Согласовано Директор



Утверждаю:
ООО "Регион Снаб"
Ветроумов Г.В.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

весна - лето

Nº peu	Наименование блюд	Выход	Пище	вые вещ	ества/г/	Энергет.	2	Витами	ны (мг)		Мине	ральны	не вещ-	ва (мг)
о сбор.		E2//allasos	Б	ж	У	ценность	B ₁	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День 1 Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна

	24.			Завтрак	18									
	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
413	Сосиска отварная с том соусом	100	9,00	19,04	1,28	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45
302	Каша гречневая вязкая с маслом(гарнир)	150	8,6	7,7	42,5	278	0,12	0	20	0,15,9	210,1	140	4,8	1,563
	Бутерброд с сыром 1/30/10	40	4,6	3	15,3	105	0,13	0	0	1,65	72,5	136,7	21,32	1,25
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		24,84	30,82	104,55	794,8	0,38	29,80	22,33	2,43	430,8	456,9	80,07	9,45
				Обед										
	Нарезка овощная (помидор свежий)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55
т.т.к	Котлеты рубленные из кур, "Цыпочка"	80	12,36	10,53	13,02	256,4	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23, 8
520	Картофель отварной с маслом	150/5	3,2	6,8	22	163	0,2	6,7	0,01	0,2	48	100,8	36	1,2
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итогс		28,04	42,79	133,98	959,99	0,55	33,64	65,24	2,31	274,3	414,2	123,8	34,99
	Bcero		52,88	73,61	238,53	1754,75	0,93	63,44	87,57	4,74	705	871,2	203,9	44,443

				Д	ень 2										
Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна Завтрак Каша вязкая молочная из риса и пшена															
	Завтрак														
	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом сливочным	150/5	5,3	8,25	37,7	226	0,07	0,7	40,45	0,13	98,45	115,7	27,47	0,6	
	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1	
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	
	Печенье	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
394/2 011	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,6	92,80	15,40	0,41	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	Итого		41,32	52,5	153,8	1093,1	0,26	26,03	50,85	1,28	449,6	358,1	374,4	5,56	
					Обед										
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	
	Щи из свежей капусты с картофелем со														
124	сметаной	200/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93	
431	Печень по-строгоновски	90/50	21,7	13,4	7,8	278,83	31,37	16,61	185,24	3,8	55,44	3,04	10,13	5,9	
516	Макароны отварные	150	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5	
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	_
	Итого		33,897	24,989	102,782	811,015	32,1	42,378	233,94	6,008	131,6	305,7	87,82	31,567	
	Всего		75,217	77,489	256,582	1904,12	32,36	68,408	284,79	7,288	581,2	663,8	462,2	37,127	

				Д	ень 3										
Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна Завтрак															
Завтрак															
Икра кабачковая 60 0,48 0,16 3,36 16,8 0,10 15,00 0,10 0,00 63,30 80,00 21,30 7,17 337 Яйцо вареное 1шт 5,1 0,16 0,3 63 0,02 0 0,06 0 19,4 66,8 4,8 0,9															
337	Яйцо вареное	1шт	5,1	0,16	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9	
ттк Котлеты рубленные из птицы"Вкусняшка" 100 14,57 0,16 7,89 242,82 0,08 9,47 54,59 1,95 38,46 147,4 20,29 1,44 т.т.к Рис рассыпчатый с овощами 150 5,79 0,16 37,05 198,6 0,53 0 45 0,9 29,1 166,5 30,2 1,5															
T.T.K	Рис рассыпчатый с овощами	150	5,79	0,16	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5	
97	Сыр порциями	10	2,6	0,16	3,2	40	0,08	0	0	1,2	65	112	16	0,8	
693	Какао с молоком	200	3,77	0,16	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	Итого		37,21	1,28	112,68	889,5	0,97	25,12	99,76	5,85	305,7	713,7	120,89	14,51	
					Обед										
	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	
140	Суп картофельный с макароными изделиями со сметаной	200/10	3,4	6,8	23,1	145	0,08	0	10,01	0,2	18,1	49,1	17,83	0,79	
т.т.к.	Рагу овощное с мясом	150	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07	
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	_
	Итого		24,83	28,71	107,49	770	0,564	48,56	176,03	2,77	114,3	281,7	126,2	7,96	
	Всего		62,04	29,99	220,17	1659,49	1,534	73,68	275,79	8,62	420	995,4	247,1	22,47	

				День 4											
	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна														
	Завтрак														
240/2	лания из творога со сгущенным молоком 150/30 23,7 18,9 25,3 373,1 0 1,8 0,3 0,7 185 32,9 264,2 2,1														
97 Сыр порциями 10 2,6 2,6 3,2 40 0,08 0 0 1,2 65 112 16 0,8															
96 Масло сливочное 5 0 4,2 0,1 38,5 0 0 0,04 0 2,4 0,01 0,05 0,02															
685	685 Чай с сахаром 200 0,2 0 15 58 0 2,2 0 0 87 68 14 0,8														
	Хлеб пшеничный 2/30 4,04 0,8 24,2 130 0,1 0 0 0,9 15 49,36 10,64 0,9														
	Итого 30,54 26,5 67,8 639,6 0,18 4 0,34 2,8 354,4 262,3 304,9 4,62														
	Итого 30,54 26,5 67,8 639,6 0,18 4 0,34 2,8 354,4 262,3 304,9 4,62														
	Зеленый горошек	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3	
T.T.K	Тефтели изкур "Ежики домашние"	100	17,4	23,24	21,8	366	0,02	7,6	174,3	4,18	26,54	204,6	38,94	3,02	
514	Бобовые отварные (горох)	150	14,1	6,9	33,4	255	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	
631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157	
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	
	Итого		45,627	58,439	157,872	1221,38	9,182	35,558	185,9	6,238	189,8	463,4	100,7	12,837	
	Всего		76,167	84,939	225,672	1860,98	9,362	39,558	186,24	9,038	544,2	725,7	405,6	17,457	

				День 5											
	Сборник рецептур блюд при общеобр	азовател	ьных шк	олах по	д редакці	ией В.Т.Ла	апшино	й 2004 (Сборник	рецег	тур В.	\ .Тутел	ьяна		
	Завтрак														
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	
454 Котлета по- хлыновски 100 14,57 16,99 7,89 242,82 0,08 9,47 54,59 1,95 38,46 147,4 20,29 1,44															
516 Макароны отварные 150 5,79 3,03 37,05 198,6 0,53 0 45 0,9 29,1 166,5 30,2 1,5															
#### Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10 45 23,7 18,9 25,3 373,1 0 1,8 0,3 0,7 185 32,9 264,2 2,1															
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	Итого		46,97	39,44	106,46	973,32	0,725	24,77	102,22	4,95	371,8	500,8	356,3	29,07	
						Обед									
	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	
400	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	3	4,5	20,1	135	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4	
478	Запеканка картофельная с мясом	200	9,87	12,3	27,28	367,32	24,9	39,08	147,59	2,12	27,97	2,24	0,16	12,2	
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Итого		16,91	17,48	97,75	726,08	25,01	54,18	149,92	3,75	94,65	169,2	40,43	14,64	
	Всего		63,88	56,92	204,21	1699,4	25,74	78,95	252,14	8,7	466,4	670	396,7	43,71	

				День 6											
	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна Завтрак														
	02 Каша молочная вязкая рисовая с маслом 200/5 10,8 17,01 49,06 394,27 0,22 1,2 71,2 0,9 193,3 305,7 92,2 2,13														
302	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200/5	10,8	17,01	49,06	394,27	0,22	1,2	71,2	0,9	193,3	305,7	92,2	2,13	
	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1	
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	
394/2 011	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,6	92,80	15,40	0,41	
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	Итого		41,04	38,66	144,36	1105,37	0,41	24,33	81,6	2,05	528,4	540,1	433,1	6,29	
						Обед									
	Икра кабачковая	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167	0,12	7,6	0,01	0	560,2	123,8	37,3	1,8	
390	Котлета рыбная " Любительская"	100,0	14,8	8,8	15,3	196,0	0,07	0,73	40,00	17,00	84,10	121,70	32,20	0,64	
520	Картофельное пюре с мас.слив.	150	3,29	7,1	22,09	165,2	0,18	17,5	46,7	1,11	40,19	94,91	32,69	1,19	
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157	
	Печенье	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Хлеб пеклеванный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	
	Итого		35,397	45,359	132,822	935,785	0,517	39,388	90,398	19,42	737,8	431,6	135,8	27,667	
	Всего		76,437	84,019	277,182	2041,16	0,927	63,718	172	21,47	1266	971,7	568,9	33,957	

				День 7											
	Сборник рецептур блюд при общеобр	азовател	ьных шк	олах по	д редакці	ией В.Т.Ла	апшино	й 2004 (Сборнин	рецег	тур В.	\.Тутел	ьяна		
				Завтрак											
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	
ттк	Котлета рубленная из кур "Кузина забава"	100	25,95	8,32	0,52	181,12	0,07	0	117,4	1,26	8,8	188,1	94,6	1,54	
ттк	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,79	3,03	37,05	234,4	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5	
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Итого		35,95	12,97	90,89	661,32	0,755	33,5	164,73	2,96	179,1	498,6	177,3	30,87	
						Обед									
	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	
124	Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	200/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93	
436	Жаркое по-домашнему	150	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07	
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09	
638	Компот из кураги	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	Итого		30,39	49,91	132,26	956,11	0,67	74,79	0,398	2,68	191	665,6	155,2	15,66	
	Всего		66,34	62,88	223,15	1617,43	1,425	108,29	165,13	5,64	370,1	1164	332,5	46,53	

				День 8											
	Сборник рецептур блюд при общеобр	азовател	ьных шк	олах по	д редакці	ией В.Т.Ла	пшино	й 2004 (Сборник	рецег	тур В.А	\ .Тутел	ьяна		
			,	Завтрак											
	Зеленый горошек	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	
85/201	85/201 Макаронник с мясом 160/5 27,8 25,8 30 418 0,12 0 28,96 0,43 28,26 248,2 38,52 3,36 Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10 45 23,7 18,9 25,3 373,1 0 1,8 0,3 0,7 185 32,9 264,2 2,1														
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	
Хлеб пшеничный 40 2,7 0,7 16,3 87 0,06 0 0 0,6 10 32 7,1 0,6															
	Итого		54,94	45,48	88,07	944,9	0,20	11,60	31,59	1,81	323,4	404,4	334,67	7,25	
						Обед									
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55	
431	Голубцы ленивые из птицы	100	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04	
330	Бобовые отварные (горох)	150	16,74	11,17	35,01	217,53	0,59	0	1,5	0,51	83,72	239,5	78	4,95	
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66	
	Печенье	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	
	Итого		49,83	62,49	162,47	1194,25	2,289	20,61	308,34	6,89	280,3	488,5	231,1	36,53	
	Всего		104,77	107,97	250,54	2139,11	2,489	32,21	339,93	8,7	603,8	892,9	565,8	43,78	

				День 9											
	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна Завтрак														
	Завтрак														
	Нарезка овощная (помидор свежий) 60 0,48 0,16 3,36 16,8 0,10 15,00 0,10 0,00 63,30 80,00 21,30 7,17														
337															
100 10,11 2,02 10,11 0,02 00,11 0,00 0,10 0,01															
	Фрукты (банан) 200 3 1 42 192 0,1 20 0,1 0 16 84 56 1,2														
693	693 Какао с молоком 200 3,77 3,9 25,78 153,28 0,02 0,65 0,01 0 60,4 45 7 0,9														
	Хлеб пшеничный 40 2,7 0,7 16,3 87 0,06 0 0 0,6 10 32 7,1 0,6														
	Хлео пшеничный 40 2,7 0,7 16,3 87 0,06 0 0 0,6 10 32 7,1 0,6 10 10 10 10 10 10 10 1														
						Обед									
	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39	
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3	
T.T.K	Рагу овощное с мясом	150	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07	
631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157	
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Хлеб пеклеванный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	
	Итого		31,297	49,169	132,582	975,865	9,442	58,438	14,116	2,618	148,1	609,7	129	7,507	
	Всего		62,747	81,849	234,042	1818,14	11,14	94,088	155,49	7,138	403,6	964,1	309,4	23,317	•

				День 10)										
	Сборник рецептур блюд при общеобр	азовател	ьных шк	олах по	д редакці	ией В.Т.Ла	пшино	й 2004 (Сборнин	рецег	тур В.А	4.Туте л	ьяна		
3автрак 211/2 Папшерник с творогом со стушенным															
211/2 от 1/2															
011 молоком 150/30 14,7 16 41 353 0,09 0,13 59 3,79 99,9 162,2 28,3 1,28 Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10 45 23,7 18,9 25,3 373,1 0 1,8 0,3 0,7 185 32,9 264,2 2,1															
	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1	
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Итого		42,1	36,4	117,2	959,1	0,21	24,13	59,3	5,09	413,9	317,1	331,6	9,18	
						Обед									
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	
	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	3	4,5	20,1	135	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4	
	Котлеты рубленные из птицы"Вкусняшка"	100	14,57	16,99	7,89	242,82	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,4	20,29	1,44	
520	Картофель отварной с маслом	150/5	3,2	6,8	22	163	0,2	6,7	0,01	0,2	48	100,8	36	1,2	
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	
	Печенье	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	Итого		32,38	52,11	135,71	990,62	0,455	37,17	56,93	4,65	180,7	461,2	114	28,27	
	Всего		74,48	88,51	252,91	1949,72	0,665	61,3	116,23	9,74	594,6	778,3	445,6	37,45	
	Всего за 10 дней		712,26	743,99	2370,78	18345,7									
	Средний суточный рацион		71,2	74,4	237,07	1834,57									