"Утверждаю"
Директор МБОУ "Нуштайкинская ООШ"
Н.В.Молостова
"11" января 2021 год

Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "Нуштайкинская ООШ"

Сезон: осенне-зимний

I день	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещетсва (мг)								№ рецепту ры
												B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша пшенная	150	200	4,02	5,63	6,60	8,80	53,60	72,40	235,71	314,28	0,13	0,17	0,4	0,54	0,12	0,17	0,32	0,48	113,6	129,2	97	117	19,30	23,06	0,52	1,18	т.4,с.246
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,24	2,24	2,10	2,10	25,03	25,03	118,80	118,80	0,02	0,02	0,53	0,53	0,08	0,08	0,05	0,05	69,20	69,20	168,00	168,00	6,00	6,00	0,35	0,35	692
	Бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,03	2,03	8,60	8,60	0,44	0,44	129,10	129,10	0,05	0,05	0,00	0,00	0,05	0,05	0,05	0,05	52,20	52,20	46,60	46,60	8,90	8,90	0,65	0,65	1
	Итого	400	450	8,29	9,90	17,30	19,50	79,07	97,87	483,61	562,18	0,20	0,24	0,93	1,07	0,25	0,30	0,42	0,58	235,00	250,60	311,60	331,60	34,20	37,96	1,52	2,18	
								Процент		21%	21%																	
Обед	Икра кабачковая	60	100	2,50	4,00	10,00	18,00	9,40	17,20	134,00	244,00	0,20	0,02	7,00	7,00	0,92	0,92	0,00	0,00	45,00	82,00	73,00	134,00	39,00	70,00	8,00	16,00	50
	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	200	250	6,61	7,13	3,56	4,45	12,46	15,50	128,04	160,05	0,09	0,12	1,13	1,46	0,05	0,07	1,81	2,27	52,30	56,40	97,00	102,60	21,60	27,00	2,13	2,76	140
	Плов из птицы	150	200	14,50	17,80	13,86	18,48	25,09	33,46	285,00	380,00	0,18	0,20	0,28	0,52	0,08	0,10	1,69	2,34	71,20	80,90	64,70	69,30	43,20	56,80	1,24	1,82	492
	Чай с сахаром	200	200	8,90	8,90	3,06	3,06	26,00	26,00	58,00	58,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	11,60	4,12	4,12	6,50	6,50	0,54	0,54	685
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,34	0,01	0,01	34,8	35,1	13,2	14,1	1,01	1,05	31805-2018
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,4	108,6	0,07	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	14,00	21,00	67,2	75,4	10,00	12,00	0,31	0,63	31807-2018
	Итого	790	960	37,51	44,86	31,76	45,78	90,70	114,44	763,14	1057,85	0,67	0,57	14,41	14,98	1,05	1,09	4,34	5,45	194,11	251,91	340,82	420,52	133,50	186,40	13,23	22,80	
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	10,2	10,2	38,76	38,76	0,04	0,04	23,00	23,00	0,00	0,00	0,20	0,20	34,00	34,00	35,00	35,00	13,00	13,00	0,3	0,3	368
2-ой завтр	Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	29,30	29,30	92,00	92,00	0,09	0,09	5,23	5,23	0,00	0,00	0,20	0,20	14,00	14,00	17,00	17,00	18,00	18,00	0,80	0,80	399
	печенье	40	50	6,20	6,20	18,10	18,10	68,70	68,70	243,00	243,00	6,70	6,70	0,00	0,00	15,00	15,00	6,70	6,70	2,30	2,30	8,10	8,10	2,50	2,50	4,40	4,40	609
	Всего за день	1430	1660	53,00	61,96	67,36	83,58	267,77	510,31	1581,75	1955,03	7,66	7,66	20,57	21,28	16,30	16,39	11,66	12,93	569,30	681,30	854,30	927,40	188,20	244,86	19,95	30,18	

II день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещетсва (мг)								№ по сборник у
												B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша манная	150	200	2,27	2,65	1,23	1,87	16,23	20,50	197,11	267,85	0,04	0,06	0,16	0,22	0,03	0,05	0,32	0,46	57,80	59,20	27,00	36,00	23,80	30,24	0,24	0,45	т.4,с.246
	Какао с молоком	200	200	4,62	4,62	4,02	4,02	37,80	37,80	177,56	177,56	0,05	0,05	2,06	2,06	0,01	0,01	0,17	0,17	158,70	158,70	126,20	126,20	15,20	15,20	0,67	0,67	693
	Хлеб пшеничный	40	40	2,45	2,45	0,85	0,85	16,70	16,70	85,75	85,75	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,34	0,01	0,01	34,80	34,80	13,20	13,20	1,01	1,01	31805-2018
	Итого	390	440	9,34	9,72	6,10	6,74	70,73	75,00	460,42	531,16	0,15	0,17	2,22	2,28	0,04	0,06	0,83	0,97	216,51	217,91	188,00	197,00	52,20	58,64	1,92	2,13	
								Процент		20%	20%																	
Обед	Винегрет овощной	60	100	1,23	1,65	10,68	12,54	12,60	17,40	68,76	114,61	0,01	0,03	8,83	9,64	0,03	0,05	0,05	0,08	25,60	28,30	123,20	135,20	11,90	15,20	0,21	0,52	71
	Суп из рыбный	200	250	6,88	8,60	9,23	11,36	14,32	19,60	192,29	223,80	0,08	0,10	7,28	9,10	0,06	0,09	1,86	2,40	47,60	51,30	186,00	195,00	22,60	26,80	1,02	1,34	142
	Макароны отварные	150	200	5,35	7,14	0,55	0,74	0,85	1,14	157,40	209,90	0,05	0,07	0,00	0,00	0,02	0,04	0,63	1,32	5,00	12,00	116,00	189,00	13,80	27,47	0,81	1,41	332
	Курица тушеная в соусе	150	150	41,70	41,70	47,85	47,85	21,90	21,90	682,50	682,50	0,22	0,22	11,90	11,90	11,10	11,10	0,00	0,00	117,63	117,63	579,30	579,30	112,00	112,00	7,75	7,75	301
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,34	0,01	0,01	34,8	35,1	13,2	14,1	1,01	1,05	31805-2018
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,4	108,6	0,07	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	14,00	21,00	67,2	75,4	10,00	12,00	0,31	0,63	31807-2018
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	10	10	0,06	0.06	37,20	37,20	110	110	0,16	0,16	2,53	2,53	0,18	0,18	1,68	1,68	28,7	28,7	52,6	52,6	19,6	19,6	0,96	0,96	639
	Итого	770	960	70,16	76,12	69,65	74,28	104,62	119,52	1369,05	1556,61	0,72	0,81	30,54	33,17	11,39	11,46	5,06	6,32	238,54	258,94	1159,1	1261,60	203,10	227,17	12,07	13,66	
								Процент		58%	57%																	
2-ой завтр	Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	29,30	29,30	92,00	92,00	0,09	0,09	5,23	5,23	0,00	0,00	0,20	0,20	14,00	14,00	17,00	17,00	18,00	18,00	0,80	0,80	399
	пряник	40	50	6,20	6,20	18,10	18,10	68,70	68,70	243,00	243,00	6,70	6,70	0,00	0,00	15,00	15,00	6,70	6,70	2,30	2,30	8,10	8,10	2,50	2,50	4,40	4,40	493
	Всего за день	1400	1650	86,70	93,04	94,05	99,50	273,35	292,52	2164,47	2422,77	7,66	7,77	37,99	40,68	26,43	26,52	12,79	14,19	571,90	636,40	1372,2	1483,70	275,80	306,31	19,19	20,99	
								Процент		92%	89%																	

III день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещетсва (мг)								№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	250	4,40	5,50	3,92	4,90	10,40	12,30	278,32	331,20	0,06	0,1	0,65	0,81	0,04	0,05	0,24	0,38	126,8	147,2	152	161	24,6	27,9	0,25	0,38	160
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	40/10/10	7,80	7,80	8,90	8,90	18,50	18,50	164,90	164,90	0,05	0,05	0,03	0,03	0,12	0,12	0,3	0,3	207,3	207,3	67,8	67,8	10,2	10,2	1,05	1,05	3
	Чай с сахаром	200	200	8,90	8,90	3,06	3,06	36,40	36,40	58,00	58,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	11,60	9,70	9,70	6,50	6,50	0,34	0,34	376
	Итого	460	510	21,10	22,20	15,88	16,86	65,30	67,20	501,22	554,10	0,11	0,15	6,68	6,84	0,16	0,17	0,54	0,68	345,70	366,10	229,50	238,50	41,30	44,60	1,64	1,77	
								Процент		21%	20%																	
Обед	Салат из тертой моркови с яблоком	60	100	0,57	0,71	4,3	7,17	15,2	17,8	65,4	76,5	0,03	0,13	7,2	9,6	0,02	0,05	0,52	0,71	22,4	37,34	38,5	41,6	23,61	26,78	0,66	1,1	49
	Борщ с капустой на костном бульоне	200	250	7,44	9,3	5,82	7,27	9,54	11,92	124,84	132,4	0,07	0,12	9,11	11,3	0,11	0,14	1,9	2,37	43,07	52,6	103,5	115,8	31,07	38,84	1,19	1,34	110
	Тефтели мясные	80	100	8,80	10,42	13,06	15,23	9,66	12,08	191,33	201,60	0,02	0,07	0,36	0,45	0,09	0,10	1,53	1,78	12,60	13,40	189,00	225,00	15,03	17,02	0,41	0,62	462
	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	3,23	4,41	5,22	6,96	34,74	46,32	223,20	286,40	0,18	0,24	1,20	1,87	0,01	0,04	0,54	0,82	98,20	102,30	148,50	198,00	14,20	16,60	1,86	2,02	т.4,с.246
	Кисель	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,30	15,30	49,60	49,60	0,02	0,02	5,60	5,60	0,03	0,03	0,00	0,00	3,20	3,20	15,80	15,80	2,00	2,00	0,00	0,00	648
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,34	18,4	19,1	34,8	35,1	13,2	14,1	1,01	1,05	31805-2018
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,4	108,6	0,07	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	24,50	26,80	67,2	75,4	10,00	12,00	0,31	0,63	31807-2018
	Итого	770,00	960,00	25,04	31,87	29,68	38,42	102,19	125,70	812,47	962,30	0,52	0,57	23,47	28,82	0,26	0,36	5,33	6,52	222,37	254,74	597,30	706,70	109,11	127,34	5,44	6,76	
2-ой завтра	Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	29,30	29,30	92,00	92,00	0,09	0,09	5,23	5,23	0,00	0,00	0,20	0,20	14,00	14,00	17,00	17,00	18,00	18,00	0,80	0,80	399
	печенье	40	50	6,20	6,20	18,10	18,10	68,70	68,70	243,00	243,00	6,70	6,70	0,00	0,00	15,00	15,00	6,70	6,70	2,30	2,30	8,10	8,10	2,50	2,50	4,40	4,40	609
	Всего за день	1470	1720	53,34	61,27	63,86	73,58	265,49	290,90	1648,69	1851,40	14,21	14,30	40,61	46,12	30,42	15,53	12,77	14,10	584,37	637,14	851,90	970,30	170,91	192,44	12,28	13,73	
								Процент		70%	68%																	

IV день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещетсва (мг)								№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	3,23	4,41	5,22	6,96	34,74	46,32	223,20	286,40	0,18	0,24	1,2	1,87	0,01	0,04	0,54	0,82	98,2	102,3	148,5	198	14,2	16,6	1,86	2,02	т.4,с.246
	Бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,03	2,03	8,60	8,60	14,47	14,47	129,10	129,10	0,05	0,05	0,00	0,00	0,05	0,05	0,05	0,05	25,80	25,80	46,60	46,60	8,90	8,90	0,65	0,65	1
	Какао с молоком	200	200	4,62	4,62	4,02	4,02	37,80	37,80	177,56	177,56	0,05	0,05	2,06	2,06	0,01	0,01	0,17	0,17	158,70	158,70	102,30	102,30	13,80	13,80	0,67	0,67	382
	Итого	400	450	9,88	11,06	17,84	19,58	87,01	98,59	529,86	593,06	0,28	0,34	3,26	3,93	0,07	0,10	0,76	1,04	282,70	286,80	297,40	346,90	36,90	39,30	3,18	3,34	
								Процент		23%	22%																	
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	60	100	1,00	1,67	3,10	5,17	9,60	10,70	54,00	86,40	0,00	0,00	16,20	18,80	0,01	0,02	0,34	0,43	10,20	12,50	65,20	102,30	10,20	11,50	0,25	0,37	42
	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	250	2,58	3,22	7,82	9,77	9,12	11,40	114,35	142,93	0,05	0,06	27,61	34,52	0,06	0,08	0,07	0,09	34,52	43,15	13,69	13,69	18,62	23,27	2,30	2,88	124
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	100	11,48	14,35	4,02	5,03	4,63	6,02	103,35	146,2	0,12	0,15	3,24	4,05	0,21	0,28	2,76	3,86	64,5	76,2	210	263	33,6	35,4	0,68	0,85	374
	Рис отварной	150	200	2,38	4,76	5,26	7,85	1,24	2,35	162,3	224,6	0,01	0,03	0,00	0,00	0,02	0,05	0,89	1,16	26,9	52,3	150	300	24,7	36,04	0,33	0,66	511
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,34	0,01	0,01	21,2	22,7	13,2	14,1	1,01	1,05	31805-2018
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,4	108,6	0,07	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	14,00	21,00	67,2	75,4	10,00	12,00	0,31	0,63	31807-2018
	Напиток апельсиновый	200	200	0,14	0,14	0,04	0,04	42,30	42,30	97,58	97,58	0,00	0,00	3,69	3,69	0,00	0,00	0,02	0,02	5,71	5,71	10,50	10,50	1,02	1,02	0,05	0,05	699
	Итого	770	960	22,58	31,17	21,52	29,65	84,64	95,05	689,68	913,51	0,38	0,47	50,74	61,06	0,30	0,43	4,92	6,40	155,84	210,87	537,79	787,59	111,34	133,33	4,93	6,49	
2-ой завтра	Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	29,30	29,30	92,00	92,00	0,09	0,09	5,23	5,23	0,00	0,00	0,20	0,20	14,00	14,00	17,00	17,00	18,00	18,00	0,80	0,80	399
	пряник	40	50	6,20	6,20	18,10	18,10	68,70	68,70	243,00	243,00	6,70	6,70	0,00	0,00	15,00	15,00	6,70	6,70	2,30	2,30	8,10	8,10	2,50	2,50	4,40	4,40	493
	Всего за день	1410	1660	11,96	11,96	22,36	22,36	178,10	178,10	610,14	610,14	6,84	6,84	10,98	10,98	15,01	15,01	7,09	7,09	584,80	640,80	137,90	137,90	35,32	35,32	5,92	5,92	
								Процент		########	########																	

V день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещетсва (мг)								№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша"Дружба"	150	200	4,65	6,20	6,45	8,60	36,80	42,70	213,50	284,30	0,07	0,10	0,15	0,19	0,03	0,05	0,52	0,70	92,23	122,98	69,30	72,30	29,30	32,49	0,09	0,10	297
	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	2,34	2,34	5,60	5,60	16,92	16,92	131,60	131,60	0,04	0,04	0,03	0,03	0,07	0,07	0,51	0,51	201	201	80,6	80,6	17,42	17,42	0,46	0,46	2
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,24	2,24	2,10	2,10	25,03	25,03	118,80	118,80	0,02	0,02	0,65	0,65	0,08	0,08	0,05	0,05	69,20	69,20	168,00	168,00	6,00	6,00	0,35	0,35	692
	Итого	390	440	9,23	10,78	14,15	16,30	78,75	84,65	463,90	534,70	0,13	0,16	0,83	0,87	0,18	0,20	1,08	1,26	362,43	393,18	317,90	320,90	52,72	55,91	0,90	0,91	
								Процент		20%	20%																	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	100	0,85	1,42	3,65	6,09	8,36	10,2	56,34	93,9	0,05	0,07	5,7	9,5	0,01	0,02	0,23	0,41	21,09	35,15	65,2	78	18,6	33,9	0,5	0,6	51
	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	250	9,38	11,70	5,87	7,32	12,30	17,80	173,48	216,86	0,14	0,17	5,78	7,23	0,02	0,03	2,45	3,06	75,60	79,80	102,30	152,20	32,74	40,92	1,29	1,97	139
	Жаркое по-домашнему	80/150	100/200	7,33	9,78	12,30	14,10	14,91	19,88	284,60	302,50	0,08	0,11	5,38	7,17	0,18	0,22	0,64	0,80	53,60	69,80	223,00	278,00	17,40	35,20	1,64	2,39	436
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,3	10,3	44	44	0,03	0,03	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	11,00	11,00	9,00	9,00	0,3	0,3	368
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,34	0,01	0,01	34,8	35,1	13,2	14,1	1,01	1,05	31805-2018
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,4	108,6	0,07	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	14,00	21,00	67,2	75,4	10,00	12,00	0,31	0,63	31807-2018
	Чай с сахаром	200	200	8,90	8,90	3,06	3,06	26,00	26,00	58,00	58,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	11,60	4,12	4,12	6,50	6,50	0,54	0,54	685
	Итого	870	1060	31,86	39,23	26,56	32,76	89,62	106,46	774,52	931,06	0,50	0,61	32,86	39,90	0,21	0,27	4,16	5,11	191,90	233,36	507,62	633,82	107,44	151,62	5,59	7,48	
								Процент		33%	34%																	
2-ой завтр	Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	29,30	29,30	92,00	92,00	0,09	0,09	5,23	5,23	0,00	0,00	0,20	0,20	14,00	14,00	17,00	17,00	18,00	18,00	0,80	0,80	399
	печенье	40	50	6,20	6,20	18,10	18,10	68,70	68,70	243,00	243,00	6,70	6,70	0,00	0,00	15,00	15,00	6,70	6,70	2,30	2,30	8,10	8,10	2,50	2,50	4,40	4,40	609
	Всего за день	1500	1750	48,29	57,21	59,01	67,36	266,37	289,11	1573,42	1800,76	7,42	7,56	38,92	46,00	15,39	15,47	12,14	13,27	570,63	642,84	850,62	979,82	180,66	228,03	11,69	13,59	
								Процент		67%	66%																	

	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещетсва (мг)								№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe		
VI день		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша пшенная	150	200	3,10	4,03	6,60	8,80	53,60	61,90	298,20	356,20	0,13	0,17	0,9	1,02	0,05	0,1	0,32	0,48	131,2	138,6	97	117	19,30	23,06	0,52	1,18	т.4,с.246
	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	2,34	2,34	2,69	2,69	16,92	16,92	135,60	135,60	0,04	0,04	0,03	0,03	0,07	0,07	0,51	0,51	201	201	72,1	72,1	17,42	17,42	0,46	0,46	2
	Чай с сахаром	200	200	8,90	8,90	3,06	3,06	26,00	26,00	58,00	58,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	11,60	4,12	4,12	6,50	6,50	0,34	0,34	685
	Итого	400	450	14,34	15,27	12,35	14,55	96,52	104,82	491,80	549,80	0,17	0,21	6,93	7,05	0,12	0,17	0,83	0,99	343,80	351,20	173,22	193,22	43,22	46,98	1,32	1,98	
								Процент		21%	20%																	
Обед	Винегрет овощной	60	100	1,20	1,65	10,68	12,54	12,60	15,10	68,76	110,30	0,01	0,03	12,30	15,36	0,03	0,05	0,05	0,08	21,00	23,00	123,20	135,20	11,90	15,20	0,21	0,52	71
	Суп картофельный с макаронами на костном бульоне	200	250	4,43	4,98	3,56	4,45	12,46	15,50	128,04	145,60	0,09	0,12	3,06	3,74	0,05	0,07	1,30	1,90	32,80	36,90	97,00	102,60	21,60	27,00	2,13	2,76	140
	Плов из птицы	150	200	11,30	12,30	13,86	18,48	25,09	33,46	285,00	380,00	0,12	0,15	0,39	0,72	0,08	0,10	1,20	1,70	71,20	80,90	64,70	69,30	43,20	56,80	1,24	1,82	492
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,34	0,01	0,01	34,8	35,1	13,2	14,1	1,01	1,05	31805-2018
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,4	108,6	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	14,00	21,00	67,2	75,4	10,00	12,00	0,31	0,63	31807-2018
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	10	10	0,06	0.06	35,20	35,20	110	110	0,12	0,12	9,35	9,35	0,12	0,12	1,68	1,68	28,7	28,7	52,6	52,6	19,6	19,6	0,96	0,96	639
	Итого	690	860	31,93	35,96	29,44	37,26	103,10	121,54	749,90	961,70	0,54	0,64	25,10	29,17	0,28	0,34	5,07	6,20	167,71	190,51	439,50	470,20	119,50	144,70	5,86	7,74	
2-ой завтр	Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	29,30	29,30	92,00	92,00	0,09	0,09	5,23	5,23	0,00	0,00	0,20	0,20	14,00	14,00	17,00	17,00	18,00	18,00	0,80	0,80	399
	пряник	40	50	6,20	6,20	18,10	18,10	68,70	68,70	243,00	243,00	6,70	6,70	0,00	0,00	15,00	15,00	6,70	6,70	2,30	2,30	8,10	8,10	2,50	2,50	4,40	4,40	493
	Всего за день	1330	1560	26,10	26,10	21,42	#ЗНАЧ!	61,20	61,20	503,00	503,00	6,91	6,91	20,58	20,58	15,12	15,12	8,58	8,58	574,60	661,30	850,40	1016,30	147,80	174,80	11,30	13,80	
								Процент		########	########																	

	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещетсва (мг)								№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe		
VII день		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша манная	150	200	2,27	2,65	1,23	1,87	19,20	22,40	197,11	267,85	0,04	0,06	0,16	0,22	0,03	0,05	0,32	0,46	46,30	47,20	27,00	36,00	23,80	30,24	0,24	0,40	т.4,с.246
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	40/10/10	7,80	7,80	8,90	8,90	18,50	18,50	145,20	164,90	0,05	0,05	0,03	0,03	0,24	0,24	0,3	0,3	138,3	138,3	46,7	46,7	14,2	14,2	1,05	1,05	3
	Какао с молоком	200	200	4,62	4,62	4,02	4,02	43,80	43,80	177,56	177,56	0,05	0,05	2,06	2,06	0,01	0,01	0,17	0,17	158,70	158,70	126,20	126,20	15,20	15,20	0,67	0,67	693
	Итого	410	460	14,69	15,07	14,15	14,79	81,50	84,70	519,87	610,31	0,14	0,16	2,25	2,31	0,28	0,30	0,79	0,93	343,30	344,20	199,90	208,90	53,20	59,64	1,96	2,12	
								Процент		22%	22%																	
Обед	Винегрет овощной	60	100	1,20	1,65	10,68	12,54	12,60	15,10	68,76	110,30	0,01	0,03	12,30	15,36	0,03	0,05	0,05	0,08	21,00	23,00	123,20	135,20	11,90	15,20	0,21	0,52	71
	Суп из рыбный	200	250	6,88	8,60	9,23	11,36	14,32	17,50	192,29	223,80	0,08	0,10	7,28	9,10	0,06	0,09	1,86	2,40	45,30	47,50	186,00	195,00	22,60	26,80	1,02	1,34	142
	Макароны отварные	150	200	5,35	7,14	0,55	0,74	0,85	1,14	157,40	209,90	0,05	0,07	0,00	0,00	0,02	0,04	0,63	1,32	5,00	12,00	116,00	189,00	13,80	27,47	0,81	1,41	332
	Курица тушеная в соусе	150	150	41,70	41,70	47,85	47,85	21,90	21,90	682,50	682,50	0,22	0,22	11,90	11,90	11,10	11,10	0,00	0,00	117,63	117,63	579,30	579,30	112,00	112,00	7,75	7,75	301
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,34	0,01	0,01	34,8	35,1	13,2	14,1	1,01	1,05	31805-2018
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,96	0,48	0,72	1,05	1,65	72,4	108,6	0,07	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	14,00	21,00	67,2	75,4	10,00	12,00	0,31	0,63	31807-2018
	Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	29,30	29,30	92,00	92,00	0,09	0,09	5,23	5,23	0,00	0,00	0,20	0,20	14,00	14,00	17,00	17,00	18,00	18,00	0,80	0,80	399
	Итого	770	960	61,13	67,12	69,79	74,48	96,72	107,49	1351,05	1534,30	0,65	0,74	36,71	41,59	11,21	11,28	3,58	4,84	216,94	235,14	######	1226,00	201,50	225,57	11,91	13,50	
										57%	57%																	
2-ой завтр	Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	29,30	29,30	92,00	92,00	0,09	0,09	5,23	5,23	0,00	0,00	0,20	0,20	14,00	14,00	17,00	17,00	18,00	18,00	0,80	0,80	399
	печенье	40	50	6,20	6,20	18,10	18,10	68,70	68,70	243,00	243,00	6,70	6,70	0,00	0,00	15,00	15,00	6,70	6,70	2,30	2,30	8,10	8,10	2,50	2,50	4,40	4,40	609
	Всего за день	1420	1670	83,02	89,39	102,24	107,57	276,22	290,19	2205,92	2479,61	7,58	7,69	44,19	49,13	26,49	26,58	11,27	12,67	573,90	923,10	######	1460,00	275,20	305,71	19,07	20,82	
								Процент		94%	91%																	

	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещетсва (мг)								№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe		
VIII день		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	250	4,40	5,50	3,92	4,90	9,60	10,04	278,32	331,20	0,06	0,1	0,35	0,65	0,04	0,05	0,24	0,38	126,8	147,2	152	161	24,6	27,9	0,25	0,38	180
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,24	2,24	2,10	2,10	25,03	25,03	118,80	118,80	0,02	0,02	0,45	0,45	0,08	0,08	0,05	0,05	69,20	69,20	168,00	168,00	6,00	6,00	0,35	0,35	692
	Хлеб пшеничный	40	40	2,45	2,45	0,85	0,85	16,70	16,70	85,75	85,75	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,34	0,01	0,01	34,80	34,80	13,20	13,20	1,01	1,01	31805-2018
	Итого	440	450	9,09	10,19	6,87	7,85	51,33	51,77	482,87	535,75	0,14	0,18	0,80	1,10	0,12	0,13	0,63	0,77	196,01	216,41	354,80	363,80	43,80	47,10	1,61	1,74	
								Процент		21%	20%																	
Обед	Салат из тертой моркови с яблоком	60	100	0,57	0,71	4,3	7,17	12,4	14,5	65,4	76,5	0,03	0,13	3,8	5,4	0,02	0,05	0,52	0,71	22,4	37,34	23,5	27,6	23,61	26,78	0,66	1,1	49
	Борщ с капустой на костном бульоне	200	250	7,44	9,3	5,82	7,27	11,92	14,25	124,84	132,4	0,07	0,12	2,23	3,26	0,11	0,14	1,9	2,37	43,07	52,6	92,3	103,5	31,07	38,84	1,19	1,34	110
	Гуляш из мяса говядины	80	100	6,03	7,54	12,54	13,87	4,62	6,24	125,00	156,90	0,05	0,09	0,42	0,72	0,05	0,07	0,00	0,00	7,82	9,78	179,00	280,00	37,80	43,50	1,93	2,08	437
	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	3,23	4,41	5,22	6,96	34,74	46,32	223,20	245,10	0,18	0.24	1,20	1,87	0,01	0,04	0,54	0,82	21,20	22,50	148,50	198,00	14,20	16,60	0,86	1,02	т.4,с.246
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,34	0,01	0,01	34,8	35,1	13,2	14,1	1,01	1,05	31805-2018
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,4	108,6	0,07	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	14,00	21,00	67,2	75,4	10,00	12,00	0,31	0,63	31807-2018
	Чай с сахаром	200	200	8,90	8,90	3,06	3,06	26,00	26,00	58,00	58,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	11,60	4,12	4,12	6,50	6,50	0,34	0,34	685
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	10,2	10,2	38,76	38,76	0,04	0,04	23,00	23,00	0,00	0,00	0,20	0,20	34,00	34,00	35,00	35,00	13,00	13,00	0,3	0,3	368
	Итого	870	1060	32,07	38,79	32,42	40,32	117,63	139,79	793,30	923,46	0,57	0,61	36,65	40,25	0,19	0,30	4,00	4,94	154,10	188,83	584,42	758,72	149,38	171,32	6,60	7,86	
								Процент		34%	34%																	
	Всего за день	1310	1510	39,40	45,01	40,20	47,70	168,10	192,50	1276,17	1459,21	0,71	0,79	32,30	36,10	0,35	0,47	5,20	6,80	554,30	620,50	827,40	954,10	127,80	152,60	6,20	8,70	
								Процент		54%	54%																	

	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещетсва (мг)								№ по сборнику
												B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe		
IX день		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	3,23	4,41	5,22	6,96	34,14	46,32	223,20	286,40	0,18	0,24	1,2	1,87	0,01	0,04	0,54	0,82	98,2	102,3	148,5	198	14,2	16,6	1,86	2,02	т.4,с.246
	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	2,34	2,34	2,69	2,69	16,92	16,92	145,60	145,60	0,04	0,04	0,03	0,03	0,07	0,07	0,51	0,51	201	201	72,1	72,1	17,42	17,42	0,46	0,46	2
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,24	2,24	2,10	2,10	25,03	25,03	118,80	118,80	0,02	0,02	0,65	0,65	0,08	0,08	0,05	0,05	69,20	69,20	168,00	168,00	6,00	6,00	0,35	0,35	692
	Итого	400	450	7,81	8,99	10,01	11,75	76,09	88,27	487,60	550,80	0,24	0,30	1,88	2,55	0,16	0,19	1,10	1,38	368,40	372,50	388,60	438,10	37,62	40,02	2,67	2,83	
								Процент		21%	20%																	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	100	0,85	1,42	3,65	6,09	8,36	10,2	56,34	93,9	0,05	0,07	5,7	9,5	0,01	0,02	0,23	0,41	21,09	35,15	36	78	18,6	33,9	0,79	1,33	51
	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	250	2,58	3,22	7,82	9,77	9,12	11,40	114,35	142,93	0,05	0,06	27,61	34,52	0,06	0,08	0,07	0,09	34,52	43,15	13,69	13,69	18,62	23,27	2,30	2,88	124
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	100	11,48	14,35	4,02	5,03	4,63	6,02	135,7	146,2	0,12	0,15	3,24	4,05	0,21	0,28	2,76	3,86	24,3	27,5	210	263	33,6	35,4	0,68	0,85	374
	Рис отварной	100	200	2,38	4,76	5,26	7,85	1,24	2,35	162,3	224,6	0,01	0,03	0,00	0,00	0,02	0,05	0,89	1,16	5,13	6,84	150	300	24,7	36,04	0,33	0,66	511
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,34	0,01	0,01	34,8	35,1	13,2	14,1	1,01	1,05	31805-2018
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,4	108,6	0,07	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	14,00	21,00	67,2	75,4	10,00	12,00	0,31	0,63	31807-2018
	Кисель	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,14	11,40	49,60	49,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,18	0,00	0,00	0,16	0,16	8,60	8,60	2,00	2,00	0,00	0,00	648
	Итого	770	960	22,29	30,78	22,03	30,53	41,10	52,25	676,39	873,03	0,43	0,54	36,55	48,07	0,30	0,43	4,79	6,36	99,05	133,65	520,29	773,79	118,72	154,71	5,42	7,40	
								Процент		29%	32%																	
	Всего за день	1170	1410	30,10	39,77	41,20	54,80	169,20	192,80	1163,99	1423,83	0,67	0,84	32,20	40,30	0,37	0,45	5,60	6,80	558,60	602,30	826,80	905,40	127,00	153,00	6,20	8,60	
								Процент		50%	52%																	

	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещетсва (мг)								№ по сборнику
Х день												B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак	Каша"Дружба"	150	200	4,65	6,20	6,45	8,60	36,80	42,70	213,50	284,30	0,07	0,10	0,15	0,19	0,03	0,05	0,52	0,70	92,23	122,98	59,00	63,00	29,30	32,49	0,58	0,78	297
	Бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,03	2,03	8,60	8,60	0,44	0,44	129,10	129,10	0,05	0,05	0,00	0,00	0,05	0,05	0,05	0,05	15,70	15,70	46,60	46,60	8,90	8,90	0,65	0,65	1
	Какао с молоком	200	200	4,62	4,62	4,02	4,02	37,80	37,80	177,56	177,56	0,05	0,05	2,06	2,06	0,01	0,01	0,17	0,17	158,70	158,70	126,20	126,20	15,20	15,20	0,67	0,67	693
	Итого	400	450	11,30	12,85	19,07	21,22	75,04	80,94	520,16	590,96	0,17	0,20	2,21	2,25	0,09	0,11	0,74	0,92	266,63	297,38	231,80	235,80	53,40	56,59	1,90	2,10	
								Процент		22%	22%																	
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	60	100	1,00	1,67	3,10	5,17	9,60	10,70	85,30	91,20	0,00	0,00	16,20	18,80	0,01	0,02	0,34	0,43	5,60	8,96	65,20	102,30	10,20	11,50	0,25	0,37	42
	Рассольник "Ленинградский "	200	250	7,08	8,85	5,08	6,35	11,90	14,87	156,30	172,50	0,08	0,10	6,25	7,82	0,00	0,00	0,12	0,12	23,70	29,70	89,50	161,40	20,72	25,90	1,32	1,86	132
	Жаркое по-домашнему	80/150	100/200	7,33	9,78	12,30	14,10	14,91	19,88	284,60	326,20	0,08	0,11	5,38	7,17	0,18	0,22	0,64	0,80	13,12	17,50	223,00	278,00	17,40	35,20	1,64	2,19	436
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,3	10,3	44	44	0,03	0,03	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	11,00	11,00	9,00	9,00	0,3	0,3	
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,4	108,6	0,07	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	14,00	21,00	67,2	75,4	10,00	12,00	0,31	0,63	31807-2018
	Чай с сахаром	200	200	8,90	8,90	3,06	3,06	26,00	26,00	58,00	58,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	11,60	4,12	4,12	6,50	6,50	0,34	0,34	685
	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	3,07	0,8	1,07	16,7	20,9	85,7	107,2	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,34	0,01	0,01	34,8	35,1	13,2	14,1	1,01	1,05	31805-2018
	Итого	870	1060	27,31	33,56	24,42	29,80	73,76	83,13	700,60	800,50	0,26	0,34	43,83	49,79	0,19	0,24	1,60	1,85	84,02	104,76	494,82	667,32	73,82	100,10	4,16	5,69	
								Процент		30%	30%																	
	Всего за день	1270	1510	38,61	46,41	43,49	51,02	169,20	192,50	1220,76	1391,46	0,60	0,70	32,00	35,50	0,37	0,47	5,20	6,20	551,00	602,30	826,50	905,60	127,00	150,20	6,50	8,60	
								Процент		52%	51%																	