			
№ 187	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			250/10	2,05	5,83	15	98,01	47,69	52,17375	21,25	0,7816	245,74	1,2391	0,0653	0,0653	1,2138	29,5213	
	Капуста	62,5	50		0,9	0,05	2,35	14	24	15,5	8	0,3	1,5	0,01	0,015	0,02	0,45	22,5	
	Картофель	40	30		0,59	0,12	10,74	22,83	2,97	17,19875	6,82	0,2663	0,89	0,0063	0,0363	0,0213	0,5338	5,9313	
	Морковь	12,5	10		0,13	0,01	0,69	3,5	2,7	5,5	3,8	0,07	200	1,2	0,006	0,007	0,11	0,05	
	Лук	12	10		0,14	0,02	0,82	4,1	3,1	5,8	1,4	0,08			0,005	0,002	0,05	1	
	Масло сл.	5	5		0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,95		0,0013	32,65	0,0188		0,005	0,01		
	Соль	1,5	1,5						5,52	1,125	0,33	0,044							
	Сметана	10	10		0,26	1,5	0,36	16,2	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7	0,004	0,003	0,01	0,06	0,04	
№ 667	Котлета рубленая из кур с кашей гречневой рассыпчатой с соусом (не острым)			100/180/30	24,371	28,114	72,275	678,352	81,73	352,2294	198,9796	8,1017	147,0526	0,3284	0,555	0,3447	16,7556	2,412	
	Грудки кур. филе	78	78		10,47	12,6		212	11,84	122,1		13,32	1,184	53,28	0,0074	0,0518	0,111	9,25	1,332
	Хлеб пшен.	18	18		1,386	0,54	9,018	46,62	3,96	15,3	5,94	0,36			0,028	0,01	0,54		
	Лук	10	8,4		0,12	0,02	0,69	3,44	2,6	4,872	1,176	0,068			0,004	0,002	0,042	0,84	
	Соль	2	2						11,04	2,25	0,66	0,088							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
№ 667	Сухари пан.	10	10		1,34	0,53	6,75	39,5	18,3	16,5	4,3	0,483			0,097	0,04	0,6634		
	Масло раст.	6	6			6		53,94		0,12									
№ 679	Гречка	83,2	83,2		10,8	2,83	53,92	263,9	17,136	183,33	171,36	5,742	1,7136	0,009	0,369	0,171	6,1686		
	Масло сл.	6,3	6,3		0,03	5,2	0,05	47,12	0,76	1,197		0,0126	41,139	0,0239		0,0063	0,0126		
	Соль	3,6	3,6						12,42	2,5344	0,7416	0,099							
№ 759	Масло сл.	0,6	0,6		0,01	0,37	0,01	3,4	0,17	0,21	0,006	0,002	2,68	0,0001		0,001	0,004		
	Мука	1,5	1,5		0,162	0,02	1,05	5,01	0,27	1,29	0,24	0,018			0,003	0,001	0,045		
	Томат. паста	1,2	1,2		0,014	0,001	0,072	0,336	0,18	0,408	0,108	0,005	0,24		0,0005	0,0006	0,001	0,06	
	Морковь	3	2,4		0,031	0,002	0,166	0,84	0,648	1,32	0,912	0,017	48	0,288	0,0014	0,0017	0,026	0,12	
	Лук	0,7	0,6		0,008	0,001	0,049	0,246	0,186	0,348	0,084	0,005			0,0003	0,0001	0,003	0,06	
	Сахар	0,5	0,5				0,5	2	0,01				0,0001						
	Соль	0,6	0,6						2,21	0,45	0,132	0,018							
№ 859	Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	27,87	114,56	7,12	4,4	3,6	0,8872	2	0,012	0,012	0,008	0,16	4	
	Яблоки св.		45,4	40	0,16	0,16	3,92	18,8	6,4	4,4	3,6	0,88	2	0,012	0,012	0,008	0,16	4	
	Сахар		24	24			23,95	95,76	0,72			0,0072							
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	0	
	Хлеб ржаной		20	20		1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	
	Хлеб пшеничный			20	1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4	0	0	0,032	0,01	0,6	0	
	Хлеб пшен.		20	20		1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4			0,032	0,01	0,6	
	Итого за обед				29,441	35,044	131,845	977,522	147,94	457,4032	239,8296	10,9505	394,9926	1,5805	0,7003	2,028	19,1294	35,9333	
	Итого за день				64,884	74,564	261,649	1718,172	507,23	778,7592	301,1056	13,7391	553,5726	1,6588	0,8915	468,5747	26,7014	46,0093	
7 день																			
Завтрак																			
№ 415	Макароны с сыром			180/20	11,6	11,92	54,45	332,86	198,045	157,907	17,6362	1,2949	98,739	0,0579	0,1151	0,0913	3,0596	0,14	
	Макарон. изд.		61,2	61,2		6,93	0,82	54,4	212,94	11,97	54,81	10,08	1,008		0,1071	0,025	1,827		
	Масло сл.		6,3	6,3		0,03	5,2	0,05	47,12	0,76	1,197		0,0126	41,139	0,0239		0,0063	0,0126	
	Соль		2,7	2,7						9,315	1,9	0,5562	0,0743						
	Сыр		22	20		4,64	5,9		72,8	176	100	7	0,2	57,6	0,034	0,008	0,06	1,22	0,14
	Чок-пай			30	1,44	5,4	20,1	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Чок-пай		30	30		1,44	5,4	20,1	135										
№ 943	Чай с сахаром			200/15	0,2	0,05	25,04	61,37	5,25	8,24	4,4	0,823	0,5	0	0,001	0,01	0,113	0,1	
	Чай, заварка		1	1		0,2	0,05	0,07	1,52	4,95	8,24	4,4	0,82	0,5		0,001	0,01	0,113	0,1
	Сахар		15	15				24,97	59,85	0,3			0,003						
	Мандарины			200	1,6	0,4	15	76	70	34	22	0,2	20	0,12	0,12	0,06	0,6	76	
	Мандарин		200	200		1,6	0,4	15	76	70	34	22	0,2	20	0,12	0,12	0,06	0,6	76
	Итого за завтрак				14,84	17,77	114,59	605,23	273,295	200,147	44,0362	2,3179	119,239	0,1779	0,2361	0,1613	3,7726	76,24	
Обед																			
№ 68*2	Свекольник со сметаной			250/10	2,39	5,091	23,292	117,69	50,1625	75,2354	31,89	1,5764	239,6168	1,2357	0,0834	0,0829	1,2367	16,6347	
	Свекла		80	62,5		0,9	0,09	5,9	28,1	24,79	28,8	14,74	0,938	1,21	0,007	0,013	0,027	0,268	6,25
	Картофель		53,9	43,1		0,93	0,17	15,43	35,59	4,6225	26,8104	10,63	0,416	1,3868	0,0097	0,056	0,0325	0,8318	9,2447
	Морковь		12,5	10		0,13	0,01	0,69	3,5	2,7	5,5	3,8	0,07	200	1,2	0,006	0,007	0,011	0,05
	Лук		13,2	11,1		0,14	0,02	0,82	4,1	3,1	5,8	1,4	0,08			0,005	0,002	0,05	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
№ 68*2	Масло слив.	4	4		0,02	3,3	0,032	29,92	0,48	0,76		0,008	26,12	0,015		0,004	0,008		
	Томат. паста	1,3	1,3		0,01	0,001	0,06	0,28	0,15	0,34	0,09	0,0004	0,2		0,0004	0,0004	0,0079	0,05	
	Сахар	1,6	1,6				1,5	6	0,045				0,0045						
	Соль	1,5	1,5							5,52	1,125	0,33	0,044						
	Сметана	10	10		0,26	1,5	0,36	16,2	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7	0,004	0,003	0,01	0,06	0,04	
№ 608	Котлета мясная с капустой тушеной			100/180	32,964	26,068	33,668	441,088	151,938	254,2704	64,7426	5,6481	120,188	0,4969	0,3243	0,2573	9,2887	94,788	
	Мясо жилов.	74	74		23,764	11,84		161,32	6,66	139,12	16,28	1,998			0,0444	0,111	6,068		
	Хлеб пшен.	18	18		1,38	0,5	8,32	43,04	0,366	14,124	5,484	0,332			0,0266	0,0084	0,498		
№ 608	Лук	12	10		1,4	1,02	0,82	4,1	3,1	5,8	1,4	0,8			0,05	0,002	0,05	1	
	Масло раст.	6	6			6		53,94		0,12									
	Соль	2	2						6,9	1,408	0,412	0,055							
	Сухари панир.	10	10		1,34	0,53	6,748	39,5	18,3	16,5	4,3	0,483			0,097	0,04	0,6634		
№708	Капуста	257,9	206,3		3,71	0,21	9,7	57,76	99,024	63,953	33,008	1,2378	6,189	0,041	0,062	0,0825	1,8567	92,835	
	Масло сл.	6,3	6,3		0,03	5,2	0,05	47,12	0,76	1,197		0,0126	41,139	0,0239		0,0063	0,0126		
	Морковь	4,9	3,6		0,05	0,004	0,25	1,26	0,97	1,98	1,368	0,025	72	0,432	0,0022	0,0025	0,004	0,018	
	Лук	8,6	7,2		1,01	0,73	0,59	2,95	2,23	4,18	1,01	0,576			0,036	0,0014	0,036	0,72	
	Томат. паста	4,3	4,3		0,04	0,004	0,26	1,2	0,65	1,462	0,387	0,0017	0,86		0,0017	0,0017	0,034	0,215	
	Мука	2,2	2,2		0,24	0,03	1,54	7,348	0,396	1,892	0,352	0,0264			0,0044	0,0015	0,066		
	Сахар	5,4	5,4				5,39	21,55	0,162				0,0016						
	Соль	3,6	3,6						12,42	2,5344	0,7416	0,099							
№ 868	Компот из сухофруктов			200	0,716	0,104	31,28	129,4	23	23,48	18,24	0,676	47,44	0,2848	0,0176	0,0272	0,448	0,56	
	Изюм	4	4		0,116	0,024	2,64	10,56	3,2	5,16	1,68	0,12			0,008	0,0032			
	Курага	8	8		0,416	0,024	4,08	18,56	12,8	11,68	8,4	0,256	46,64	0,28	0,008	0,016	0,312	0,32	
	Чернослив	8	8		0,184	0,056	4,6	20,48	6,4	6,64	8,16	0,24	0,8	0,0048	0,0016	0,008	0,136	0,24	
	Сахар. песок	20	20				19,96	79,8	0,6				0,06						
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	0	
	Хлеб ржаной	20	20		1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4		
	Хлеб пшеничный			20	1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4	0	0	0,032	0,01	0,6	0	
	Хлеб пшен.	20	20		1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4			0,032	0,01	0,6		
	Итого за обед				38,93	32,203	104,94	774,778	236,5005	401,5858	130,8726	9,0805	407,4448	2,0184	0,4933	1,9774	11,9734	111,9827	
	Итого за день				53,77	49,973	219,53	1380,008	509,7955	601,7328	174,9088	11,3984	526,6838	2,1963	0,7294	2,1387	15,746	188,2227	
8 день																			
Завтрак																			
№390	Каша жидкая рисовая молочная			200/10	5,53	12,43	26,188	300,32	104,828	42,215	14,986	0,1591	202,874	0,1153	0,021	0,1665	1,007	0,634	
	Молоко	105,6	105,6		3,17	3,38	19,97	63,36	97,78	36,1	14,78	0,1059	16,9	0,008	0,021	0,138	0,95	0,634	
	Сахар	6	6				5,988	23,94	0,18			0,0018							
	Соль	1	1						3,45	0,704	0,206	0,0275							
	Рис	30,8	30,8		2,31	0,8	0,15	138,22	2,218	3,511		0,0039	120,674	0,0693		0,0185	0,037		
	Масло слив.	10	10		0,05	8,25	0,08	74,8	1,2	1,9		0,02	65,3	0,038		0,01	0,02		
	Йогурт			125	3,75	3,13	20,125	123,75	18,388	63,225	14,584	0,104	34,375	0,021	0,031	0,1563	1,4587	0,625	
	Йогурт	125	125		3,75	3,13	20,125	123,75	18,388	63,225	14,584	0,104	34,375	0,021	0,031	0,1563	1,4587	0,625	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
№ 943	Чай с сахаром			200/15	0,2	0,05	25,04	61,37	5,25	8,24	4,4	0,823	0,5	0	0,001	0,01	0,113	0,1	
	Чай , заварка	1	1		0,2	0,05	0,07	1,52	4,95	8,24	4,4	0,82	0,5		0,001	0,01	0,113	0,1	
	Сахар	15	15					24,97	59,85	0,3			0,003						
	Итого за завтрак				9,48	15,61	71,353	485,44	128,466	113,68	33,97	1,0861	237,749	0,1363	0,053	0,3328	2,5787	1,359	
Обед																			
№ 79	Салат из белокачанной капусты			100	1,558	5,088	9,64	91,552	44,42	31,218	16,932	0,579	218,364	1,3118	0,0304	0,0372	0,8288	35,514	
	Капуста	98,6	78,8		1,418	0,078	3,704	22,064	37,824	24,428	12,608	0,472	2,364	0,0158	0,024	0,0316	0,71	35,46	
	Морковь	12,5	10		0,14	0,01	0,746	3,78	2,916	5,94	4,104	0,076	216	1,296	0,0064	0,0056	0,1188	0,054	
	Соль	1,2	1,2						3,68	0,75	0,22	0,029							
	Сахар	5	5				5,19	20,748				0,002							
	Масло раст.	5	5			5		44,96		0,1									
№ 204	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (сайра)			20/250															
	Картофель	100	75		1,62	0,3	26,1	61,94	8,0438	46,6538	18,5	0,7238	2,4132	0,0168	0,0975	0,0563	1,4475	16,0875	
	Лук	12	10		0,14	0,02	0,82	4,1	3,1	5,8	1,4	0,08			0,005	0,002	0,05	1	
	Морковь	12,5	10		0,13	0,01	0,69	3,5	2,7	5,5	3,8	0,07	200	1,2	0,006	0,007	0,011	0,05	
	Масло сл.	2,5	2,5		0,015	2,07	0,02	18,69	0,3	0,475		0,0007	16,325	0,0094		0,0025	0,005		
	Рис	5	5		0,375	0,13	2,19	15,15	9,405	2,5	5,8	0,1059			0,0015	0,004	0,2653		
	Соль	1,5	1,5						5,52	1,125	0,33	0,044							
	Консервы рыбные	20	20															0,581	
					3,5	0,4		17,6											
№ 511	Шницель рыбный натуральный с пюре картофельным			100/180	20,09	18,84	66,348	398,82	140,154	332,6984	96,4176	3,0806	70,296	0,0597	0,4137	0,3228	8,053	33,157	
	Минтай с/м филе	85,4	85,4		13,58	0,77		61,49	34,16	204,96	46,97	0,684	8,54		0,094	0,094	3,9284	0,427	
	Лук	20	17,4		0,24	0,03	1,43	7,13	5,394	10,092	2,436	0,14			0,0088	0,0034	0,087	1,74	
	Молоко	8	8		0,24	0,26	0,38	4,8	9,68	7,28	1,12	0,008	1,28	0,0008	0,0016	0,0104	0,072	0,048	
	Яйцо	4	4		0,51	0,46	0,028	6,28	2,2	7,68	0,48	0,1	10,4	0,0024	0,0028	0,0176	0,144		
	Сухари панир.	12	12		1,6	0,64	8,1	47,4	21,96	19,8	5,16	0,58			0,1164	0,048	0,796		
	Масло раст.	10	10			10		89,9		0,2									
	Соль	1,5	1,5						5,52	1,125	0,33	0,044							
№ 694	Картофель	205,2	153,9		3,08	0,62	55,09	118,5	15,39	53,26	35,4	1,386	4,617	0,0308	0,1847	0,108	2,77	30,78	
	Молоко	28,4	27		0,81	0,86	1,27	16,2	32,67	24,57	3,78	0,027	4,32	0,0018	0,0054	0,0351	0,243	0,162	
	Масло сл.	6,3	6,3		0,03	5,2	0,05	47,12	0,76	1,197		0,0126	41,139	0,0239		0,0063	0,0126		
	Соль	3,6	3,6						12,42	2,5344	0,7416	0,099							
№ 859	Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	27,87	114,56	7,12	4,4	3,6	0,8872	2	0,012	0,012	0,008	0,16	4	
	Яблоки св.	45,4	40		0,16	0,16	3,92	18,8	6,4	4,4	3,6	0,88	2	0,012	0,012	0,008	0,16	4	
	Сахар	24	24				23,95	95,76	0,72			0,0072							
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	0	
	Хлеб ржаной	20	20		1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	0	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Хлеб пшеничный			20	1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4	0	0	0,032	0,01	0,6	0
	Хлеб пшен.	20	20		1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4			0,032	0,01	0,6	
	Итого за обед				30,448	27,958	150,378	812,512	226,6428	477,8452	162,4496	6,7072	509,5982	2,6107	0,6341	2,0498	12,4016	89,8085
	Итого за день				39,928	43,568	221,731	1297,952	355,1088	591,5252	196,4196	7,7933	747,3472	2,747	0,6871	2,3826	14,9803	91,1675
9 день																		
Завтрак																		
№ 219*2	Омлет с зеленым горошком			200/20	21,43	16,9	5,1	370,6	162,384	167,59	30,436	4,024	490,585	0,2012	0,1382	0,8828	6,189	2,336
	Яйцо	150	150		19,05	4,75	1,05	235,5	82,5	100,5	18	3,75	390	0,09	0,105	0,66	5,4	
	Молоко	56,3	56,3		1,69	1,8	2,65	33,6	67,76	50,96	7,84	0,056	8,96	0,0037	0,0112	0,0728	0,504	0,336
	Зеленый горошек	30,8	20		0,63	0,04	1,3	8	4	12,4	4,2	0,14	10	0,06	0,022	0,1375	0,26	2
	Соль	1,8	1,8						6,624	1,35	0,396	0,053						
	Масло слив.	12,5	12,5		0,06	10,31	0,1	93,5	1,5	2,38		0,025	81,625	0,0475		0,0125	0,025	
	Печенье			30	2,69	6,09	14,8	143,9	0	0	0	0	0	0	0,039	0,027	0,432	0
	Печенье	30	30		2,69	6,09	14,8	143,9							0,039	0,027	0,432	
№ 943	Чай с сахаром			200/15	0,2	0,05	25,04	61,37	5,25	8,24	4,4	0,823	0,5	0	0,001	0,01	0,113	0,1
	Чай, заварка	1	1		0,2	0,05	0,07	1,52	4,95	8,24	4,4	0,82	0,5		0,001	0,01	0,113	0,1
	Сахар	15	15				24,97	59,85	0,3			0,003						
	Итого за завтрак				24,32	23,04	44,94	575,87	167,634	175,83	34,836	4,847	491,085	0,2012	0,1782	0,9198	6,734	2,436
Обед																		
№170	Борщ с капустой и картофелем и сметаной			250/10	2	5,81	16,27	111,17	47,576	56,833	23,5106	1,0582	246,8455	1,2353	0,0561	0,0651	1,0054	18,515
	Свекла	50	40		0,56	0,04	3,31	15,79	13,912	16,168	8,272	0,526	0,752	0,004	0,007	0,015	0,15	3,76
	Капуста	25	20		0,36	0,02	0,94	5,6	9,6	6,2	3,2	0,12	0,6	0,004	0,006	0,008	0,18	9
	Картофель	26,8	20		0,43	0,08	7,16	16,52	2,144	12,44	4,9336	0,193	0,6435	0,0045	0,026	0,015	0,386	4,29
	Лук	12	10		0,14	0,02	0,82	4,1	3,1	5,8	1,4	0,08			0,005	0,002	0,05	1
	Морковь	12,5	10		0,13	0,01	0,69	3,5	2,7	5,5	3,8	0,07	200	1,2	0,006	0,007	0,11	0,05
	Масло сл.	5	5		0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,95		0,0013	32,65	0,0188		0,005	0,01	
	Соль	1,3	1,3						5,52	1,125	0,33	0,044						
	Томат. паста	3	3		0,09	0,01	0,45	2,1	1,125	2,55	0,675	0,0031	1,5		0,0031	0,0031	0,0594	0,375
	Сахар	2,5	2,5				2,5	9,98	0,075			0,0008						
	Сметана	10	10		0,26	1,5	0,36	16,2	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7	0,004	0,003	0,01	0,06	0,04
№ 536	Колбаса отварная с кашей гречневой рассыпчатой с соусом (не острым)			100/180/30	23,855	30,624	57,317	579,852	62,99	369,0874	195,5836	7,6187	103,7726	0,321	0,5942	0,3317	11,1602	0,24
	Колбаса вареная	103	100		12,8	22,2	1,5	257	29	178	22	1,7	10	0	0,22	0,15	4,9	0
№ 679	Гречка	83,2	83,2		10,8	2,83	53,92	263,9	17,136	183,33	171,36	5,742	1,7136	0,009	0,369	0,171	6,1686	
	Масло сл.	6,3	6,3		0,03	5,2	0,05	47,12	0,76	1,197		0,0126	41,139	0,0239		0,0063	0,0126	
	Соль	3,6	3,6						12,42	2,5344	0,7416	0,099						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
№ 197	Рассольник петербургский со сметаной			250/10	2,71	6,05	31,8	140,67	32,1138	77,9288	30,28	1,1141	246,6632	1,2456	0,122	0,0883	1,8137	17,4275
	Картофель	100	75		1,62	0,3	26,1	61,94	8,0438	46,6538	18,5	0,7238	2,4132	0,0168	0,0975	0,0563	1,4475	16,0875
	Крупа перлов.	5	5		0,5	0,1	3,9	17,6	1,45	11,1	3,95	0,125	0,1	0,001	0,01	0,006	0,2302	
	Морковь	12,5	10		0,13	0,01	0,69	3,5	2,7	5,5	3,8	0,07	200	1,2	0,006	0,007	0,011	0,05
	Лук	6	5		0,07	0,01	0,41	2,05	1,55	2,9	0,7	0,04			0,0025	0,001	0,025	0,5
	Огурцы в заливке	16,8	15		0,1		0,3	2	3,45	3,6	2,1	0,09	0,8	0,005	0,003	0,003	0,03	0,75
	Масло сл.	5	5		0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,95		0,0013	32,65	0,0188		0,005	0,01	
	Сметана	10	10		0,26	1,5	0,36	16,2	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7	0,004	0,003	0,01	0,06	0,04
Соль	1,5	1,5						5,52	1,125	0,33	0,044							
№ 677	Кнели из кур с рисом с капустой тушеной			100/180	17,67	20,434	16,025	381,46	143,364	261,358	63,3345	3,0512	205,312	0,5081	0,1609	0,256	14,2303	94,578
	Грудки кур. филе	95	95		12,84	12,02		220,15	14,8	152,62	16,65	1,48	66,6	0,0092	0,0647	0,139	11,56	1,665
	Крупа рисовая	8,8	8,8		0,68	0,23	5,48	26,65	3,52	28,86	10,208	0,1858			0,03	0,007	0,467	
	Молоко	10	10		0,3	0,32	0,47	6	12,1	9,1	1,4	0,01	1,6	0,0008	0,002	0,013	0,09	0,06
	Масло сл.	3,8	3,8		0,06	2,45	0,075	22,52	1,15	1,398	0,0405	0,012	17,784	0,0012		0,0057	0,24	
	Соль	3	3						11,04	2,25	0,66	0,088						
№708	Капуста	257,9	206,3		3,71	0,21	9,7	57,76	99,024	63,953	33,008	1,2378	6,189	0,041	0,062	0,0825	1,8567	92,835
	Масло сл.	6,3	6,3		0,03	5,2	0,05	47,12	0,76	1,197		0,0126	41,139	0,0239		0,0063	0,0126	
	Морковь	4,9	3,6		0,05	0,004	0,25	1,26	0,97	1,98	1,368	0,025	72	0,432	0,0022	0,0025	0,004	0,018
	Лук	8,6	7,2		1,01	0,73	0,59	2,95	2,23	4,18	1,01	0,576			0,036	0,0014	0,036	0,72
	Томат. паста	4,3	4,3		0,04	0,004	0,26	1,2	0,65	1,462	0,387	0,0017	0,86		0,0017	0,0017	0,034	0,215
	Мука	2,2	2,2		0,24	0,03	1,54	7,348	0,396	1,892	0,352	0,0264			0,0044	0,0015	0,066	
	Сахар	5,4	5,4				5,39	21,55	0,162			0,0016						
	Соль	3,6	3,6						12,42	2,5344	0,7416	0,099						
№ 859	Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	27,87	114,56	7,12	4,4	3,6	0,8872	2	0,012	0,012	0,008	0,16	4
	Яблоки св.	45,4	40		0,16	0,16	3,92	18,8	6,4	4,4	3,6	0,88	2	0,012	0,012	0,008	0,16	4
	Сахар	24	24				23,95	95,76	0,72			0,0072						
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	0
	Хлеб ржаной	20	20		1,32	0,34	6,68	34,8	7	31,6	9,4	0,78	0,2	0,001	0,036	1,6	0,4	
	Хлеб пшеничный			20	1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4	0	0	0,032	0,01	0,6	0
	Хлеб пшен.	20	20		1,54	0,6	10,02	51,8	4,4	17	6,6	0,4			0,032	0,01	0,6	
	Итого за обед				24,68	37,694	99,575	848,05	222,9478	430,3568	132,9545	7,4305	456,7422	1,7817	0,3819	1,9973	17,552	124,7055
	Итого за день				35,13	60,924	187,853	1354,72	378,3078	647,4008	175,4705	9,3937	579,0422	1,8493	0,4604	2,2843	20,465	125,6195
	Итого за 10 дней				620,307	606,984	2264,51	15628,16	4463,135	6919,042	2230,144	119,1381	6637,06	21,8666	7,8617	490,7922	216,9153	715,0832
	Итого за 10 дней соотношение				62,0307	60,6984	226,451	1562,816	446,3135	691,9042	223,0144	11,91381	663,706	2,18666	0,78617	49,07922	21,69153	71,50832

Примерное 10-ти дневное меню разработано с использованием:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко 2010г

*1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г.

*2 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания /ООО "Партнер" 2014г.

Приложение к 10-ти дневному меню с расчетом, руб. 11-18 лет

1 день			6 день		
Завтрак			Завтрак		
Выход	Наименование	Цена	Выход	Наименование	Цена
180/20	Макароны с сыром	23,74	200/20	Пудинг из творога со сгущенным молоком	65,90
100	Булочка домашняя	5,70	30	Бисквит "Бонди"	9,00
200/15	Чай с сахаром	1,30	200/15	Чай с сахаром	1,30
Итого за завтрак		30,74	Итого за завтрак		76,20
Обед			Обед		
250	Суп картофельный с бобовыми	7,22	250/10	Щи из св. капусты с картофелем, со сметаной	11,15
100/75/180	Гуляш с рисом отварным	101,42	100/180/30	Котлета рубленая из кур с кашей гречневой рассыпчатой с соусом (не острым)	38,63
200	Компот из сухофруктов	8,8	200	Компот из свежих яблок	6,89
20	Хлеб ржаной	0,98	20	Хлеб ржаной	0,98
20	Хлеб пшеничный	1,62	20	Хлеб пшеничный	1,62
Итого за обед		120,04	Итого за обед		59,27
2 день			7 день		
Завтрак			Завтрак		
200/10	Каша жидкая пшенная молочная	17,94	180/20	Макароны с сыром	23,74
110	Сосиска, запеченная в тесте	29,98	30	Чоко-пай	10,50
200/15	Чай с сахаром	1,30	200/15	Чай с сахаром	1,30
			200	Мандарины	32,00
Итого за завтрак		49,22	Итого за завтрак		67,54
Обед			Обед		
100	Салат из белокочанной капусты	5,26	250/10	Свекольник со сметаной	11,35
20/250	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	11,66	100/180	Котлета мясная с капустой тушеной	55,21
100/180	Шницель рыбный натуральный с пюре картофельным	46,3	200	Компот из сухофруктов	8,8
200	Компот из свежих яблок	6,89	20	Хлеб ржаной	0,98
20	Хлеб ржаной	0,98	20	Хлеб пшеничный	1,62
20	Хлеб пшеничный	1,62			
Итого за обед		71,09	Итого за обед		77,96
3 день			8 день		
Завтрак			Завтрак		

200/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	71,47	200/10	Каша жидкая рисовая молочная	17,63
40	Пастила	6,80	125	Йогурт	25,00
200/15	Чай с сахаром	1,30	200/15	Чай с сахаром	1,30
Итого за завтрак		79,57	Итого за завтрак		43,93
Обед			Обед		
250/10	Рассольник петербургский со сметаной	12,08	100	Салат из белокочанной капусты	5,26
100/180	Котлета рубленая из кур с капустой тушеной	43,76	20/250	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	11,66
200	Компот из сухофруктов	8,8	100/180	Шницель рыбный натуральный с пюре картофельным	46,3
20	Хлеб ржаной	0,98	200	Компот из свежих яблок	6,89
20	Хлеб пшеничный	1,62	20	Хлеб ржаной	0,98
			20	Хлеб пшеничный	1,62
Итого за обед		67,24	Итого за обед		72,71
4 день			9 день		
Завтрак			Завтрак		
200/10	Каша молочная "Дружба"	17,76	200/20	Омлет с зеленым горошком	43,52
30/30	Бутерброд с сыром	20,58	30	Печенье	4,50
200/15	Чай с сахаром	1,30	200/15	Чай с сахаром	1,30
Итого за завтрак		39,64	Итого за завтрак		49,32
Обед			Обед		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	11,65	250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	11,65
100/30/180	Тефтели с соусом красным основным с макаронными изделиями отварными	45,45	100/180/30	Колбаса отварная с кашей гречневой рассыпчатой с соусом (не острым)	50,76
200	Компот из свежих яблок	6,89	200	Компот из сухофруктов	8,8
20	Хлеб ржаной	0,98	20	Хлеб ржаной	0,98
20	Хлеб пшеничный	1,62	20	Хлеб пшеничный	1,62
Итого за обед		66,59	Итого за обед		73,81
5 день			10 день		
Завтрак			Завтрак		
200/20	Омлет с зеленым горошком	43,52	200/10	Каша жидкая манная молочная	17,84
30/30	Бутерброд с колбасой в/к	15,45	45	Сырок творожный глазированный	31,50
200/15	Чай с сахаром	1,30	200/15	Чай с сахаром	1,30
Итого за завтрак		60,27	Итого за завтрак		50,64
Обед			Обед		

100	Салат из белокочанной капусты	5,26	100	Салат из свеклы с солеными огурцами	6,89
250	Суп картофельный с бобовыми	7,22	250/10	Рассольник петербургский со сметаной	12,08
100/30/180	Фрикадельки рыбные с томатным соусом с	40,86	100/180	Кнели из кур с рисом с капустой тушеной	49,55
200	Компот из сухофруктов	8,8	200	Компот из свежих яблок	6,89
20	Хлеб ржаной	0,98	20	Хлеб ржаной	0,98
20	Хлеб пшеничный	1,62	20	Хлеб пшеничный	1,62
Итого за обед		64,74	Итого за обед		78,01

Итого по завтракам за 10 дней **547,07**

Итого по обедам за 10 дней **751,46**

ФОРМА б. «ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ» 11-18 лет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Ед. изм.	Рекомендуемое количество продуктов (нетто) в день на одного ребенка, в зависимости от возраста	Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего), г на одного человека										В среднем за 10 дней	Отклонения от нормы в гр. (+ / -)	Отклонения от нормы в % (+/-)
				1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день			
1	Хлеб ржаной	г	72	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	-52,0	-72,2
2	Хлеб пшеничный	г	120	20	20	38	50	63,4	38	38	20	20	20	327,4	-87,3	-72,7
3	Мука пшеничная	г	12	71,6	38,5	2,2	8,2	1,4	1,5	2,2		1,5	2,2	129,3	0,9	7,8
4	Крупы, бобовые	г	30	84,8	45	18,3	44,3	20	98,3		35,8	83,2	45,6	475,3	17,5	58,4
5	Макаронные изделия	г	12	61,2			61,2			61,2				183,6	6,4	53,0
6	Картофель	г	112,8	50	228,9	75	20	203,9	30	43,1	228,9	20	75	974,8	-15,3	-13,6
7	Овощи свежие, зелень	г	192	35	126,2	240,5	113	125,2	81,4	310,7	126,2	83	309,1	1550,3	-37,0	-19,3
8	Фрукты (плоды) свежие	г	111		40		40		40	200	40		40	400	-71,0	-64,0
9	Сухофрукты	г	12	20		20		20	20	20		20		120	0,0	0,0
10	Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	г	46,8	158			63,3			74				295,3	-17,3	-36,9
11	Куры I категории потрошенные	г	31,8			78			78				95	251	-6,7	-21,1
12	Рыба – филе	г	46,2		105,4			64			105,4			274,8	-18,7	-40,5
13	Колбасные изделия	г	11,8		60			30				100		190	7,2	61,0
14	Молоко	мл	180		135,8		105,6	103,3			140,6	56,3	115,6	657,2	-114,3	-63,5
15	Кисломолочные продукты	г	108								125			125	-95,5	-88,4
16	Творог	г	36			186,6			150				45	381,6	2,2	6,0
17	Сыр	г	7,1	20			30			20				70	-0,1	-1,4
18	Сметана	г	6			10	10		15,1	10		10	10	65,1	0,5	8,5
19	Масло сливочное	г	21	19,4	18,8	17,9	21,3	25,6	17	16,6	18,8	24,4	25,1	204,9	-0,5	-2,4
20	Масло растительное	г	10,8	19,8	17,1	6	13,9	5	6	6	15		10	98,8	-0,9	-8,5
21	Яйцо	г	24	2	7	5,6		158	10		4	150		336,6	9,7	40,3
22	Сахар	г	27	49,2	52,6	53,7	47,8	40,3	54,6	42	50	38	50,4	478,6	20,9	77,3
23	Кондитерские изделия	г	9			40			30	30		30		130	4,0	44,4
24	Чай	г	0,2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0,8	400,0
25	Дрожжи хлебопекарные	г	1,2	1,8	1,1									2,9	-0,9	-75,8
26	Соль	г	4,2	8,8	9,4	7,6	7,8	10,2	9,3	9,8	8,8	7,3	9,1	88,1	4,6	109,8