

"СОГЛАСОВАНО"

Зам.начальника Коломенского территориального  
отдела управления Роспотребнадзора по Московской области

А.А. Ивлев

"10" сентября 2020г.



УТВЕРЖДАЮ

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

Н.В.Князева

"01" сентября 2020г.



**Примерное десятидневное меню (7-10 лет) МБОУ "Средняя школа №6"**

**на 2020 - 2021 учебный год**

№ рецептуры	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции,	Пищевые вещества			Энерг. цен,	Минеральные вещества, мг				А	каротин	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	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
<b>1 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
294*3	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные			49	5,4	11,7	0,2	127,7	17,2	77,9	9,8	0,9	0	0	0,1	0,07	2,254	0,0
340*3	Изделия макаронные отварные			160	6,2	4,7	39,5	225,1	23,0	52,0	9,7	1,0	14,4	0,018	0,1	0,03	1,6336	0,0
418*3	Кофейный напиток злаковый на молоке			200	3,8	3,4	19,5	123,7	141,3	114,8	30,0	1,7	15	0,008	2,4	0,13	0,9	0,6
16*3	Сыр (порциями)			10	2,3	3,0	0,0	35,8	22,0	54,0	3,5	0,1	26	0,017	0	0,03	0,61	0,1
18*3	Хлеб из муки пшеничной			20	1,5	0,6	10,3	52,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0,002	0	0,01	0,42	0,0
	<b>Итого:</b>				<b>19,2</b>	<b>23,3</b>	<b>69,5</b>	<b>564,6</b>	<b>208,1</b>	<b>315,6</b>	<b>55,6</b>	<b>4,0</b>	<b>55,4</b>	<b>0,045</b>	<b>2,6</b>	<b>0,27</b>	<b>5,8176</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>																		
№ 206	Суп картофельный с бобовыми			200	4,416	3,814	16,26	117,29	31,72	88,732	31,577	1,638	187,731	0,9856	0,1918	0,0652	1,961	9,42
	Картофель	53,4	40		0,86	0,17	7	33,03	4,29	24,882	9,867	0,386	1,287	0,009	0,052	0,03	0,772	8,58
	Горох	16,2	16		3,32	0,32	8,02	48,28	18,63	53,3	17,33	1,102	0,324	0,0016	0,131	0,024	1,053	
	Лук	9,6	8		0,112	0,016	0,656	3,28	2,48	4,64	1,12	0,064			0,004	0,0016	0,04	0,8
	Морковь	10	8		0,104	0,008	0,552	2,8	2,16	4,4	3,04	0,056	160	0,96	0,0048	0,0056	0,088	0,04
	Масло сл.	4	4		0,02	3,3	0,032	29,9	0,48	0,76		0,001	26,12	0,015		0,004	0,008	
	Соль	1	1						3,68	0,75	0,22	0,029						
№ 591	Гуляш с рисом отварным			80/75/150	28,928	30,856	38,008	543,194	54,506	173,2265	94,3725	4,8445	31,14	0,0015	0,274	0,3123	12,9765	1,74
	Мясо	126,4	126,4		23,5	20,22		275,97	11,376	77,632	27,808	3,413			0,075	0,253	9,843	
	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	54	54		4,05	1,41	33,65	163,62	21,6	77,12	62,64	1,14			0,183	0,0435	2,865	
	Масло сл.	6,75	6,75		0,09	4,14	0,12	38,21	1,95	2,37	0,0675	0,0195	30,18	0,0015		0,009	0,0405	
	Соль	2,25	2,25						8,28	1,6875	0,495	0,066						
№ 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
№ 868	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			35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7	0
	Хлеб ржаной	35	35		2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7	
	Хлеб пшеничный			40	3,08	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8	0	0	0,064	0,02	1,2	0
	Хлеб пшен.	40	40		3,08	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8			0,064	0,02	1,2	
	<b>Итого за обед</b>				<b>39,45</b>	<b>36,394</b>	<b>117,278</b>	<b>954,384</b>	<b>130,276</b>	<b>374,7385</b>	<b>173,8395</b>	<b>9,3235</b>	<b>266,661</b>	<b>1,274</b>	<b>0,6104</b>	<b>0,4527</b>	<b>17,2855</b>	<b>11,72</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>Полдник</b>																			
	<b>Печенье</b>			<b>45</b>	<b>4,04</b>	<b>9,14</b>	<b>22,2</b>	<b>215,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0685</b>	<b>0,0405</b>	<b>0,648</b>	<b>0</b>	
	Печенье	45	45		4,04	9,14	22,2	215,85							0,0685	0,0405	0,648		
	<b>Сок</b>			<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>	
	Сок	200	200				22,4	90	14	14	8	2,8			0,02	0,02	0,4	4	
	<b>Итого за полдник</b>				<b>4,04</b>	<b>9,14</b>	<b>44,6</b>	<b>305,85</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0885</b>	<b>0,0605</b>	<b>1,048</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого за день</b>				<b>62,6904</b>	<b>68,863</b>	<b>231,3464</b>	<b>1824,87</b>	<b>352,418</b>	<b>704,3205</b>	<b>237,4035</b>	<b>16,0739</b>	<b>322,061</b>	<b>1,319</b>	<b>3,2989</b>	<b>0,7799</b>	<b>24,1511</b>	<b>16,39</b>	
<b>2 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
198*3	Каша пшеничная с курагой			180	5,9	11,0	29,8	242,0	132,0	150,3	41,4	1,1	40,2	0,361	0,1	0,15	2,2392	0,9	
399*3	Фрукты свежие по сезонности			90	0,7	0,2	6,8	31,5	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,054	0,1	0,03	0,27	34,2	
10*3	Ветчина (порциями)			10	2,3	2,1	0,0	27,9	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,00	0,15	0,0	
415*3	Какао-напиток на молоке			200	3,6	3,4	12,4	94,1	109,4	104,5	29,0	1,0	12,9	0,008	0,0	0,12	1,046	0,5	
18*3	Хлеб из муки пшеничной			40	3,0	1,2	20,6	104,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,004	0,0	0,01	0,84	0,0	
	<b>Итого:</b>				<b>15,4</b>	<b>17,8</b>	<b>69,5</b>	<b>500,2</b>	<b>283,5</b>	<b>303,7</b>	<b>89,1</b>	<b>2,9</b>	<b>53,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,31</b>	<b>4,5</b>	<b>35,6</b>	
<b>Обед</b>																			
№ 79	<b>Салат из белокочанной капусты</b>			<b>70</b>	<b>1,094</b>	<b>3,563</b>	<b>6,632</b>	<b>63,68</b>	<b>31,4</b>	<b>22,133</b>	<b>12,0306</b>	<b>0,4194</b>	<b>161,6548</b>	<b>0,9711</b>	<b>0,0216</b>	<b>0,027</b>	<b>0,574</b>	<b>24,857</b>	
	Капуста	69	55,2		0,99	0,055	2,59	15,44	26,48	17,1	8,8256	0,3304	1,6548	0,0111	0,0168	0,0221	0,497	24,822	
	Морковь	8,8	7		0,104	0,008	0,552	2,8	2,16	4,4	3,04	0,056	160	0,96	0,0048	0,0049	0,077	0,035	
	Соль	0,8	0,8						2,76	0,563	0,165	0,022							
	Сахар	3,5	3,5				3,49	13,97				0,011							
	Масло раст.	3,5	3,5				3,5	31,47		0,07									
№ 204	<b>Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (сайра)</b>			<b>20/200</b>															
					<b>8,154</b>	<b>4,606</b>	<b>18,491</b>	<b>148,26</b>	<b>27,638</b>	<b>93,576</b>	<b>32,25</b>	<b>1,707</b>	<b>30,856</b>	<b>0,0301</b>	<b>0,207</b>	<b>0,072</b>	<b>2,7628</b>	<b>12,8</b>	
	Картофель	80	60		1,2	0,24	9,78	46,2	6	34,8	13,8	0,54	1,8	0,012	0,072	0,042	1,08	12	
	Морковь	10	8		3,32	0,32	8,02	48,28	18,63	53,3	17,33	1,102	0,324	0,0016	0,131	0,024	1,053		
	Лук	9,6	8		0,112	0,016	0,656	3,28	2,48	4,64	1,12	0,064			0,004	0,0016	0,04	0,8	
	Масло сл.	2	2		0,01	1,65	0,016	14,95	0,24	0,38		0,0005	13,06	0,0075		0,002	0,004		
	Рис	4	4		0,012	1,98	0,019	17,95	0,288	0,456		0,0005	15,672	0,009		0,0024	0,0048		
	Соль	1,2	1,2						3,68	0,75	0,22	0,029							
Консервы рыбные	20	20		3,5	0,4		17,6										0,581		
№ 511	<b>Шницель рыбный натуральный с пюре картофельным</b>			<b>80/150</b>															
					<b>21,241</b>	<b>24,205</b>	<b>29,931</b>	<b>315,604</b>	<b>114,9264</b>	<b>299,3756</b>	<b>78,501</b>	<b>2,5135</b>	<b>46,80157</b>	<b>0,0311</b>	<b>0,3372</b>	<b>0,2648</b>	<b>6,5542</b>	<b>27,5749</b>	
	Минтай с/м филе	68,3	68,3		15,86	10,62		49,18	27,32	163,92	37,565	0,547	6,83		0,0752	0,0752	3,1418	0,3415	
	Лук	16	14		0,2	0,03	1,15	5,74	4,34	8,12	1,96	0,112			0,007	0,0028	0,07	1,4	
	Молоко	6,4	6,4		0,19	0,21	0,3	3,84	7,744	5,824	0,896	0,0064	1,024	0,0006	0,0013	0,0083	0,0576	0,0384	
	Яйцо	3,2	3,2		0,381	0,345	0,021	4,714	1,65	5,76	0,36	0,075	7,8	0,0018	0,0021	0,0132	0,1071		
	Сухари панир.	9,6	9,6		1,28	0,51	6,48	37,92	17,568	15,84	4,128	0,464			0,0931	0,0384	0,634		
	Масло раст.	8	8				8	71,92		0,16									
Соль	1,2	1,2						3,68	0,75	0,22	0,029								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
№ 694	Картофель	171	128,3		2,57	0,51	20,91	98,79	12,83	74,414	29,509	1,1555	3,849	0,0257	0,154	0,09	2,3094	25,66
	Молоко	23,7	22,5		0,68	0,72	1,06	13,5	27,225	20,475	3,15	0,0225	3,6	0,0015	0,0045	0,0293	0,2025	0,135
	Масло сл.	5,25	5,25		0,08	3,26	0,01	30	1,5294	1,8626	0,053	0,0151	23,69857	0,0015		0,0076	0,0318	
	Соль	3	3						11,04	2,25	0,66	0,087						
№ 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			35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7	0
	Хлеб ржаной	35	35		2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7	
	Хлеб пшеничный			40	3,08	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8	0	0	0,064	0,02	1,2	0
	Хлеб пшен.	40	40		3,08	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8			0,064	0,02	1,2	
	Итого за обед				36,039	34,154	114,654	806,604	202,1344	508,7846	156,0316	7,6921	241,6624	1,0464	0,7048	0,4198	11,951	69,2319

**Полдник**

№ 1052	Пирожок с повидлом			100	5,561	5,864	41,073	313,827	19,315	57,297	11,305	1,2985	15,6	0,0036	0,0874	0,062	1,7487	0,225	
	Мука	42,9	42,9		4,428	0,533	8,659	136,94	7,38	35,26	6,56	0,492			0,0697	0,0164	1,23		
	Сахар	3	3				2,994	11,97	0,09			0,009							
	Масло раст.	4,8	4,8			4,6		41,354		0,092									
	Яйцо	6	6		0,762	0,69	0,042	9,428	3,3	11,52	0,72	0,15	15,6	0,0036	0,0042	0,0264	0,2142		
	Соль	0,5	0,5						1,84	0,375	0,11	0,0145							
	Дрожжи	1,5	1,5		0,191	0,041	0,128	1,635	0,405	6	0,765	0,048			0,009	0,0102	0,2145		
	Повидло	45,5	45		0,18		29,25	112,5	6,3	4,05	3,15	0,585			0,0045	0,009	0,09	0,225	
	Сок			200	0	0	22,4	90	14	14	8	2,8	0	0	0,02	0,02	0,4	4	
	Сок	200	200				22,4	90	14	14	8	2,8			0,02	0,02	0,4	4	
	Итого за полдник				5,561	5,864	63,473	403,827	33,315	71,297	19,305	4,0985	15,6	0,0036	0,1074	0,082	2,1487	4,225	
	Итого за день				57,009	57,8466	247,642	1710,584	518,9634	883,7506	264,3946	14,6789	310,3924	1,477	1,05632	0,81162	18,6449	109,0621	

**3 день**

**Завтрак**

239*3	Запеканка из творога			150	26,9	17,1	29,5	379,9	297,5	808,9	34,7	0,9	84,0	0,061	0,2	0,4	5,904	0,7
335*1	Соус абрикосовый			15	0,1	0,0	10,1	41,1	3,9	3,3	2,4	0,1	0,0	0,079	0,0	0,0	0,0878	0,1
420*3	Чай			200	0,0	0,0	10,0	40,0	3,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0792	0,0
13*4	Масло сливочное			10	0,1	8,3	0,1	74,9	1,2	1,9	0,0	0,0	30,0	0,038	0,0	0,0	0,002	0,0
18*3	Хлеб из муки пшеничной			40	3,0	1,2	20,6	104,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,004	0,0	0,0	0,84	0,0
	Итого:				30,1	26,6	70,2	640,5	315,7	853,5	42,2	1,5	114,0	0,182	0,3	0,4	6,913	0,8

**Обед**

№ 197	Рассольник петербургский со сметаной			200/10	2,443	5,108	14,23	113,124	28,47	67,05	20,68	0,943	198,62	0,991	0,0886	0,0656	1,4705	13,24
	Картофель	80	60		1,2	0,24	9,78	46,2	6	34,8	13,8	0,54	1,8	0,012	0,072	0,042	1,08	12
	Крупа перлов.	4	4		0,372	0,044	2,676	12,6	1,52	12,92	1,6	0,072			0,0048	0,0024	0,148	
	Морковь	10	8		0,104	0,008	0,552	2,8	2,16	4,4	3,04	0,056	160	0,96	0,0048	0,0056	0,088	0,4
	Лук	4,8	4		0,112	0,016	0,656	3,28	2,48	4,64	1,12	0,064			0,004	0,0016	0,04	0,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
№ 197	Огурцы в заливке	13,4	12		0,375		0,174	2,144	3,35	2,68		0,161					0,0465	
	Масло сл.	4	4		0,02	3,3	0,032	29,9	0,48	0,76		0,001	26,12	0,015		0,004	0,008	
	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	1						3,68	0,75	0,22	0,029						
№ 667	Котлета рубленая из кур с капустой тушеной			80/150	21,59	23,426	28,67	395,85	137,327	195,304	51,426	3,0058	133,52	0,402	0,2082	0,213	10,1547	79,945
	Грудки кур. филе	62,4	62,4		15,78	14,08		169,6	9,472	97,68	10,656	0,947	42,6	0,0059	0,0414	0,0888	7,4	1,07
	Хлеб пшен.	14,4	14,4		1,16	0,45	7,52	38,85	3,3	12,75	4,95	0,3			0,024	0,0075	0,45	
	Лук	8	6,7		0,01	0,02	0,56	2,79	2,108	3,944	0,952	0,0544			0,0034	0,0014	0,034	0,68
	Соль	1,6	1,6						8,832	1,8	0,528	0,0704						
	Сухари пан.	8	8		1,07	0,42	5,4	31,6	14,64	13,2	3,44	0,3864			0,0776	0,032	0,5307	
	Масло раст.	4,8	4,8			4,8		43,15		0,096								
	№708	Капуста	215	172		3,09	0,17	8,09	48,16	82,56	53,32	27,52	1,0326	5,16	0,0345	0,051	0,069	1,5474
Масло сл.		5,3	5,3		0,08	3,44	0,1	31,7	1,62	1,97	0,056	0,016	25,04	0,0016		0,008	0,0336	
Морковь		3,8	3		0,04	0,003	0,21	1,05	0,81	1,65	1,14	0,021	60	0,36	0,0018	0,0021	0,033	0,015
Лук		7,2	6		0,08	0,01	0,5	2,46	1,86	3,48	0,84	0,048			0,003	0,0012	0,03	0,6
Томат. паста		3,6	3,6		0,04	0,003	0,22	1,01	0,54	1,224	0,324	0,0015	0,72		0,0015	0,0015	0,0285	0,18
Мука		1,8	1,8		0,24	0,03	1,58	7,52	0,41	1,94	0,36	0,027			0,0045	0,0015	0,0675	
Сахар		4,5	4,5				4,49	17,96	0,135			0,0135						
Соль		3	3						11,04	2,25	0,66	0,088						
№ 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			35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7	0
	Хлеб ржаной	35	35		2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7	
	Хлеб пшеничный			40	3,08	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8	0	0	0,064	0,02	1,2	0
	Хлеб пшен.	40	40		3,08	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8			0,064	0,02	1,2	
	Апельсин			320	3,52	0,64	25,92	135,3	108,8	73,6	41,6	0,96	25,6	0,16	0,13	0,096	0,96	192
	Апельсин	320	320		3,52	0,64	25,92	135,3	108,8	73,6	41,6	0,96	25,6	0,16	0,13	0,096	0,96	192
	Итого за обед				33,659	30,898	131,83	938,174	318,647	448,734	161,596	7,7498	405,53	1,8399	0,5714	0,4498	14,9332	285,745
<b>Полдник</b>																		
	Вафли			60	3,31	1,2	8,95	126,6	39,54	50,4	7,26	0,42	4,8	0	0,042	0,06	0,7884	0,36
	Вафли	60	60		3,31	1,2	8,95	126,6	39,54	50,4	7,26	0,42	4,8		0,042	0,06	0,7884	0,36
	Ряженка			200	5,8	5	8,4	108	248	184	28	0,2	44	0,02	0,04	0,26	1,6	0,6
	Ряженка	200	200		5,8	5	8,4	108	248	184	28	0,2	44	0,02	0,04	0,26	1,6	0,6
	Итого за полдник				9,11	6,2	28,44	211,6	256,8	218	41,2	1	44	0,02	0,104	0,28	2,8	0,6
	Итого за день				72,9	63,7	230,5	1790,3	891,1	1520,2	245,0	10,2	563,5	2,0	0,9	1,2	24,6	287,1



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>4 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
192*3	Каша "Дружба"			180	7,0	7,1	41,3	256,7	129,9	173,9	42,7	0,9	25,7	0,026	0,1	0,1	2,6046	0,6
418*3	Кофейный напиток злаковый на молоке			200	3,8	3,4	19,5	123,7	141,3	114,8	30,0	1,7	15	0,008	2,4	0,13	0,9	0,6
16*3	Сыр (порциями)			10	2,3	3,0	0,0	35,8	22,0	54,0	3,5	0,1	26,0	0,017	0,0	0,0	0,61	0,1
13*4	Масло сливочное			10	0,1	8,3	0,1	74,9	1,2	1,9	0,0	0,0	30,0	0,038	0,0	0,0	0,02	0,0
18*3	Хлеб из муки пшеничной			40	3,0	1,2	20,6	104,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,004	0,0	0,0	0,84	0,0
	<b>Итого:</b>				<b>16,2</b>	<b>22,8</b>	<b>81,4</b>	<b>595,8</b>	<b>303,8</b>	<b>378,2</b>	<b>81,4</b>	<b>3,3</b>	<b>96,7</b>	<b>0,093</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9746</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>																		
№ 170	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>			<b>200/10</b>	<b>1,613</b>	<b>4,938</b>	<b>9,916</b>	<b>91,092</b>	<b>39,14</b>	<b>45,466</b>	<b>18,776</b>	<b>0,872</b>	<b>198,9</b>	<b>0,988</b>	<b>0,0428</b>	<b>0,0522</b>	<b>0,775</b>	<b>14,96</b>
	Свекла	40	32	0,48	0,032	2,816	13,44	11,84	13,76	7,04	0,448	0,64	0,003	0,006	0,013	0,128	3,2	
	Капуста	20	16	0,288	0,016	0,752	4,48	7,68	4,96	2,56	0,096	0,48	0,003	0,005	0,006	0,144	7,2	
	Картофель	21,4	16	0,32	0,064	2,608	12,32	1,6	9,28	3,68	0,144	0,48	0,003	0,019	0,011	0,288	3,2	
	Морковь	10	8	0,104	0,008	0,552	2,8	2,16	4,4	3,04	0,056	160	0,96	0,0048	0,0056	0,088	0,4	
	Лук	9,6	8	0,112	0,016	0,656	3,28	2,48	4,64	1,12	0,064		0,004	0,0016	0,04	0,8		
	Томат. паста	2,4	2,4	0,029	0,002	0,144	0,672	0,36	0,816	0,216	0,001	0,48		0,001	0,001	0,019	0,12	
	Масло сл.	4	4	0,02	3,3	0,032	29,92	0,48	0,76		0,008	26,12	0,015		0,004	0,008		
	Сахар	2	2			1,996	7,98	0,06			0,006							
	Соль	1	1					3,68	0,75	0,22	0,029							
	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	<b>Тфтели с соусом красным основным с макаронными изделиями отварными</b>			<b>80/30/150</b>	<b>18,309</b>	<b>13,544</b>	<b>49,453</b>	<b>478,114</b>	<b>125,476</b>	<b>190,8785</b>	<b>34,0447</b>	<b>2,8106</b>	<b>71,675</b>	<b>0,2895</b>	<b>0,1704</b>	<b>0,1462</b>	<b>6,2536</b>	<b>2,63</b>
	Мясо	50,6	50,6	9,4	8,1		110,49	84,44	95,12	11,132	1,3662			0,03	0,1012	3,9406		
	Рис	6,6	6,6	0,5	0,17	4,11	19,998	2,64	21,648	7,656	0,1394			0,0223	0,0052	0,3501		
	Лук	28	24	0,34	0,05	1,968	9,84	7,44	13,92	3,36	0,192			0,012	0,0048	0,12	2,4	
	Масло растит.	10,6	10,6		0,6		95,3		0,212									
	Мука	5,4	5,4	1,39	0,07	3,78	18,04	0,972	4,644	0,864	0,0648			0,0094	0,0028	0,162		
	Соль	2	2					7,36	1,5	0,44	0,058							
№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.	51	51	5,78	0,68	37,01	177,45	9,975	45,675	8,4	0,84			0,0893	0,021	1,5225		
	Масло сл.	5,25	5,25	0,08	3,23	0,09	29,72	1,515	1,845	0,0525	0,015	23,475	0,0015		0,0075	0,0315		
	Соль	2,25	2,25					8,28	1,6875	0,495	0,066							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
№ 859	<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>27,87</b>	<b>114,56</b>	<b>7,12</b>	<b>4,4</b>	<b>3,6</b>	<b>0,8872</b>	<b>2</b>	<b>0,012</b>	<b>0,012</b>	<b>0,008</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>	
	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							
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>12,25</b>	<b>55,3</b>	<b>16,45</b>	<b>1,365</b>	<b>0,35</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,063</b>	<b>0,028</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	
	Хлеб ржаной	35	35		2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>1,2</b>	<b>20,04</b>	<b>103,6</b>	<b>8,8</b>	<b>34</b>	<b>13,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,064</b>	<b>0,02</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	
	Хлеб пшен.	40	40		3,08	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8			0,064	0,02	1,2	0	
	<b>Итого за обед</b>				<b>25,472</b>	<b>20,262</b>	<b>118,969</b>	<b>848,266</b>	<b>192,786</b>	<b>330,0445</b>	<b>86,0707</b>	<b>6,7348</b>	<b>272,925</b>	<b>1,2916</b>	<b>0,3522</b>	<b>0,2544</b>	<b>9,0886</b>	<b>21,59</b>	
<b>Полдник</b>																			
№ 424*1	<b>Булочка домашняя</b>			<b>100</b>	<b>7,572</b>	<b>15,956</b>	<b>41,388</b>	<b>419,792</b>	<b>16,826</b>	<b>69,63</b>	<b>12,1324</b>	<b>0,9836</b>	<b>5,2</b>	<b>0,0012</b>	<b>0,1254</b>	<b>0,0488</b>	<b>2,358</b>	<b>0</b>	
	Мука	67,6	67,6		7,3	0,878	27,25	225,78	12,168	58,136	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		
	<b>Сок</b>			<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>	
	Сок	200	200				22,4	90	14	14	8	2,8			0,02	0,02	0,4	4	
	<b>Итого за полдник</b>				<b>7,572</b>	<b>15,956</b>	<b>63,788</b>	<b>509,792</b>	<b>30,826</b>	<b>83,63</b>	<b>20,1324</b>	<b>3,7836</b>	<b>5,2</b>	<b>0,0012</b>	<b>0,1454</b>	<b>0,0688</b>	<b>2,758</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого за день</b>				<b>49,2308</b>	<b>59,0448</b>	<b>264,1594</b>	<b>1953,856</b>	<b>527,4432</b>	<b>791,9215</b>	<b>187,6099</b>	<b>13,78566</b>	<b>374,775</b>	<b>1,3858</b>	<b>3,0934</b>	<b>0,65478</b>	<b>16,8212</b>	<b>26,854</b>	
<b>5 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
232*3	Омлет			150	15,7	16,9	2,9	226,0	118,1	257,8	19,9	2,9	15,9	0,082	0,1	0,6	4,461	0,3	
394*3	Фрукты свежие по сезонности			220	3,3	1,1	46,2	207,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,0	0,0714	0,1	0,1	0,9522	22,0	
22*3	Горошек зеленый консервированный			60	1,9	0,1	3,9	24,1	93,6	37,2	12,6	0,4	0,0	0	0,1	0,0	0	6,0	
415*3	Какао-напиток на молоке			200	3,6	3,4	12,4	94,1	109,4	104,5	29,0	1,0	12,9	0,008	0,0	0,12	1,046	0,5	
18*3	Хлеб из муки пшеничной			20	1,5	0,6	10,3	52,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,002	0,0	0,0	0,042	0,0	
	<b>Итого:</b>				<b>25,9</b>	<b>22,0</b>	<b>75,7</b>	<b>604,5</b>	<b>343,4</b>	<b>477,9</b>	<b>156,5</b>	<b>5,8</b>	<b>28,8</b>	<b>0,1634</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>6,5012</b>	<b>28,8</b>	
<b>Обед</b>																			
№ 79	<b>Салат из белокочанной капусты</b>			<b>70</b>	<b>1,094</b>	<b>3,563</b>	<b>6,632</b>	<b>63,68</b>	<b>31,4</b>	<b>22,133</b>	<b>12,0306</b>	<b>0,4194</b>	<b>161,6548</b>	<b>0,9711</b>	<b>0,0216</b>	<b>0,027</b>	<b>0,574</b>	<b>24,857</b>	
	Капуста	69	55,2		0,99	0,055	2,59	15,44	26,48	17,1	8,8256	0,3304	1,6548	0,0111	0,0168	0,0221	0,497	24,822	
	Морковь	8,8	7		0,104	0,008	0,552	2,8	2,16	4,4	3,04	0,056	160	0,96	0,0048	0,0049	0,077	0,035	
	Соль	0,8	0,8						2,76	0,563	0,165	0,022							
	Сахар	3,5	3,5				3,49	13,97				0,011							
	Масло раст.	3,5	3,5			3,5		31,47		0,07									
№ 206	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>			<b>200</b>	<b>4,416</b>	<b>3,814</b>	<b>16,26</b>	<b>117,29</b>	<b>31,72</b>	<b>88,732</b>	<b>31,577</b>	<b>1,638</b>	<b>187,731</b>	<b>0,9856</b>	<b>0,1918</b>	<b>0,0652</b>	<b>1,961</b>	<b>9,42</b>	
	Картофель	53,4	40		0,86	0,17	7	33,03	4,29	24,882	9,867	0,386	1,287	0,009	0,052	0,03	0,772	8,58	
	Горох	16,2	16		3,32	0,32	8,02	48,28	18,63	53,3	17,33	1,102	0,324	0,0016	0,131	0,024	1,053		
	Лук	9,6	8		0,112	0,016	0,656	3,28	2,48	4,64	1,12	0,064			0,004	0,0016	0,04	0,8	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
№ 206	Морковь	10	8		0,104	0,008	0,552	2,8	2,16	4,4	3,04	0,056	160	0,96	0,0048	0,0056	0,088	0,04	
	Масло сл.	4	4		0,02	3,3	0,032	29,9	0,48	0,76		0,001	26,12	0,015		0,004	0,008		
	Соль	1	1							3,68	0,75	0,22	0,029						
№517	<b>Фрикадельки рыбные с томатным соусом с пюре картофельным</b>			<b>80/30/150</b>	<b>17,672</b>	<b>15,556</b>	<b>30,73</b>	<b>252,41</b>	<b>184,4784</b>	<b>268,4312</b>	<b>70,957</b>	<b>2,214</b>	<b>103,8216</b>	<b>0,2564</b>	<b>0,2505</b>	<b>0,243</b>	<b>5,52964</b>	<b>28,413</b>	
	Минтай с/м филе	51,2	51,2		11,89	7,96		36,86	100,48	122,88	28,16	0,4096	5,12		0,056	0,056	2,3552	0,256	
	Хлеб пшен.	10,7	10,7		0,82	0,32	5,36	27,7	2,354	9,095	3,531	0,214			0,0171	0,0054	0,321		
	Молоко	16	16		0,48	0,51	0,75	9,6	19,36	14,56	2,24	0,016	2,56	0,0011	0,0032	0,0208	0,144	0,96	
	Яйцо	6,4	6,4		0,8	0,74	0,05	10,05	3,52	12,288	0,768	0,16	16,64	0,0038	0,0045	0,0282	0,02304		
	Лук	12,8	10,7		0,11	0,02	0,86	4,4	3,328	6,2176	1,5	0,0858			0,0054	0,0002	0,0536	1,072	
	Соль	1,5	1,5						5,52	1,125	0,33	0,0435							
№ 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	171	128,3		2,57	0,51	20,91	98,79	12,83	74,414	29,509	1,1555	3,849	0,0257	0,154	0,09	2,3094	25,66	
	Молоко	23,7	22,5		0,68	0,72	1,06	13,5	27,225	20,475	3,15	0,0225	3,6	0,0015	0,0045	0,0293	0,2025	0,135	
	Масло сл.	5,25	5,25		0,08	3,26	0,01	30	1,5294	1,8626	0,053	0,0151	23,69857	0,0015		0,0076	0,0318		
	Соль	3	3						11,04	2,25	0,66	0,087							
№ 868	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,716</b>	<b>0,104</b>	<b>31,28</b>	<b>129,4</b>	<b>23</b>	<b>23,48</b>	<b>18,24</b>	<b>0,676</b>	<b>47,44</b>	<b>0,2848</b>	<b>0,0176</b>	<b>0,0272</b>	<b>0,448</b>	<b>0,56</b>	
	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							
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>12,25</b>	<b>55,3</b>	<b>16,45</b>	<b>1,365</b>	<b>0,35</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,063</b>	<b>0,028</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	
	Хлеб ржаной	35	35		2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7		
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>20,04</b>	<b>103,6</b>	<b>8,8</b>	<b>34</b>	<b>13,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,064</b>	<b>0,02</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	
	Хлеб пшен.	40	40		3,08	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8			0,064	0,02	1,2		
	<b>Итого за обед</b>				<b>26,208</b>	<b>24,657</b>	<b>116,632</b>	<b>727,28</b>	<b>291,6484</b>	<b>492,0762</b>	<b>162,4546</b>	<b>7,1124</b>	<b>500,9974</b>	<b>2,5</b>	<b>0,6085</b>	<b>0,4104</b>	<b>10,41264</b>	<b>63,25</b>	
<b>Полдник</b>																			
	<b>Чок-пай</b>			<b>30</b>	<b>1,44</b>	<b>5,4</b>	<b>20,1</b>	<b>135</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Чок-пай	30	30		1,44	5,4	20,1	135											
	<b>Сок</b>			<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>	
	Сок	200	200				22,4	90	14	14	8	2,8			0,02	0,02	0,4	4	
	<b>Итого за полдник</b>				<b>1,44</b>	<b>5,4</b>	<b>42,5</b>	<b>225</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого за день</b>				<b>53,5</b>	<b>52,1</b>	<b>234,9</b>	<b>1556,8</b>	<b>649,0</b>	<b>983,9</b>	<b>327,0</b>	<b>15,8</b>	<b>529,8</b>	<b>2,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1,3</b>	<b>17,3</b>	<b>96,0</b>	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>6 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
188; 189*3	Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком			180	7,2	5,0	36,6	220,1	253,4	473,0	20,2	1,0	57,6	0,012	0,2	0,3	1,296	1,1
16*3	Сыр (порциями)			20	4,6	5,9	0,0	71,7	44,0	108,0	7,0	0,2	52,0	0,034	0,0	0,1	1,22	0,1
13*4	Масло сливочное			10	0,1	8,3	0,1	74,9	1,2	1,9	0,0	0,0	30,0	0,038	0,0	0,0	0,02	0,0
378*1	Чай с молоком			200	1,2	1,3	17,9	87,8	52,3	42,2	5,6	0,1	6,0	0,003	0,0	0,1	0,36	0,2
18*3	Хлеб из муки пшеничной			40	3,0	1,2	20,6	104,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,004	0,0	0,0	0,84	0,0
	<b>Итого:</b>				<b>16,1</b>	<b>21,6</b>	<b>75,2</b>	<b>559,1</b>	<b>360,4</b>	<b>658,7</b>	<b>38,0</b>	<b>1,7</b>	<b>145,6</b>	<b>0,091</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>3,736</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>																		
№ 187	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной</b>			<b>200/10</b>	<b>1,69</b>	<b>4,959</b>	<b>7,348</b>	<b>81,647</b>	<b>41,012</b>	<b>43,184</b>	<b>17,246</b>	<b>0,638</b>	<b>198,732</b>	<b>0,992</b>	<b>0,0528</b>	<b>0,0542</b>	<b>0,983</b>	<b>23,985</b>
	Капуста	50	40	0,72	0,04	1,88	11,2	19,2	12,4	6,4	0,24	1,2	0,008	0,012	0,016	0,36	18	
	Картофель	32	24	0,474	0,095	3,868	18,267	2,372	13,759	5,456	0,213	0,712	0,005	0,029	0,017	0,427	4,745	
	Морковь	10	8	0,104	0,008	0,552	2,8	2,16	4,4	3,04	0,056	160	0,96	0,0048	0,0056	0,088	0,4	
	Лук	9,6	8	0,112	0,016	0,656	3,28	2,48	4,64	1,12	0,064		0,004	0,0016	0,04	0,8		
	Масло сл.	4	4	0,02	3,3	0,032	29,9	0,48	0,76		0,001	26,12	0,015		0,004	0,008		
№ 187	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	<b>Котлета, рубленая из кур с кашей гречневой рассыпчатой с соусом (не острым)</b>			<b>80/150/30</b>	<b>27,325</b>	<b>23,754</b>	<b>56,187</b>	<b>547,462</b>	<b>68,861</b>	<b>230,371</b>	<b>165,5205</b>	<b>6,7103</b>	<b>118,423</b>	<b>0,303</b>	<b>0,4591</b>	<b>0,2841</b>	<b>13,6657</b>	<b>1,99</b>
	Грудки кур. филе	62,4	62,4	15,78	14,08		169,6	9,472	97,68	10,656	0,947	42,6	0,0059	0,0414	0,0888	7,4	1,07	
	Хлеб пшен.	14,4	14,4	1,16	0,45	7,52	38,85	3,3	12,75	4,95	0,3			0,024	0,0075	0,45		
	Лук	8	6,7	0,01	0,02	0,56	2,79	2,108	3,944	0,952	0,0544			0,0034	0,0014	0,034	0,68	
	Соль	1,6	1,6					8,832	1,8	0,528	0,0704							
	Сухари пан.	8	8	1,07	0,42	5,4	31,6	14,64	13,2	3,44	0,3864			0,0776	0,032	0,5307		
	Масло раст.	4,8	4,8		4,8		43,15		0,096									
№ 679	Гречка	69,3	69,3	9	0,36	40,77	219,92	14,28	92,78	142,8	4,785	1,428	0,0075	0,3075	0,1425	5,1405		
	Масло сл.	5,25	5,25	0,08	3,23	0,09	29,72	1,515	1,845	0,0525	0,015	23,475	0,0015		0,0075	0,0315		
	Соль	3	3					11,04	2,25	0,66	0,087							
№ 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	<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>27,87</b>	<b>114,56</b>	<b>7,12</b>	<b>4,4</b>	<b>3,6</b>	<b>0,8872</b>	<b>2</b>	<b>0,012</b>	<b>0,012</b>	<b>0,008</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>
	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						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>12,25</b>	<b>55,3</b>	<b>16,45</b>	<b>1,365</b>	<b>0,35</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,063</b>	<b>0,028</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	
	Хлеб ржаной	35	35		2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7		
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3,31</b>	<b>1,2</b>	<b>20,04</b>	<b>103,6</b>	<b>8,8</b>	<b>34</b>	<b>13,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,064</b>	<b>0,02</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	
	Хлеб пшен.	40	40		3,08	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8			0,064	0,02	1,2		
	<b>Итого за обед</b>				<b>34,795</b>	<b>30,493</b>	<b>123,135</b>	<b>908,169</b>	<b>138,043</b>	<b>367,255</b>	<b>216,0165</b>	<b>10,4005</b>	<b>319,505</b>	<b>1,3091</b>	<b>0,6509</b>	<b>0,3943</b>	<b>16,7087</b>	<b>29,975</b>	
<b>Полдник</b>																			
	<b>Вафли</b>			<b>60</b>	<b>3,31</b>	<b>1,2</b>	<b>8,95</b>	<b>126,6</b>	<b>39,54</b>	<b>50,4</b>	<b>7,26</b>	<b>0,42</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>0,042</b>	<b>0,06</b>	<b>0,7884</b>	<b>0,36</b>	
	Вафли	60	60		3,31	1,2	8,95	126,6	39,54	50,4	7,26	0,42	4,8		0,042	0,06	0,7884	0,36	
	<b>Кефир</b>			<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	<b>44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>1,6</b>	<b>1,4</b>	
	Кефир	200	200		5,8	6,4	8	118	240	190	28	0,2	44	0,02	0,06	0,34	1,6	1,4	
	<b>Итого за полдник</b>				<b>9,11</b>	<b>7,6</b>	<b>16,95</b>	<b>244,6</b>	<b>279,54</b>	<b>240,4</b>	<b>35,26</b>	<b>0,62</b>	<b>48,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,102</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3884</b>	<b>1,76</b>	
	<b>Итого за день</b>				<b>60,025</b>	<b>59,651</b>	<b>215,237</b>	<b>1711,879</b>	<b>777,968</b>	<b>1266,363</b>	<b>289,2365</b>	<b>12,7589</b>	<b>513,905</b>	<b>1,4201</b>	<b>1,0217</b>	<b>1,2235</b>	<b>22,8331</b>	<b>33,1806</b>	
<b>7 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
196*3	Каша овсяная			180	4,9	5,1	24,0	161,8	97,3	139,7	39,9	0,9	15,8	0,012	0,1	0,1	1,6956	0,4	
ПП	Творог для детского питания			100	18,0	9,0	3,0	169,0	164,0	220,0	23,0	0,4	50,0	0	0,0	0,3	0	0,5	
418*3	Кофейный напиток злаковый на молоке			200	3,8	3,4	19,5	123,7	141,3	114,8	30,0	1,7	15	0,008	2,4	0,13	0,9	0,6	
18*3	Хлеб из муки пшеничной			40	3,0	1,2	20,6	104,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,004	0,0	0,0	0,84	0,0	
	<b>Итого:</b>				<b>29,7</b>	<b>18,7</b>	<b>67,0</b>	<b>559,2</b>	<b>412,0</b>	<b>508,2</b>	<b>98,1</b>	<b>3,6</b>	<b>80,8</b>	<b>0,024</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>3,4356</b>	<b>1,5</b>	
<b>Обед</b>																			
№ 68*2	<b>Свекольник со сметаной</b>			<b>200/10</b>	<b>2,044</b>	<b>3,891</b>	<b>11,972</b>	<b>92,776</b>	<b>41,109</b>	<b>61,25</b>	<b>22,523</b>	<b>1,2326</b>	<b>28,7</b>	<b>0,0175</b>	<b>0,0663</b>	<b>0,0651</b>	<b>1,0324</b>	<b>14,19</b>	
	Свекла	64	50		0,75	0,05	4,4	21	18,5	21,5	11	0,7	1	0,0047	0,0094	0,0203	0,2	5	
	Картофель	43,1	34,5		0,74	0,15	5,69	28,5	3,7	21,46	7,894	0,333	1,11	0,0078	0,0449	0,0259	0,6659	7,4	
	Морковь	10	8		0,11	0,02	0,66	3,28	2,48	4,64	1,12	0,064			0,004	0,0016	0,04	0,8	
	Лук	10,6	8,9		0,12	0,02	0,73	3,65	2,759	5,162	1,246	0,0716			0,0045	0,0017	0,0445	0,89	
	Масло слив.	3,2	3,2		0,05	2,15	0,06	19,81	1,01	1,23	0,035	0,01	15,65	0,001		0,005	0,021		
	Томат-паста	1	1		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	
	Сахар. песок	1,3	1,3				1,3	5,19	0,039			0,0039							
	Соль	1,2	1,2						3,68	0,75	0,22	0,029							
	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	<b>Котлета мясная с капустой тушеной</b>			<b>80/150</b>	<b>16,432</b>	<b>15,326</b>	<b>21,666</b>	<b>294,29</b>	<b>128,18</b>	<b>199,352</b>	<b>51,242</b>	<b>3,5398</b>	<b>5,16</b>	<b>0,0345</b>	<b>0,1921</b>	<b>0,2285</b>	<b>7,1777</b>	<b>78,2</b>	
	Мясо	59,2	59,2		11	9,47		129,25	5,328	111,296	13,024	1,5984			0,0355	0,1184	4,6096		
	Хлеб пшен.	14,4	14,4		1,16	0,45	7,52	38,85	3,3	12,75	4,95	0,3			0,024	0,0075	0,45		
	Лук	9,6	8		0,112	0,016	0,656	3,28	2,48	4,64	1,12	0,064			0,004	0,0016	0,04	0,8	
	Масло раст.	4,8	4,8			4,8		43,15		0,096									
	Соль	1,6	1,6						8,832	1,8	0,528	0,0704							
	Сухари панир.	8	8		1,07	0,42	5,4	31,6	14,64	13,2	3,44	0,3864			0,0776	0,032	0,5307		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
№ 708	Капуста	215	172		3,09	0,17	8,09	48,16	82,56	53,32	27,52	1,0326	5,16	0,0345	0,051	0,069	1,5474	77,4
	Масло сл.	5,3	5,3		0,08	3,44	0,1	31,7	1,62	1,97	0,056	0,016	25,04	0,0016		0,008	0,0336	
	Морковь	3,8	3		0,04	0,003	0,21	1,05	0,81	1,65	1,14	0,021	60	0,36	0,0018	0,0021	0,033	0,015
	Лук	7,2	6		0,08	0,01	0,5	2,46	1,86	3,48	0,84	0,048			0,003	0,0012	0,03	0,6
	Томат. паста	3,6	3,6		0,04	0,003	0,22	1,01	0,54	1,224	0,324	0,0015	0,72		0,0015	0,0015	0,0285	0,18
	Мука	1,8	1,8		0,24	0,03	1,58	7,52	0,41	1,94	0,36	0,027			0,0045	0,0015	0,0675	
	Сахар	4,5	4,5				4,49	17,96	0,135			0,0135						
	Соль	3	3						11,04	2,25	0,66	0,088						
№ 868	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,716</b>	<b>0,104</b>	<b>31,28</b>	<b>129,4</b>	<b>23</b>	<b>23,48</b>	<b>18,24</b>	<b>0,676</b>	<b>47,44</b>	<b>0,2848</b>	<b>0,0176</b>	<b>0,0272</b>	<b>0,448</b>	<b>0,56</b>
	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						
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>12,25</b>	<b>55,3</b>	<b>16,45</b>	<b>1,365</b>	<b>0,35</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,063</b>	<b>0,028</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>
	Хлеб ржаной	35	35		2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>25,472</b>	<b>1,2</b>	<b>20,04</b>	<b>103,6</b>	<b>8,8</b>	<b>34</b>	<b>13,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,064</b>	<b>0,02</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>
	Хлеб пшен.	40	40		3,08	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8			0,064	0,02	1,2	
	<b>Итого за обед</b>				<b>46,974</b>	<b>20,941</b>	<b>96,648</b>	<b>680,966</b>	<b>213,339</b>	<b>373,382</b>	<b>121,655</b>	<b>7,6134</b>	<b>81,65</b>	<b>0,3389</b>	<b>0,403</b>	<b>0,3688</b>	<b>10,5581</b>	<b>92,95</b>
<b>Полдник</b>																		
№ 424*1	<b>Булочка домашняя</b>			<b>100</b>	<b>7,572</b>	<b>15,956</b>	<b>41,388</b>	<b>419,792</b>	<b>16,826</b>	<b>69,63</b>	<b>12,1324</b>	<b>0,9836</b>	<b>5,2</b>	<b>0,0012</b>	<b>0,1254</b>	<b>0,0488</b>	<b>2,358</b>	<b>0</b>
	Мука	67,6	67,6		7,3	0,878	27,25	225,78	12,168	58,136	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	
	<b>Сок</b>			<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>
	Сок	200	200				22,4	90	14	14	8	2,8			0,02	0,02	0,4	4
	<b>Итого за полдник</b>				<b>7,572</b>	<b>15,956</b>	<b>63,788</b>	<b>509,792</b>	<b>30,826</b>	<b>83,63</b>	<b>20,1324</b>	<b>3,7836</b>	<b>5,2</b>	<b>0,0012</b>	<b>0,1454</b>	<b>0,0688</b>	<b>2,758</b>	<b>4</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>84,2826</b>	<b>55,5816</b>	<b>227,4541</b>	<b>1749,938</b>	<b>656,1892</b>	<b>965,195</b>	<b>239,8682</b>	<b>14,95596</b>	<b>167,627</b>	<b>0,3641</b>	<b>3,17138</b>	<b>0,96372</b>	<b>16,7517</b>	<b>98,4604</b>
<b>8 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
202*3	Каша рисовая			180	5,5	6,2	40,8	241,6	114,7	142,9	32,7	0,5	24,3	0,021	0,0	0,1	2,1372	0,5
463*3	Молоко			200	6,0	6,4	9,4	119,2	242,0	182,0	28,0	0,2	30,0	0,016	0,0	0,3	1,8	1,2
16*3	Сыр (порциями)			10	2,3	3,0	0,0	35,8	22,0	54,0	3,5	0,1	26,0	0,0017	0,0	0,0	0,61	0,1
18*3	Хлеб из муки пшеничной			40	3,0	1,2	20,6	104,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,004	0,0	0,0	0,84	0,0
	<b>Итого:</b>				<b>16,8</b>	<b>16,8</b>	<b>70,8</b>	<b>501,3</b>	<b>388,1</b>	<b>412,5</b>	<b>69,4</b>	<b>1,3</b>	<b>80,3</b>	<b>0,0427</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,3872</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>																		
№ 79	<b>Салат из белокочанной капусты</b>			<b>70</b>	<b>1,094</b>	<b>3,563</b>	<b>6,632</b>	<b>63,68</b>	<b>31,4</b>	<b>22,133</b>	<b>12,0306</b>	<b>0,4194</b>	<b>161,6548</b>	<b>0,9711</b>	<b>0,0216</b>	<b>0,027</b>	<b>0,574</b>	<b>24,857</b>
	Капуста	69	55,2		0,99	0,055	2,59	15,44	26,48	17,1	8,8256	0,3304	1,6548	0,0111	0,0168	0,0221	0,497	24,822

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
№ 79	Морковь	8,8	7		0,104	0,008	0,552	2,8	2,16	4,4	3,04	0,056	160	0,96	0,0048	0,0049	0,077	0,035
	Соль	0,8	0,8						2,76	0,563	0,165	0,022						
	Сахар	3,5	3,5				3,49	13,97				0,011						
	Масло раст.	3,5	3,5			3,5		31,47		0,07								
№ 204	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (сайра)			20/200	8,154	4,606	18,491	148,26	27,638	93,576	32,25	1,707	30,856	0,0301	0,207	0,072	2,7628	12,8
	Картофель	80	60		1,2	0,24	9,78	46,2	6	34,8	13,8	0,54	1,8	0,012	0,072	0,042	1,08	12
	Морковь	10	8		3,32	0,32	8,02	48,28	18,63	53,3	17,33	1,102	0,324	0,0016	0,131	0,024	1,053	
	Лук	9,6	8		0,112	0,016	0,656	3,28	2,48	4,64	1,12	0,064		0,004	0,0016	0,04	0,8	
	Масло сл.	2	2		0,01	1,65	0,016	14,95	0,24	0,38		0,0005	13,06	0,0075		0,002	0,004	
	Рис	4	4		0,012	1,98	0,019	17,95	0,288	0,456		0,0005	15,672	0,009		0,0024	0,0048	
	Соль	1,2	1,2						3,68	0,75	0,22	0,029						
	Консервы рыбные	20	20		3,5	0,4		17,6									0,581	
№ 511	Шницель рыбный натуральный с пюре картофельным			80/150	21,241	24,205	29,931	315,604	114,9264	299,3756	78,501	2,5135	46,80157	0,0311	0,3372	0,2648	6,5542	27,5749
	Минтай с/м филе	68,3	68,3		15,86	10,62		49,18	27,32	163,92	37,565	0,547	6,83		0,0752	0,0752	3,1418	0,3415
	Лук	16	14		0,2	0,03	1,15	5,74	4,34	8,12	1,96	0,112		0,007	0,0028	0,07	1,4	
	Молоко	6,4	6,4		0,19	0,21	0,3	3,84	7,744	5,824	0,896	0,0064	1,024	0,0006	0,0013	0,0083	0,0576	0,0384
	Яйцо	3,2	3,2		0,381	0,345	0,021	4,714	1,65	5,76	0,36	0,075	7,8	0,0018	0,0021	0,0132	0,1071	
	Сухари панир.	9,6	9,6		1,28	0,51	6,48	37,92	17,568	15,84	4,128	0,464			0,0931	0,0384	0,634	
	Масло раст.	8	8			8		71,92		0,16								
	Соль	1,2	1,2						3,68	0,75	0,22	0,029						
№ 694	Картофель	171	128,3		2,57	0,51	20,91	98,79	12,83	74,414	29,509	1,1555	3,849	0,0257	0,154	0,09	2,3094	25,66
	Молоко	23,7	22,5		0,68	0,72	1,06	13,5	27,225	20,475	3,15	0,0225	3,6	0,0015	0,0045	0,0293	0,2025	0,135
	Масло сл.	5,25	5,25		0,08	3,26	0,01	30	1,5294	1,8626	0,053	0,0151	23,69857	0,0015		0,0076	0,0318	
	Соль	3	3						11,04	2,25	0,66	0,087						
№ 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			35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7	0
	Хлеб ржаной	35	35		2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7	
	Хлеб пшеничный			40	0,116	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8	0	0	0,064	0,02	1,2	0
	Хлеб пшен.	40	40		3,08	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8			0,064	0,02	1,2	
	Итого за обед				33,075	34,154	114,654	806,604	202,1344	508,7846	156,0316	7,6921	241,6624	1,0464	0,7048	0,4198	11,951	69,2319
<b>Полдник</b>																		
	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
	Ряженка			200	5,8	5	8,4	108	248	184	28	0,2	44	0,02	0,04	0,26	1,6	0,6
	Ряженка	200	200		5,8	5	8,4	108	248	184	28	0,2	44	0,02	0,04	0,26	1,6	0,6
	Итого за полдник				8,2	9,2	25,05	221,7	248	184	28	0,2	44	0,02	0,04	0,26	1,6	9,6
	Итого за день				58,121	60,1136	210,4862	1529,653	838,2124	1105,314	253,4304	9,20076	365,9624	1,1091	0,882768	1,118384	18,9382	80,6419



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>9 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
229*3	Омлет с колбасными изделиями			150	18,6	19,6	3,2	263,4	103,7	222,2	24,9	3,1	14,7	0,073	0,1	0,5	4,191	0,2	
377*1	Чай с лимоном			200	0,0	0,0	12,1	48,6	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0	0,0	0,0	0,008	1,6	
37*3	Огурцы свежие			60	0,5	0,1	1,5	8,5	13,8	25,2	8,4	0,4	0,0	0,036	0,0	0,0	0,18	6,0	
394*3	Фрукты свежие по сезонности			220	3,3	1,1	46,2	207,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,0	0,0714	0,1	0,1	0,9522	22,0	
18*3	Хлеб из муки пшеничной			20	1,5	0,6	10,3	52,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,002	0,0	0,0	0,42	0,0	
	<b>Итого:</b>				<b>23,9</b>	<b>21,3</b>	<b>73,2</b>	<b>580,7</b>	<b>145,2</b>	<b>332,5</b>	<b>128,8</b>	<b>5,1</b>	<b>14,7</b>	<b>0,1824</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>5,7512</b>	<b>29,8</b>	
<b>Обед</b>																			
№ 170	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>			<b>200/10</b>	<b>1,613</b>	<b>4,938</b>	<b>9,916</b>	<b>91,092</b>	<b>39,14</b>	<b>45,466</b>	<b>18,776</b>	<b>0,872</b>	<b>198,9</b>	<b>0,988</b>	<b>0,0428</b>	<b>0,0522</b>	<b>0,775</b>	<b>14,96</b>	
	Свекла	40	32	0,48	0,032	2,816	13,44	11,84	13,76	7,04	0,448	0,64	0,003	0,006	0,013	0,128	3,2		
	Капуста	20	16	0,288	0,016	0,752	4,48	7,68	4,96	2,56	0,096	0,48	0,003	0,005	0,006	0,144	7,2		
	Картофель	21,4	16	0,32	0,064	2,608	12,32	1,6	9,28	3,68	0,144	0,48	0,003	0,019	0,011	0,288	3,2		
	Морковь	10	8	0,104	0,008	0,552	2,8	2,16	4,4	3,04	0,056	160	0,96	0,0048	0,0056	0,088	0,4		
	Лук	9,6	8	0,112	0,016	0,656	3,28	2,48	4,64	1,12	0,064			0,004	0,0016	0,04	0,8		
	Томат. паста	2,4	2,4	0,029	0,002	0,144	0,672	0,36	0,816	0,216	0,001	0,48		0,001	0,001	0,019	0,12		
	Масло сл.	4	4	0,02	3,3	0,032	29,92	0,48	0,76		0,008	26,12	0,015		0,004	0,008			
	Сахар	2	2			1,996	7,98	0,06			0,006								
Соль	1	1					3,68	0,75	0,22	0,029									
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	<b>Колбаса отварная с кашей гречневой рассыпчатой с соусом (не острым)</b>			<b>80/150/30</b>	<b>19,545</b>	<b>21,744</b>	<b>43,907</b>	<b>467,072</b>	<b>53,709</b>	<b>243,301</b>	<b>162,5945</b>	<b>6,3121</b>	<b>83,823</b>	<b>0,2971</b>	<b>0,4887</b>	<b>0,2744</b>	<b>9,171</b>	<b>0,24</b>	
	Колбаса варен.	83	80	10,24	17,76	1,2	205,6	23,2	142,4	17,6	1,36	8		0,176	0,12	3,92			
№ 679	Гречка	69,3	69,3	9	0,36	40,77	219,92	14,28	92,78	142,8	4,785	1,428	0,0075	0,3075	0,1425	5,1405			
	Масло сл.	5,25	5,25	0,08	3,23	0,09	29,72	1,515	1,845	0,0525	0,015	23,475	0,0015		0,0075	0,0315			
	Соль	3	3					11,04	2,25	0,66	0,087								
№ 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								
№ 868	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,716</b>	<b>0,104</b>	<b>31,28</b>	<b>129,4</b>	<b>23</b>	<b>23,48</b>	<b>18,24</b>	<b>0,676</b>	<b>47,44</b>	<b>0,2848</b>	<b>0,0176</b>	<b>0,0272</b>	<b>0,448</b>	<b>0,56</b>	
	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								
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>12,25</b>	<b>55,3</b>	<b>16,45</b>	<b>1,365</b>	<b>0,35</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,063</b>	<b>0,028</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	
	Хлеб ржаной	35	35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Хлеб пшеничный</b>			40	0	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8	0	0	0,064	0,02	1,2	0
	Хлеб пшен.	40	40		3,08	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8			0,064	0,02	1,2	
	<b>Итого за обед</b>				24,184	28,406	116,833	852,064	136,899	401,547	229,2605	10,0251	330,513	1,572	0,6761	0,4018	12,294	15,76
<b>Полдник</b>																		
№ 1052	<b>Пирог с повидлом</b>			100	5,561	5,864	41,073	313,827	19,315	57,297	11,305	1,2985	15,6	0,0036	0,0874	0,062	1,7487	0,225
	Мука	42,9	42,9		4,428	0,533	8,659	136,94	7,38	35,26	6,56	0,492			0,0697	0,0164	1,23	
	Сахар	3	3				2,994	11,97	0,09			0,009						
	Масло раст.	4,8	4,8			4,6		41,354		0,092								
	Яйцо	6	6		0,762	0,69	0,042	9,428	3,3	11,52	0,72	0,15	15,6	0,0036	0,0042	0,0264	0,2142	
	Соль	0,5	0,5						1,84	0,375	0,11	0,0145						
	Дрожжи	1,5	1,5		0,191	0,041	0,128	1,635	0,405	6	0,765	0,048			0,009	0,0102	0,2145	
	Повидло	45,5	45		0,18		29,25	112,5	6,3	4,05	3,15	0,585			0,0045	0,009	0,09	0,225
	<b>Сок</b>			200	0	0	22,4	90	14	14	8	2,8	0	0	0,02	0,02	0,4	4
	Сок	200	200				22,4	90	14	14	8	2,8			0,02	0,02	0,4	4
	<b>Итого за полдник</b>				5,561	5,864	63,473	403,827	33,315	71,297	19,305	4,0985	15,6	0,0036	0,1074	0,082	2,1487	4,225
	<b>Итого за день</b>				53,6775	55,604	253,544	1836,579	315,455	805,3245	377,3695	19,18265	360,8355	1,758	0,98885	1,10535	20,1939	49,81
<b>10 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
195*3	Каша манная с изюмом			180	7,0	12,0	40,0	296,0	183,7	171,1	32,3	1,1	46,8	0,045	0,1	0,2	2,0997	0,8
16*3	Сыр (порциями)			20	4,6	5,9	0,0	71,7	44,0	108,0	7,0	0,2	52,0	0,034	0,0	0,1	1,22	0,1
415*3	Какао-напиток на молоке			200	3,6	3,4	12,4	94,1	109,4	104,5	29,0	1,0	12,9	0,008	0,0	0,12	1,046	0,5
18*3	Хлеб из муки пшеничной			40	3,0	1,2	20,6	104,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,004	0,0	0,0	0,84	0,0
	<b>Итого:</b>				18,2	22,4	73,0	566,5	346,5	417,2	73,5	2,7	111,7	0,091	0,2	0,4	5,2057	1,4
<b>Обед</b>																		
№27*2	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>			70	0,84	7,05	4,68	85,73	18,822	24,979	12,96	0,784	1,7469	0,0096	0,0122	0,0231	0,228	5,7
	Свекла	67,6	54		0,75	0,05	4,4	21	18,5	21,5	11	0,7	1	0,0047	0,0094	0,0203	0,2	5
	Огурцы в заливке	14	14		0,09		0,28	1,87	0,322	3,36	1,96	0,084	0,7469	0,0049	0,0028	0,0028	0,028	0,7
	Масло раст.	7	7			7		62,86		0,119								
№ 197	<b>Рассольник петербургский со сметаной</b>			200/10	2,443	5,108	14,23	113,124	28,47	67,05	20,68	0,943	198,62	0,991	0,0886	0,0656	1,4705	13,24
	Картофель	80	60		1,2	0,24	9,78	46,2	6	34,8	13,8	0,54	1,8	0,012	0,072	0,042	1,08	12
	Крупа перлов.	4	4		0,372	0,044	2,676	12,6	1,52	12,92	1,6	0,072			0,0048	0,0024	0,148	
	Морковь	10	8		0,104	0,008	0,552	2,8	2,16	4,4	3,04	0,056	160	0,96	0,0048	0,0056	0,088	0,4
	Лук	4,8	4		0,112	0,016	0,656	3,28	2,48	4,64	1,12	0,064			0,004	0,0016	0,04	0,8
	Огурцы в заливке	13,4	12		0,375		0,174	2,144	3,35	2,68		0,161					0,0465	
	Масло сл.	4	4		0,02	3,3	0,032	29,9	0,48	0,76		0,001	26,12	0,015		0,004	0,008	
	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	1						3,68	0,75	0,22	0,029						
№ 677	<b>Кнели из кур с рисом с капустой тушеной</b>			80/150	26,836	20,192	19,95	334,42	134,695	221,004	53,12	2,6814	165,07	0,4157	0,1388	0,2133	11,4394	79,575

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
№ 677	Грудки кур. филе	76	76		22,47	13,62		176,12	11,84	122,1	12,32	1,184	53,28	0,0074	0,0518	0,111	9,25	1,332	
	Крупа рисовая	7	7		0,54	0,18	4,36	21,2	2,8	22,96	8,12	0,1478			0,0236	0,0056	0,3714		
	Молоко	8	8		0,24	0,256	0,38	4,8	9,68	7,28	1,12	0,008	1,28	0,0008	0,0016	0,0104	0,072	0,048	
	Масло слив.	3	3		0,016	2,48	0,02	22,44	0,36	0,58		0,006	19,59	0,0114		0,003	0,006		
	Соль	2,4	2,4						11,04	2,25	0,66	0,088							
№ 708	Капуста	215	172		3,09	0,17	8,09	48,16	82,56	53,32	27,52	1,0326	5,16	0,0345	0,051	0,069	1,5474	77,4	
	Масло сл.	5,3	5,3		0,08	3,44	0,1	31,7	1,62	1,97	0,056	0,016	25,04	0,0016		0,008	0,0336		
	Морковь	3,8	3		0,04	0,003	0,21	1,05	0,81	1,65	1,14	0,021	60	0,36	0,0018	0,0021	0,033	0,015	
	Лук	7,2	6		0,08	0,01	0,5	2,46	1,86	3,48	0,84	0,048			0,003	0,0012	0,03	0,6	
	Томат. паста	3,6	3,6		0,04	0,003	0,22	1,01	0,54	1,224	0,324	0,0015	0,72		0,0015	0,0015	0,0285	0,18	
	Мука	1,8	1,8		0,24	0,03	1,58	7,52	0,41	1,94	0,36	0,027			0,0045	0,0015	0,0675		
	Сахар	4,5	4,5				4,49	17,96	0,135				0,0135						
	Соль	3	3						11,04	2,25	0,66	0,088							
№ 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			35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7	0	
	Хлеб ржаной	35	35		2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	55,3	16,45	1,365	0,35	0,0021	0,063	0,028	0,7	0	
	Хлеб пшеничный			40	25,472	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8	0	0	0,064	0,02	1,2	0	
	Хлеб пшен.	40	40		3,08	1,2	20,04	103,6	8,8	34	13,2	0,8			0,064	0,02	1,2	0	
	Груша			290	1,16	1,16	28,42	136,3	55,1	46,4	34,8	6,67	5,8	0,029	0,058	0,087	0,58	14,5	
	Груши свежие	290	290		1,16	1,16	28,42	136,30	55,1	46,4	34,8	6,67	5,8	0,029	0,058	0,087	0,58	14,5	
	Итого за обед				59,221	35,29	126,88	948,634	265,257	453,133	154,81	14,1306	373,5869	1,4594	0,4366	0,445	15,7779	117,015	
<b>Полдник</b>																			
	Вафли			60	3,31	1,2	8,95	126,6	39,54	50,4	7,26	0,42	4,8	0	0,042	0,06	0,7884	0,36	
	Вафли	60	60		3,31	1,2	8,95	126,6	39,54	50,4	7,26	0,42	4,8		0,042	0,06	0,7884	0,36	
	Кефир			200	5,8	6,4	8	118	240	190	28	0,2	44	0,02	0,06	0,34	1,6	1,4	
	Кефир	200	200		5,8	6,4	8	118	240	190	28	0,2	44	0,02	0,06	0,34	1,6	1,4	
	Итого за полдник				9,11	7,6	16,95	244,6	279,54	240,4	35,26	0,62	48,8	0,02	0,102	0,4	2,3884	1,76	
	Итого за день				86,5574	65,2873	216,8388	1759,751	891,2674	1110,692	263,5696	17,49862	534,1094	1,5704	0,70585	1,24434	23,372	120,2194	
	Итого за 10 дней				638,0	597,7	2332,1	17424,2	6418,1	10137,0	2684,9	144,1	4043,0	15,1	16,1	10,3	203,7	917,8	
	Итого за 10 дней соотношение				63,80197	59,77102	233,2088	1742,418	641,8096	1013,702	268,4877	14,41307	404,2962	1,51088	1,608182	1,030839	20,36661	91,77764	

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.

\*3 Сборник для обучающихся образовательных организаций, Кучма, 2016г.

\*4 Сборник для школ, Первалова, 2013г.

**Приложение к 10-ти дневному меню с расчетом, руб. 7-10 лет**

1 день			6 день		
Обед			Обед		
200	Суп картофельный с бобовыми	5,77	200/10	Щи из св. капусты с картофелем, со сметаной	9,50
80/75/150	Гуляш с рисом отварным	81,91	80/150/30	Котлета рубленая из кур с кашей гречневой рассыпчатой с соусом (не острым)	31,43
200	Компот из сухофруктов	8,80	200	Компот из свежих яблок	6,89
35	Хлеб ржаной	1,72	35	Хлеб ржаной	1,72
40	Хлеб пшеничный	3,24	40	Хлеб пшеничный	3,24
<b>Итого за обед</b>		<b>101,44</b>	<b>Итого за обед</b>		<b>52,78</b>
Полдник			Полдник		
45	Печенье	6,75	60	Вафли	10,80
1/200	Сок	16,00	1/200	Кефир	21,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>22,75</b>	<b>Итого за полдник</b>		<b>31,80</b>
2 день			7 день		
Обед			Обед		
70	Салат из белокочанной капусты	3,68	200/10	Свекольник со сметаной	9,73
20/200	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	10,53	80/150	Котлета мясная с капустой тушеной	44,78
80/150	Шницель рыбный натуральный с пюре картофельным	37,44	200	Компот из сухофруктов	8,8
200	Компот из свежих яблок	6,89	35	Хлеб ржаной	1,72
35	Хлеб ржаной	1,72	40	Хлеб пшеничный	3,24
40	Хлеб пшеничный	3,24			
<b>Итого за обед</b>		<b>60,26</b>	<b>Итого за обед</b>		<b>68,27</b>
Полдник			Полдник		
100	Пирог с повидлом	7,64	100	Булочка домашняя	5,50
1/200	Сок	16,00	1/200	Сок	16,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>23,64</b>	<b>Итого за полдник</b>		<b>21,50</b>
3 день			8 день		
Обед			Обед		
200/10	Рассольник петербургский со сметаной	10,24	70	Салат из белокочанной капусты	3,68
80/150	Котлета рубленая из кур с капустой тушеной	35,62	20/200	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	10,53



200	Компот из сухофруктов	8,8	80/150	Шницель рыбный натуральный с пюре картофельным	37,44
35	Хлеб ржаной	1,72	200	Компот из свежих яблок	6,89
40	Хлеб пшеничный	3,24	35	Хлеб ржаной	1,72
320	Апельсин	32,00	40	Хлеб пшеничный	3,24
<b>Итого за обед</b>		<b>91,62</b>	<b>Итого за обед</b>		<b>63,50</b>
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
60	Вафли	10,80	30	Бисквит	9,00
1/200	Ряженка	21,00	1/200	Ряженка	21,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>31,80</b>	<b>Итого за полдник</b>		<b>30,00</b>
<b>4 день</b>			<b>9 день</b>		
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	9,90	200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	9,90
80/30/150	Тефтели с соусом красным основным с макаронными изделия отварными	36,79	80/150/30	Колбаса отварная с кашей гречневой рассыпчатой с соусом (не острым)	41,36
200	Компот из свежих яблок	6,89	200	Компот из сухофруктов	8,8
35	Хлеб ржаной	1,72	35	Хлеб ржаной	1,72
40	Хлеб пшеничный	3,24	40	Хлеб пшеничный	3,24
<b>Итого за обед</b>		<b>58,54</b>	<b>Итого за обед</b>		<b>65,02</b>
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
100	Булочка домашняя	5,50	100	Пирог с повидлом	7,64
1/200	Сок	16,00	1/200	Сок	16,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>21,50</b>	<b>Итого за полдник</b>		<b>23,64</b>
<b>5 день</b>			<b>10 день</b>		
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
70	Салат из белокочанной капусты	3,68	70	Салат из свеклы с солеными огурцами	4,82
200	Суп картофельный с бобовыми	5,77	200/10	Рассольник петербургский со сметаной	10,24
80/30/150	Фрикадельки рыбные с томатным соусом с пюре картофельным	33,5	80/150	Кнели из кур с рисом с капустой тушеной	40,23
200	Компот из сухофруктов	8,8	200	Компот из свежих яблок	6,89
35	Хлеб ржаной	1,72	35	Хлеб ржаной	1,72
40	Хлеб пшеничный	3,24	40	Хлеб пшеничный	3,24
			290	Груша	43,50
<b>Итого за обед</b>		<b>56,71</b>	<b>Итого за обед</b>		<b>110,64</b>
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		

30	Чоко-пай	10,50	60	Вафли	10,80
1/200	Сок	16,00	1/200	Кефир	21,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>26,50</b>	<b>Итого за полдник</b>		<b>31,80</b>

Итого по обедам за 10 дней 728,78

Итого по полдникам за 10 дней 264,93

**ФОРМА 6. «ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ» 7-10 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	48	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	350	-13,0	-27,1
2	Хлеб пшеничный	г	90	60	80	94,4	80	70,7	94,4	94,4	80	60	80	793,9	-10,6	-11,8
3	Мука пшеничная	г	9	4	42,9	1,8	74,5	1,4	1,5	69,4		44,4	1,8	241,7	15,2	168,6
4	Крупы, бобовые	г	27	70	27,4	19	49,8	16	69,3	23,4	44	69,3	35,3	423,5	15,4	56,9
5	Макаронные изделия	г	9	56			51							107	1,7	18,9
6	Картофель	г	112,8	40	188,3	60	16	168,3	24	34,5	188,3	16	60	795,4	-33,3	-29,5
7	Овощи свежие, зелень	г	168	31	92,2	199,7	91	91,6	65,7	255,9	92,2	127	247	1293,3	-38,7	-23,0
8	Фрукты (плоды) свежие	г	111		130	320	40	220	40		40	224	330	1344	23,4	21,1
9	Сухофрукты	г	9	20	9	22,25		20		20		20	22,5	133,75	4,4	48,6
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	мл	120	200	200		200	200		200		200		1200	0,0	0,0
11	Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	г	42	126,4			50,6			59,2				236,2	-18,4	-43,8
12	Куры I категории потрошенные	г	21			62,4			62,4				76	200,8	-0,9	-4,4
13	Рыба – филе	г	34,8			88,3		51,2			88,3			227,8	-12,0	-34,5
14	Колбасные изделия	г	8,8	49	10							102		161	7,3	83,0
15	Молоко	мл	180	100	203,1		199	169,5	184	168,4	318,9	37,5	225,4	1605,8	-19,4	-10,8
16	Кисломолочные продукты	г	90			200			200		200		200	800	-10,0	-11,1
17	Творог	г	30			135				100				235	-6,5	-21,7
18	Сыр	г	5,9	10			10		20		10		20	70	1,1	18,6
19	Сметана	г	6			13	10		10	10		10	10	63	0,3	5,0
20	Масло сливочное	г	18	15,55	16,25	23,8	22,85	14,05	19,85	10,3	10,85	12,85	21,3	167,65	-1,2	-6,9
21	Масло растительное	г	9	5	16,3	4,8	26	3,5	4,8	19,6	11,5	4,8	7	103,3	1,3	14,8
22	Яйцо	г	24		9,2	4,5	2	118,9		2	3,2	103,5		243,3	0,3	1,4
23	Сахар	г	24	30	43,9	53,25	55,9	31,8	40,5	56,3	32,9	37,5	38,3	420,35	18,0	75,1
24	Кондитерские изделия	г	6	45		60		30	60		30		60	285	22,5	375,0
25	Чай	г	0,2			0,7			0,7			0,7		2,1	0,0	5,0
26	Дрожжи хлебопекарные	г	0,6		1,5		1,8			1,8		1,5		6,6	0,1	10,0
27	Соль	г	3	7,95	7,6	6,05	6,69	7	6,7	6,94	6,74	5,55	6,58	67,8	3,8	126,0