

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора Управления

Роспотребнадзор по СК
Роспотребнадзор
по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4
2024 год
(Н.В.Юркова)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета образования
администрации Шпаковского муниципального
округа СК

« 24 » 2024 год
(Н.В.Юркова)

УТВЕРЖДАЮ:

«Севастопольский институт образования»
(наименование учреждения организатора питания)

« 24 » 2024 год
(Звезина Н.С.)

« 24 » 2024 год
(Звезина Н.С.)

« 24 » 2024 год
(Звезина Н.С.)

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5 – 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
(на период с 01.09.2024 г. по 30.11.2024 г. 2024/2025 учебного года)

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов 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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					цена за 1 кг	стоимость			
					Белки	Жиры	Углеводы		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C					
Первая неделя																							
1 ДЕНЬ (понедельник)																							
ЗАВТРАК																							
229/2005	Рыба ,тушенная 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	0,9	35	0,42			
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,6838			
	сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	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	20,87	0,04174			
	лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0,003			
	<i>итого</i>																			51,99			
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180			3,58	7,95	28,655	200,85	996,3	19,7	40,55	103,4	1,595	0,05	0	0	2,275	35					
	картофель		235	175	3,5	0,7	28,525	134,75	994	17,5	40,25	101,5	1,575	0	0	0	2,275	35	35	8,225			
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0	0	0	800	8			
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04174			
	<i>итого</i>																			16,27			
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			
	<i>итого</i>																			7,11			
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			
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	50	5,30			
	Итого за завтрак	730			34,024	20,513	110,113	743,03	1944,25	161,39	183,61	593,62	6,341	2,97	0,05	0,06	5,551	250		86,16			
2 ДЕНЬ (вторник)																							
ЗАВТРАК																							
290/2005	Птица, тушенная в соусе	150			27,061	27,89	3,16	372,8	446,894	13,696	126,03	250,2	2,09	99,54	0	0	15,33	3,76					
	бройлер-цыпленок		198	142,2	26,591	22,89	0,0	312,84	415	11,4	122,29	243,16	1,99	99,54	0	0	15,22	2,56	200	39,60			
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,55			
	соль йодированная		1,1	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,02			
331/2005	Соус сметанный с томатом	50			0,47	1	3,16	24	31,7	2,32	3,74	7,0	0,1	0	0	0	0,11	1,2		0,00			
	сметана		12,5	12,5	0,3125	1,875	0,43	26	13,625	10,75	1	7,5	0,03	0,019	0,004	0,014	0,013	0,038	303,64	3,80			
	мука пшеничная		3,8	3,8	0,3914	0,042	2,622	12,692	6,688	0,912	1,672	4,37	0,08	0	0	0	0	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			
	томатная паста		2	2	0,096	0	0,38	2,04	17,5	0,4	1	1,36	0,05	0	0	0	0,038	0,9	190	0,38			
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,01			
	<i>итого</i>																			44,55			
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			
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	4	80	3,68			
	вода		172	172	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	75,28	1,51			
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0,07			
	<i>итого</i>																			5,26			
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			

71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	50	5,30
	Итого за завтрак	730			43,9774	39,225	121,891	977,37	811,804	75,036	181,842	592,632	10,22	99,575	0,03	0,04	16,295	17,76		69,51
	3 ДЕНЬ (среда)																			
	ЗАВТРАК																			
279/2005	Тефтели с соусом сметанным с луком	150			14,37	16,49	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	10,13	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	0,074	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	3,16	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	0,037	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
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	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	28,335	117,461	816,5912	670,766	104,201	93,04	324,345	5,113	0,0573	0,0656	0,141	3,0227	16,83		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	21,9	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	12,99	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
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	118	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25	69	8,14
	Итого за завтрак	680			38,4066	41,953	124,682	1002,384	1003,05	87,7	200,68	450,876	6,669	95,2	0,121	0,072	20,172	34,16		68,9

5 ДЕНЬ (пятница)																					
ЗАВТРАК																					
305/2014	Котлета рубленная из птицы	110				19,745	12,27	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	1,402	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
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
	p-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	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	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	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	0,00	300,00	0,00
	<i>итого</i>																				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	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
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0,8	0	2,5		14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	50	5,30
	Итого за завтрак	690			32,3808	25,808	109,077		769,578	1185,7	177,078	164,492	371,536	5,559	143,73	0,1499	0,182	10,91	106,8		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	21,9	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	12,99	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
	<i>итого</i>																				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
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	118	100	0,6	0,2	4,2		19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25	69	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
	<i>итого</i>																				7,11
	Итого за завтрак	680			38,9666	42,113	125,034		1018,924	928,445	91,7	201,38	444,816	6,609	95,2	0,112	0,066	17,322	231,2		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	0,9	35	0,42
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0		44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,6838

305/2014	Котлета рубленая из птицы	110			19,745	12,27	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	1,402	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	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			
	итого																				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			
	итого																				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	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			
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	118	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25	69	8,14			
	Итого за завтрак	690			36,74	23,65	143,13	892,34	657,96	62,57	132,17	474,75	9,11	51,76	0,11	0,09	9,61	26,57		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	22,86	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	10,79	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	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	0,074	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			
	итого																			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			
	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			
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	106	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	50	5,30			
	Итого за завтрак	680			38,9864	43,68	99,741	929,882	1461,76	123,168	220,838	505,373	31,03	99,749	0,0504	0,051	21,093	40,23		76,95			
	Всего за 10 дней	7039			345,73	311,26	1116,34	8378,911	11160,8	1159,2	1634,12	4621,49	91,23	591,22	0,7755	0,915	111,78	790,4		736,55			
	Среднее значение за 1 день	703,9			34,6	31,1	111,6	837,9	1116,1	115,9	163,4	462,1	9,1	59,1	0,1	0,1	11,2	79,0		73,65			

