

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора

Управление
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
(М.И.Сорокина)
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 1 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(А.Н.Иванова)

МБОУ СОШ № 3 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(С.А.Филипова)

МБОУ СОШ № 4 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Н.Л.Попова)

МБОУ СОШ № 5 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(И.Н.Степова)

МБОУ СОШ № 7 ст. Новомарьевская
(наименование учреждения)
(Е.В.Нора)

МБОУ СОШ № 19 с. Верхнерусское
(наименование учреждения)
(С.А.Шотт)

МБОУ СОШ № 24 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Е.В.Сергеева)

МБОУ СОШ № 23 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Е.С.Сиденко)

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Звягина Надежда Ильинична
(наименование учреждения организатора питания)
(Н.И.Звягина)

« 29 » августа 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5 – 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
(на период с 01.12.2024 г. по 30.05.2025 г. 2024/2025 учебного года)**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В.Котова

Н.В.Котова

г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	106	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	50	5.30
	Итого за завтрак	730			43.9774	39.325	121.091	976.37	811.804	75.036	181.842	574.632	10.22	99.575	0.02	0.02	16.195	12.76		69.51
	3 ДЕНЬ (среда)																			
	ЗАВТРАК																			
279/2005	Тефтели с соусом сметанным с луком	150			14.37	16.489	15.153	269.251	317.716	32.981	28.07	120.85	1.42	0.022	0.036	0.101	2.053	4.035		
	говядина(котлетное мясо)б/к		63.3	63.3	11.774	10.128	0	138.247	205.725	5.697	13.926	71.44	1.03	0	0	0.08	1.78	0	680	43.04
	вода		10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	крупа рисовая		8.3	8.3	0.7	0.8	4.5	23.6	11.5	2.35	3.15	7.5	0.15	0	0.015	0	0.14	0	110	0.91
	лук репчатый		35	30	0.42	0	2.46	12.3	52.5	9.3	4.2	17.4	0	0	0	0	0	3	35	1.23
	масло растительное подсолнечное		10	10	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.37
	мука пшеничная		6.7	6.7	0.6901	0.0737	4.623	22.378	11.792	1.608	2.948	7.705	0.14	0	0.011	0.005	0.08	0	52.04	0.35
	соль йодированная		2.2	2.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.05
332/2005	соус сметанный с луком	50			0.47	1	3.76	24	31.7	2.32	3.74	7.0	0.1	0	0	0	0.11	1.2		0.00
	соус сметанный		46	46																
	сметана		11.5	11.5	0.2875	1.725	0.39	24	12.535	9.89	0.92	6.9	0.02	0.017	0.003	0.013	0.012	0.035	303.64	3.49
	мука пшеничная		3.4	3.4	0.3502	0.0374	2.346	11.356	5.984	0.816	1.496	3.91	0.07	0	0.006	0.003	0.041	0	52.04	0.18
	вода		34.5	34.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.82	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0	0	0	0	0	1	35	0.42
	масло сливочное"Крестьянское"		1	1	0.008	0.725	0.013	6.61	0.2	0.22	0.0	0.19	0.002	0.005	0	0	0	0	800	0.80
	итого																			51.83
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			6.4	5.746	42.608	251.84	77.25	12.52	9.97	54.4	0.75	0.035	0	0	0	0		
	макаронные изделия в/с		61	61	6.344	0.671	42.517	205.57	75.6	10.98	9.76	53.07	0.73	0	0	0	0	0	114	6.95
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	0	800	5.60
	итого																			12.60
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	106	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	50	5.30
377/2005	Чай с лимоном	207			0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8		
	чай заварка№ 375		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0		
	чай в/с или 1 сорт		0.5	0.5	0	0	15	56.8	0.5	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0.55
	вода		150	150	0	0	0.2	2.4	11.4	2.8	0.8	1.5	0	0	0	0	0	2.8	0	0.00
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.13
	лимон		8	7	0	0	0.24	2.72	13.04	3.2	0.96	1.76	0	0	0	0	0	3.2	160	1.28
	итого																			2.96
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
	Итого за завтрак	737			28.8196	28.435	116.661	815.5912	670.766	104.201	93.04	306.345	5.113	0.0573	0.0556	0.1207	2.9227	11.83		78.19
	4 ДЕНЬ (четверг)																			
	ЗАВТРАК																			
291/2005	Плов из птицы	280			30.54	35.53	49.21	644.92	517.35	35.30	139.98	313.92	3.16	95.20	0.05	0.03	15.81	6.16		
	бройлер-цыпленок		192	136	25.432	21.896	0.0	299.2	397	10.9	116.96	232.56	1.9	95.2	0	0	14.55	2.448	200	38.40
	масло растительное подсолнечное		13	13	0	12.987	0	116.87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.78
	морковь		18.7	15	0.195	0	1.035	5.25	30	4.05	5.7	8.25	0	0	0	0	0.15	0.75	35	0.65
	томатная паста		3.7	3.7	0.1776	0	0.703	3.774	32.375	0.74	1.85	2.516	0.09	0	0	0	0.07	1.665	190	0.70
	лук репчатый		15	13	0.182	0	1.066	5.33	22.75	4.03	1.82	7.54	0	0	0	0	0	1.3	35	0.53
	крупа рисовая		65	65	4.55	0.65	46.41	214.5	35.1	15.6	13.65	63.05	1.17	0	0.052	0.026	1.04	0	110	7.15
	соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.08
	итого																			49.29
352/2005	Кисель из яблок	200			0.12	0.12	29.268	116.06	85.2	8.4	2.7	9.46	0.66	0	0.009	0.006	3.09	3		
	яблоки свежие		34	30	0.12	0.12	2.94	14.1	83.4	4.8	2.7	3.3	0.66	0	0.009	0.006	3	3	80	2.72
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0.09	0	75.28	1.51
	крахмал картофельный		8	8	0	0	6.368	26.16	1.2	3.2	0	6.16	0	0	0	0	0	0	209	1.67
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0.07
	вода		197	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	итого																			5.97
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50

г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	100	110	100	1.45	0.1	1.55	18	295	31	18	28.5	0.75	0	0.03	0.025	0.45	20	74	8.14
	Итого за завтрак	680			39.2566	41.853	122.032	1000.484	1008.045	104.7	198.68	453.376	6.519	95.2	0.091	0.057	20.122	29.16		68.9
	5 ДЕНЬ (пятница)																			
	ЗАВТРАК																			
305/2014	Котлета рубленая из птицы	110			19.745	12.271	14.817	250.068	255.246	16.428	73.962	152.72	1.52	51.73	0.052	0.052	8.34	1.328		
	филе птицы(полуфабрикат)		75	73.8	17.417	1.4022	0.2952	83.394	215.496	5.904	63.468	126.2	1.03	51.66	0.052	0.052	7.897	1.328	300	22.50
	хлеб пшеничный		18.8	18.8	1.4476	0.564	9.3624	49.256	23.876	4.888	6.58	15.604	0.301	0	0	0	0.2895	0	50	0.94
	вода		26.3	26.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сахари панировочные		10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	12.7	2.6	3.5	8.3	0.16	0	0	0	0.154	0	90	0.90
	масло сливочное"Крестьянское"		13.8	13.8	0.1104	10.005	0.1794	91.218	3.2	3.036	0.4	2.622	0.028	0.069	0	0	0	0	800	11.04
	соль йодированная		2.5	2.5	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.05
	итого																			35.43
139/2005	Капуста тушеная	180			4.25	7.44	18.00	157.61	678.36	107.05	38.53	75.31	1.46	92.00	0.07	0.09	1.60	95.23		
	капуста белокочанная свежая		255.6	205.2	3.69	0.21	9.64	57.46	615.60	98.50	32.83	63.61	1.23	0.00	0.06	0.08	1.44	92.34	35.00	8.95
	р-р лимонной кислоты		5.4	5.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло растительное подсолнечное		7.2	7.2	0.00	7.19	0.00	64.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.98	
	томатная паста		4.3	4.3	0.21	0.00	0.82	4.39	37.63	0.86	2.15	2.92	0.10	0.00	0.00	0.01	0.08	1.94	190.00	0.82
	морковь		5.4	4.6	0.06	0.00	0.32	1.61	9.20	1.24	1.75	2.53	0.03	92.00	0.00	0.00	0.05	0.23	35.00	0.19
	лук репчатый		9	7.2	0.10	0.01	0.59	2.95	12.60	2.23	1.01	4.18	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	0.72	35.00	0.32
	мука пшеничная в/с		1.8	1.8	0.19	0.02	1.24	6.01	3.17	0.43	0.79	2.07	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	52.04	0.09
	сахар-песок		5.4	5.4	0.00	0.00	5.39	20.47	0.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	0.41	
	соль йодированная		1	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.02	
	лавровый лист		0.016	0.016	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	300.00	0.00	
	итого																			11.78
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24		
	сухофрукты(смесь)		20	50	0.44	0	11.8	50.6	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04	260	5.20
	сахар-песок		20	20	0.00	0.00	19.96	75.80	0.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	1.51	
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	350	0.07
	итого																			6.78
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	106	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	50	5.30
	Итого за завтрак	690			32.3808	25.908	108.277	768.578	1185.701	177.078	164.492	353.536	5.559	143.73	0.1399	0.1625	10.81	101.8		64.79
	Вторая неделя																			
	6 ДЕНЬ (понедельник)																			
	ЗАВТРАК																			
291/2005	Плов из птицы	280			30.54	35.53	49.21	644.92	517.35	35.30	139.98	313.92	3.16	95.20	0.05	0.03	15.81	6.16		
	бройлер-цыпленок		192	136	25.432	21.896	0.0	299.2	397	10.9	116.96	232.56	1.9	95.2	0	0	14.55	2.448	200	38.40
	масло растительное подсолнечное		13	13	0	12.987	0	116.87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.78
	морковь		18.7	15	0.195	0	1.035	5.25	30	4.05	5.7	8.25	0	0	0	0	0.15	0.75	35	0.63
	томатная паста		3.7	3.7	0.1776	0	0.703	3.774	32.375	0.74	1.85	2.516	0.09	0	0	0	0.07	1.665	190	0.70
	лук репчатый		15	13	0.182	0	1.066	5.33	22.75	4.03	1.82	7.54	0	0	0	0	0	1.3	35	0.53
	крупа рисовая		65	65	4.55	0.65	46.41	214.5	35.1	15.6	13.65	63.05	1.17	0	0.052	0.026	1.04	0	110	7.15
	соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.08
	итого																			49.29
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	100	110	100	1.45	0.1	1.55	18	295	31	18	28.5	0.75	0	0.03	0.025	0.45	20	74	8.14
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200			0.68	0.28	29.62	132.6	10.6	12.4	3.4	3.4	0.6	0	0	0	0.24	200		
	плоды шиповника сушеные		20	20	0.68	0.28	9.66	56.8	10	12	3.4	3.4	0.6	0	0	0	0.24	200	280	5.6
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.5056
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																			7.11
	Итого за завтрак	680			39.8166	42.013	122.384	1017.024	933.445	108.7	199.38	447.316	6.459	95.2	0.082	0.051	17.272	226.2		70.04

7 ДЕНЬ (вторник)																				
ЗАВТРАК																				
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	150			21.814	6.183	7.338	174.08	685.85	76.29	87.66	343.32	1.596	2.92	0.02	0.02	2.066	4.95		
	филе минтай	148	132	20.988	1.188	0	95.04	554.4	52.8	72.6	316.8	1.056	0	0	0	1.716	0	331	48.988	
	морковь	27	21	0.4	0	2.3	11.8	63	16	12	17.3	0.4	2.8	0.02	0.02	0.3	1.35	35	0.945	
	вода	38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	лук репчатый	12	9	0.126	0	0.738	3.69	15.75	2.79	1.26	5.22	0	0	0	0	0	0	0.9	35	0.42
	масло растительное подсолнечное	5	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	0.6838
	сахар -песок	2	2	0	0	3.1	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	0.15056
	томатная паста	4	4	0.3	0	1.2	6.5	52.7	4.7	1.8	4	0.14	0.12	0	0	0.05	2.7	190	0.76	
	соль йодированная	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04174
	лавровый лист	0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0.003
	итого																			51.99
312/2005	Пюре картофельное	180			3.892	6.555	26.462	180.51	915.75	49.34	39.41	114.95	1.4	0.035	0	0	2.002	31.15		
	картофель	205	154	3.08	0.616	25.102	118.58	874.72	15.4	35.42	89.32	1.386	0	0	0	2.002	30.8	35	7.18	
	масло сливочное"Крестьянское"	7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	0	0	800	5.60
	молоко	28	27	0.756	0.864	1.269	15.66	39.42	32.4	3.78	24.3	0	0	0	0	0	0.351	79.64	2.23	
	соль йодированная	1.8	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04
	итого																			15.04
372/2014	Компот из свежих плодов	200			0.16	0.16	23.88	94.6	111.8	6.8	3.6	4.4	0.88	0	0	0	0	4		
	яблоки	46	40	0.16	0.16	3.92	18.8	111.2	6.4	3.6	4.4	0.88	0	0	0	0	0	4	80	3.68
	вода	172	172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сахар-песок	20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.51
	кислота лимонная	0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0.07
	итого																			5.26
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00	
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	106	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	50	5.30
	Итого за завтрак	730			33.816	19.098	101.38	683.69	1964.9	185.43	182.67	588.17	6.426	2.955	0.04	0.04	4.938	45.1	83.09	
8 ДЕНЬ (среда)																				
ЗАВТРАК																				
274/2015	Зразы рубленные из мяса говядины	100			11.56	20.89	3.33	248.62	256.42	32.23	18.40	108.27	1.21	0.02	0.00	0.11	1.79	4.00		
	говядина	54.3	54.3	10.1	8.688	0	118.591	176.475	4.887	11.946	71.44	1.03	0	0	0.08	1.78	0	680	36.92	
	Хлеб пшеничный	11.4	11.4	0.8778	0.342	5.6772	29.868	14.478	2.964	3.99	9.462	0.182	0	0	0	0.1756	0	50	0.57	
	вода	15.7	15.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
	лук репчатый	44.3	40	0.56	0.00	3.28	16.40	70.00	12.40	5.60	23.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	35	1.55	
	масло растительное подсолнечное	11.4	11.4	0.00	11.39	0.00	102.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	1.56	
	соль йодированная	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.06	
	яйцо куриное столовое	7.1	7.1	0.90	0.82	0.05	11.15	9.94	3.91	0.85	13.63	0.18	0.02	0.00	0.03	0.01	0.00	10.3	1.83	
	петрушка зелень	4.3	2.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	300	1.29	
	сухари панировочные	8.6	8.6	0.6622	0.258	4.2828	22.532	10.922	2.236	3.01	7.138	0.14	0	0	0	0.132	0	90	0.77	
	итого																			44.56
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	185																		
	картофель	140.4	112	2.24	0.45	18.26	86.24	636.16	11.20	25.76	64.96	1.01	0.00	0.00	0.00	1.46	22.40	35	4.91	
	морковь	36	20	0.26	0.00	1.38	7.00	40.00	5.40	7.60	11.00	0.00	400.00	0.00	0.00	0.20	1.00	35	1.26	
	лук репчатый	18	7.2	0.10	0.00	0.59	2.95	12.60	2.23	1.01	4.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.72	35	0.63	
	масло растительное подсолнечное	7.2	7.2	0.00	7.19	0.00	64.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.98	
	лавровый лист	0.018	0.018	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0.01	
	соль йодированная	1.9	1.9	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04	
330/2005	соус сметанный	50																		
	сметана	12.5	12.5	0.3125	1.875	0.425	25.75	13.625	10.75	1	7.5	0	0	0	0	0	0	303.64	3.80	
	мука пшеничная	3.75	3.75	0.3863	0.0413	2.5875	12.525	6.6	0.9	1.65	4.3125	0.08	0	0.006	0.003	0.045	0	52.04	0.20	
	вода	37.5	37.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
	соль йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.01	
	масло сливочное"Крестьянское"	5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.2	1.1	0.2	0.95	0.01	0.025	0	0	0	0	800	4.00	
	итого																			15.83
377/2005	Чай с лимоном	207			0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8		
	чай заварка№ 375	50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0	0		
	чай в/с или 1 сорт	0.5	0.5	0	0	15	56.8	0.5	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0.55	
	вода	150	150	0	0	0.2	2.4	11.4	2.8	0.8	1.5	0	0	0	0	0	0	2.8	0	0.00

	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.13
	лимон		8	7	0	0	0.24	2.72	13.04	3.2	0.96	1.76	0	0	0	0	0	0	3.2	160	1.28
	<i>итого</i>																				2.96
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00	
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	106	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	50	5.30	
	Итого за завтрак	692			19.6115	27.093	62.2297	543.1242	532.215	90.932	73.398	239.372	4.158	0.0178	0.025	0.1312	2.6642	11.8		74.15	
	9 ДЕНЬ (четверг)																				
	ЗАВТРАК																				
305/2014	Котлета рубленая из птицы	110			19.745	12.271	14.817	250.068	255.246	16.428	73.962	152.72	1.52	51.73	0.052	0.052	8.34	1.328			
	филе птицы(полуфабрикат)		75	73.8	17.417	1.4022	0.2952	83.394	215.496	5.904	63.468	126.2	1.03	51.66	0.052	0.052	7.897	1.328	300	22.50	
	хлеб пшеничный		18.8	18.8	1.4476	0.564	9.3624	49.256	23.876	4.888	6.58	15.604	0.301	0	0	0	0.2895	0	50	0.94	
	вода		26.3	26.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
	сухари панировочные		10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	12.7	2.6	3.5	8.3	0.16	0	0	0	0.154	0	90	0.90	
	масло сливочное"Крестьянское"		13.8	13.8	0.1104	10.005	0.1794	91.218	3.2	3.036	0.4	2.622	0.028	0.069	0	0	0	0	800	11.04	
	соль йодированная		2.5	2.5	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.05	
	<i>итого</i>																				35.43
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	180			8.806	5.075	50.351	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.7	0.035	0	0	0	0			
	крупа пшеничная		70	70	8.75	0	50.26	228.2	0.0	0	0.0	193.2	4.69	0	0	0	0	0	46.66	3.27	
	соль йодированная		1.8	1.8	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04	
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	0	800	5.60	
	<i>итого</i>																				8.90
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24			
	сухофрукты(смесь)		20	50	0.44	0	11.8	50.6	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04	260	5.20	
	сахар-песок		20	20	0.00	0.00	19.96	75.80	0.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	1.51		
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	350	0.07	
	<i>итого</i>																				6.78
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00	
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	100	110	100	1.45	0.1	1.55	18	295	31	18	28.5	0.75	0	0.03	0.025	0.45	20	74	8.14	
	Итого за завтрак	690			37.59	23.55	140.48	890.44	662.96	79.57	130.17	477.25	8.96	51.76	0.08	0.08	9.56	21.57		64.75	
	10 ДЕНЬ (пятница)																				
	ЗАВТРАК																				
292/2005	Птица, тушенная в соусе с овощами	280			30.916	37.46	25.973	578.322	1125.06	61.768	166.14	352.41	27.8	99.75	0.011	0.005	17.03	27.23			
	бройлер-цыпленок		198	142	26.554	22.862	0.0	312.4	415	11.4	122.12	242.82	1.99	99.4	0	0	15.19	2.556	200	39.60	
	масло растительное подсолнечное		10.8	10.8	0	10.789	0	97.092	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.48	
	картофель		121	90	1.8	0.36	14.67	69.3	511.2	9.0	20.7	52.2	0.81	0	0	0	1.17	18	35	4.24	
	морковь		57.6	45	0.585	0	3.105	15.75	90	12.15	12.15	17.1	24.8	0.315	0	0	0.45	2.25	35	2.02	
	лук репчатый		21.6	18	0.252	0	1.476	7.38	31.5	5.58	2.52	10.44	0	0	0	0	1.8	35	0.76		
	горошек зеленый консервированный		14.4	9	0.3	0	0.65	4	9.9	2	2.1	6.2	0	0	0	0.07	1	290	4.18		
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04	
331/2005	Соус сметанный с томатом	90																			0.00
	сметана		22.5	22.5	0.5625	3.375	0.765	46.35	24.525	19.35	1.8	13.5	0.05	0.034	0	0	0	0	303.64	6.83	
	мука пшеничная в/с		6.7	6.7	0.6901	0.0737	4.623	22.378	11.792	1.608	2.948	7.705	0.14	0	0.011	0.005	0.08	0	52.04	0.35	
	вода		67.5	67.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
	томатная паста		3.6	3.6	0.1728	0	0.684	3.672	31.5	0.72	1.8	2.448	0.08	0	0	0	0.068	1.62	190	0.68	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.02	
	<i>итого</i>																				60.19
352/2005	Кисель из яблок	200			0.12	0.12	29.268	116.06	85.2	8.4	2.7	9.46	0.66	0	0.009	0.006	3.09	3			
	яблоки свежие		34	30	0.12	0.12	2.94	14.1	83.4	4.8	2.7	3.3	0.66	0	0.009	0.006	3	3	80	2.72	
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0.09	0	75.28	1.51	
	крахмал картофельный		8	8	0	0	6.368	26.16	1.2	3.2	0	6.16	0	0	0	0	0	0	209	1.67	
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0.07	
	вода		197	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
	<i>итого</i>																				5.97
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00	

70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	106	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	50	5.30
	Итого за завтрак	680			38.9864	43.78	98.941	928.882	1461.757	123.168	220.838	487.373	31.03	99.749	0.0404	0.0314	20.993	35.23		76.95
	Всего за 10 дней	7039			348.28	311.66	1102.79	8366.211	11175.84	1210.2	1628.12	4502.99	90.78	591.22	0.6155	0.7305	110.93	740.4		736.54
	Среднее значение за 1 день	703.9			34.8	31.2	110.3	836.6	1117.6	121.0	162.8	450.3	9.1	59.1	0.1	0.1	11.1	74.0		73.65

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	100/50	21.81	6.18	7.34	174.08	685.85	76.29	87.66	343.32	1.60	2.92	0.02	0.02	2.07	4.95	51.99
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.58	7.95	28.66	200.85	996.30	19.70	40.55	103.40	1.60	0.05	0.00	0.00	2.28	35.00	16.27
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.60	10.60	12.40	3.40	3.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.24	200.00	7.11
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.50	24.90	131.00	63.50	13.00	17.50	41.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.77	0.00	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	5.30
Итого за завтрак		730	34.02	20.61	109.31	742.03	1944.25	161.39	183.61	575.62	6.34	2.97	0.04	0.04	5.45	244.95	86.17
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	27.06	27.89	3.16	372.80	446.89	13.70	126.03	250.20	2.09	99.54	0.00	0.00	15.33	3.76	44.55
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.70	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80	3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.26
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.50	24.90	131.00	63.50	13.00	17.50	41.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.77	0.00	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	5.30
Итого за завтрак		730	43.98	39.33	121.09	976.37	811.80	75.04	181.84	574.63	10.22	99.58	0.02	0.02	16.20	12.76	69.51
3 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14.37	16.49	15.15	269.25	317.72	32.98	28.07	120.85	1.42	0.02	0.04	0.10	2.05	4.03	51.83
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.40	5.75	42.61	251.84	77.25	12.52	9.97	54.40	0.75	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.10	0.00	15.20	60.00	24.30	5.70	3.00	5.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	2.96
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.50	24.90	131.00	63.50	13.00	17.50	41.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.77	0.00	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
Итого за завтрак		737	28.82	28.44	116.66	815.59	670.77	104.20	93.04	306.35	5.11	0.06	0.06	0.12	2.92	11.83	78.19

	4 ДЕНЬ (четверг)																	
	ЗАВТРАК																	
291/2005	Плов из птицы	100/280	30.54	35.53	49.21	644.92	517.35	35.30	139.98	313.92	3.16	95.20	0.05	0.03	15.81	6.16	49.29	
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40	2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00	5.97	
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	100	1.45	0.10	1.55	18.00	295.00	31.00	18.00	28.50	0.75	0.00	0.03	0.03	0.45	20.00	8.14	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00	
	Итого за завтрак	680	39.26	41.85	122.03	1000.48	1008.05	104.70	198.68	453.38	6.52	95.20	0.09	0.06	20.12	29.16	68.9	
	5 ДЕНЬ (пятница)																	
	ЗАВТРАК																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19.74	12.27	14.82	250.07	255.25	16.43	73.96	152.72	1.52	51.73	0.05	0.05	8.34	1.33	35.43	
139/2005	Капуста тушеная	180	4.246	7.4368	18.0004	157.61	678.355	107.05	38.53	75.312	1.458	92	0.0682	0.0908	1.6001	95.23	11.78	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	6.78	
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	5.30	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00	
	Итого за завтрак	690	32.38	25.91	108.28	768.58	1185.70	177.08	164.49	353.54	5.56	143.73	0.14	0.16	10.81	101.79	64.79	
	Вторая неделя																	
	6 ДЕНЬ (понедельник)																	
	ЗАВТРАК																	
291/2005	Плов из птицы	100/280	30.54	35.53	49.21	644.92	517.35	35.30	139.98	313.92	3.16	95.20	0.05	0.03	15.81	6.16	49.29	
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.60	10.60	12.40	3.40	3.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.24	200.00	7.11	
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	100	1.45	0.10	1.55	18.00	295.00	31.00	18.00	28.50	0.75	0.00	0.03	0.03	0.45	20.00	8.14	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00	
	Итого за завтрак	680	39.82	42.01	122.38	1017.02	933.45	108.70	199.38	447.32	6.46	95.20	0.08	0.05	17.27	226.16	70.04	
	7 ДЕНЬ (вторник)																	
	ЗАВТРАК																	
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	21.81	6.18	7.34	174.08	685.85	76.29	87.66	343.32	1.60	2.92	0.02	0.02	2.07	4.95	51.99	
312/2005	Пюре картофельное	180	3.89	6.56	26.46	180.51	915.75	49.34	39.41	114.95	1.40	0.04	0.00	0.00	2.00	31.15	15.04	
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80	3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.26	
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	5.30	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50	

г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
Итого за завтрак		730	33.82	19.10	101.38	683.69	1964.90	185.43	182.67	588.17	6.43	2.96	0.04	0.04	4.94	45.10	83.09
8 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	100	11.56	20.89	3.33	248.62	256.42	32.23	18.40	108.27	1.21	0.02	0.00	0.11	1.79	4.00	44.56
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	180/5	3.34	13.18	23.30	232.25	710.14	31.58	37.17	92.90	1.10	400.03	0.01	0.00	1.70	24.12	15.83
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.10	0.00	15.20	60.00	24.30	5.70	3.00	5.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	2.96
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
Итого за завтрак		692	19.61	27.09	62.23	543.12	532.22	90.93	73.40	239.37	4.16	0.02	0.02	0.13	2.66	11.80	74.15
9 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19.74	12.27	14.82	250.07	255.25	16.43	73.96	152.72	1.52	51.73	0.05	0.05	8.34	1.33	35.43
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.70	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	100	1.45	0.10	1.55	18.00	295.00	31.00	18.00	28.50	0.75	0.00	0.03	0.03	0.45	20.00	8.14
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	6.78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
Итого за завтрак		690	37.59	23.55	140.48	890.44	662.96	79.57	130.17	477.25	8.96	51.76	0.08	0.08	9.56	21.57	64.75
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
292/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом с овощами	100/280	30.92	37.46	25.97	578.32	1125.06	61.77	166.14	352.41	27.82	99.75	0.01	0.01	17.03	27.23	60.19
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40	2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00	5.97
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	5.30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
Итого за завтрак		680	38.99	43.78	98.94	928.88	1461.76	123.17	220.84	487.37	31.03	99.75	0.04	0.03	20.99	35.23	76.96
Всего за 10 дней			348.3	311.7	1102.8	8366.2	11175.8	1210.2	1628.1	4503.0	90.8	591.2	0.6	0.7	110.9	740.4	736.55
Среднее значение за 1 день			34.8	31.2	110.3	836.6	1117.6	121.0	162.8	450.3	9.1	59.1	0.06	0.07	11.1	74.0	73.65

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
Первая неделя																
1 ДЕНЬ (понедельник)																
ЗАВТРАК																
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	100/50	21.81	6.18	7.34	174.08	685.85	76.29	87.66	343.32	1.60	2.92	0.02	0.02	2.07	4.95
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.58	7.95	28.66	200.85	996.30	19.70	40.55	103.40	1.60	0.05	0.00	0.00	2.28	35.00
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.60	10.60	12.40	3.40	3.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.24	200.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.50	24.90	131.00	63.50	13.00	17.50	41.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.77	0.00
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5
Итого за завтрак		730	34.02	20.61	109.31	742.03	1944.25	161.39	183.61	575.62	6.34	2.97	0.04	0.04	5.45	244.95
2 ДЕНЬ (вторник)																
ЗАВТРАК																
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	27.06	27.89	3.16	372.80	446.89	13.70	126.03	250.20	2.09	99.54	0.00	0.00	15.33	3.76
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.70	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80	3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.50	24.90	131.00	63.50	13.00	17.50	41.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.77	0.00
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5
Итого за завтрак		730	43.98	39.33	121.09	976.37	811.80	75.04	181.84	574.63	10.22	99.58	0.02	0.02	16.20	12.76
3 ДЕНЬ (среда)																
ЗАВТРАК																
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14.37	16.49	15.15	269.25	317.72	32.98	28.07	120.85	1.42	0.02	0.04	0.10	2.05	4.03
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.40	5.75	42.61	251.84	77.25	12.52	9.97	54.40	0.75	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.10	0.00	15.20	60.00	24.30	5.70	3.00	5.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.50	24.90	131.00	63.50	13.00	17.50	41.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.77	0.00
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		737	28.82	28.44	116.66	815.59	670.77	104.20	93.04	306.35	5.11	0.06	0.06	0.12	2.92	11.83

4 ДЕНЬ (четверг)																
ЗАВТРАК																
291/2005	Плов из птицы	100/280	30.54	35.53	49.21	644.92	517.35	35.30	139.98	313.92	3.16	95.20	0.05	0.03	15.81	6.16
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40	2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	100	1.45	0.10	1.55	18.00	295.00	31.00	18.00	28.50	0.75	0.00	0.03	0.03	0.45	20.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		680	39.26	41.85	122.03	1000.48	1008.05	104.70	198.68	453.38	6.52	95.20	0.09	0.06	20.12	29.16
5 ДЕНЬ (пятница)																
ЗАВТРАК																
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19.74	12.27	14.82	250.07	255.25	16.43	73.96	152.72	1.52	51.73	0.05	0.05	8.34	1.33
139/2005	Капуста тушеная	180	4.246	7.4368	18.0004	157.61	678.355	107.05	38.53	75.312	1.458	92	0.0682	0.0908	1.6001	95.23
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		690	32.38	25.91	108.28	768.58	1185.70	177.08	164.49	353.54	5.56	143.73	0.14	0.16	10.81	101.79
Вторая неделя																
6 ДЕНЬ (понедельник)																
ЗАВТРАК																
291/2005	Плов из птицы	100/280	30.54	35.53	49.21	644.92	517.35	35.30	139.98	313.92	3.16	95.20	0.05	0.03	15.81	6.16
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.60	10.60	12.40	3.40	3.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.24	200.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	100	1.45	0.10	1.55	18.00	295.00	31.00	18.00	28.50	0.75	0.00	0.03	0.03	0.45	20.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		680	39.82	42.01	122.38	1017.02	933.45	108.70	199.38	447.32	6.46	95.20	0.08	0.05	17.27	226.16
7 ДЕНЬ (вторник)																
ЗАВТРАК																
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	21.81	6.18	7.34	174.08	685.85	76.29	87.66	343.32	1.60	2.92	0.02	0.02	2.07	4.95
312/2005	Пюре картофельное	180	3.89	6.56	26.46	180.51	915.75	49.34	39.41	114.95	1.40	0.04	0.00	0.00	2.00	31.15
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80	3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0

г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		730	33.82	19.10	101.38	683.69	1964.90	185.43	182.67	588.17	6.43	2.96	0.04	0.04	4.94	45.10
8 ДЕНЬ (среда)																
ЗАВТРАК																
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	100	11.56	20.89	3.33	248.62	256.42	32.23	18.40	108.27	1.21	0.02	0.00	0.11	1.79	4.00
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	180/5	3.34	13.18	23.30	232.25	710.14	31.58	37.17	92.90	1.10	400.03	0.01	0.00	1.70	24.12
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.10	0.00	15.20	60.00	24.30	5.70	3.00	5.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		692	19.61	27.09	62.23	543.12	532.22	90.93	73.40	239.37	4.16	0.02	0.02	0.13	2.66	11.80
9 ДЕНЬ (четверг)																
ЗАВТРАК																
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19.74	12.27	14.82	250.07	255.25	16.43	73.96	152.72	1.52	51.73	0.05	0.05	8.34	1.33
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.70	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	100	1.45	0.10	1.55	18.00	295.00	31.00	18.00	28.50	0.75	0.00	0.03	0.03	0.45	20.00
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		690	37.59	23.55	140.48	890.44	662.96	79.57	130.17	477.25	8.96	51.76	0.08	0.08	9.56	21.57
10 ДЕНЬ (пятница)																
ЗАВТРАК																
292/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом с овощами	100/280	30.92	37.46	25.97	578.32	1125.06	61.77	166.14	352.41	27.82	99.75	0.01	0.01	17.03	27.23
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40	2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	13	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		680	38.99	43.78	98.94	928.88	1461.76	123.17	220.84	487.37	31.03	99.75	0.04	0.03	20.99	35.23
Всего за 10 дней			348.3	311.7	1102.8	8366.2	11175.8	1210.2	1628.1	4503.0	90.8	591.2	0.6	0.7	110.9	740.4
Среднее значение за 1 день			34.8	31.2	110.3	836.6	1117.6	121.0	162.8	450.3	9.1	59.1	0.06	0.07	11.1	74.0