

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарно-эпидемиологического
надзора

Родотерезовича С.В.
по Ставропольскому краю
355009, г. Ставрополь, б-р. Радеева, 4
2024 год

Руководитель
комитета
образования
администрации Шпаковского
муниципального
округа СК

(Н.В.Юркова)
« 24 » 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения организатора питания)
«Северная» (ФГУП «М.С.»)
« 24 » 2024 год

Юркова Н.В.
(наименование учреждения организатора питания)
«Северная» (ФГУП «М.С.»)
« 24 » 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1 – 4 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»

А. Конюх

Н.В.Юркова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					цена за 1 кг	стоимость	
					Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
Первая неделя																					
1 ДЕНЬ (понедельник)																					
ЗАВТРАК																					
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	220			9,04	13,05	47,518	341,94	273,98	198,52	59,1	247,1	3,22	0,05	0	0	1,676	1,82			
	гречневая крупа		40	40	5,04	1,32	24,84	134	67	28,0	39,2	119,2	3,2	0	0	0	1,676	0	72,17	2,89	
	молоко		140	140	3,92	4,48	6,58	81,2	204,4	168,0	19,6	126,0	0	0	0	0	0	1,82	79,64	11,15	
	вода		30	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	сахар-песок		16	16	0	0	15,968	60,64	0,48	0,32	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,20	
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,03	
	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	8,00	
	<i>итого</i>																			23,27	
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42			
	сыр" Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,0315	0	0,057	0,06	0,42	740	11,84	
	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	
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	50	1,50	
	<i>итого</i>																			17,34	
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	
	<i>итого</i>																			2,96	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	50,00	1,00	
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	
г/п	Фрукты (апельсины)	180	1шт.	180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	110	19,80	
	Итого за завтрак	727			21,34	24,5	119,678	786,54	739,43	461,32	122,25	470,75	5,78	20,107	0,152	0,133	3,106	81,04		67,37	
2 ДЕНЬ (вторник)																					
ЗАВТРАК																					
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200			26,43	19,14	63,90	534,73	458,65	449,63	58,13	454,84	0,82	18,92	0,00	0,39	0,07	0,00			
	творог н/ж		113	113	18,87	10,17	2,26	175,49	126,56	185,32	25,99	248,60	0,45	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	390	44,07	
	крупа манная		7,2	7,2	0,74	0,07	4,89	23,62	8,64	1,44	2,16	6,05	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58,52	0,42	
	сахар-песок		10	10	0,00	0,00	9,98	37,90	0,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	0,75	
	соль йодированная		1	1	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	20,87	0,02	
	яйцо куриное, гр.		4,8	4,8	0,61	0,55	0,00	7,54	6,72	2,64	0,58	9,22	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,3	1,24	
	масло сливочное"Крестьянское"		4,8	4,8	0,0384	3,48	0,0624	31,728	1,1	1,056	0,1	0,912	0,01	0,024	0	0	0	0	800	3,84	
	сухари панировочные		4,8	4,8	0,37	0,14	2,39	12,58	6,10	1,25	1,68	3,98	0,08	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	90	0,43	
	сметана		4,8	4,8	0,12	0,72	0,16	9,89	5,23	4,13	0,38	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	303,64	1,46	
	молоко сгущенное с сахаром		80	80	5,68	4,00	44,16	236,00	304,00	253,60	27,20	183,20	0,00	18,90	0,00	0,00	0,00	0,00	400	32,00	
	<i>итого</i>																			84,23	
382/2005	Какао с молоком	200			3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30			
	какао-порошок		4	4	0,972	0,6	0,408	11,56	60	5,12	17	26,2	0,88	0,12	0,004	0,008	0,072	0	1000	4,00	
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	22	0,04	0,15	0,1	1,3	79,64	7,96	
	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		110	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	<i>итого</i>																			13,47	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	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	
г/п	Фрукты (яблоки)	180	1шт.	180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	10	0	0,04	0	18	80	14,40	

	Итого за завтрак				680			38,0722	29,758	148,613	986,193	1276,512	633,952	143,33	692,34	7,714	51,044	0,124	0,628	1,0159	19,3					117,60	
	3 ДЕНЬ (среда)																										
	ЗАВТРАК																										
289/2005	Рагу из птицы				270			29,21	26,98	23,28	454,25	1079,87	43,22	64,67	263,99	3,88	552,96	0,13	0,25	11,44	27,28						
	бройлер-цыпленок		172,8	122,4				26,07	13,46	0,00	225,95	318,24	19,58	24,48	171,36	2,45	48,96	0,12	0,24	9,58	0,00				200	34,56	
	масло растительное подсолнечное		13	13				0	12,987	0	116,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				136,76	1,77788	
	картофель		154	115,2				2,30	0,46	18,78	88,70	654,34	11,52	26,50	66,82	1,04	0,00	0,00	0,00	1,50	23,04				35	5,39	
	морковь		30	24,5				0,32	0,02	1,69	8,58	49,00	6,62	9,31	13,48	0,17	504,00	0,00	0,00	0,25	1,23				35	1,05	
	томатная паста		3,5	3,5				0,17	0,00	0,67	3,57	30,63	0,70	1,75	2,38	0,08	0,00	0,00	0,01	0,07	1,58				190	0,665	
	лук репчатый		17,3	14,4				0,20	0,03	1,18	5,90	25,20	4,46	2,02	8,35	0,12	0,00	0,01	0,00	0,03	1,44				35	0,6055	
	мука пшеничная		1,4	1,4				0,14	0,02	0,97	4,68	2,46	0,34	0,62	1,61	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00				52,04	0,07286	
	соль йодированная		4,3	4,3				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				20,87	0,08974	
	итого																										44,21
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром				50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42						
	сыр" Российский"		16	15				3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,0315	0	0,057	0,06	0,42				740	11,84	
	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	
	хлеб пшеничный		30	30				2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0				50	1,50	
	итого																										17,34
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	
	итого																										6,78
г/п	Хлеб пшеничный йодированный		20	20				1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0				50	1,00	
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	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)		60	63,6				0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6				50	3,18	
г/п	Фрукты (апельсины)		180	1шт.				1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76				110	19,80	
	Итого за завтрак				830			42,3275	38,491	113,5	973,649	1606,215	314,719	133,22	507,243	6,431	579,02	0,302	0,4106	12,989	109,94					95,31	
	4 ДЕНЬ (четверг)																										
	ЗАВТРАК																										
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами				140			19,747	6,066	7,338	164,72	631,25	71,09	80,51	312,12	1,492	2,92	0,02	0,02	1,897	4,95						
	филе минтай		133	119				18,921	1,071	0	85,68	499,8	47,6	65,45	285,6	0,952	0	0	0	1,547	0				331	44,023	
	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	
	итого																										47,0271
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	31,151						
	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	7,175	
	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	5,6	
	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	2,22992	
	соль йодированная		1,8	1,8				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				20,87	0,03757	
	итого																										15,0425
399/2014	Сок фруктовый		200	1 шт.				1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4						
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200				1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4				110	22,00	
	итого																										22,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)		60	63,6				0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6				50	3,18	
г/п	Фрукты (яблоки)		180	1шт.				0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	10	0	0,04	0	18				80	14,40	

г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	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	860			32,989	19,701	115,14	751,73	2482,5	207,03	190,52	587,57	11,96	18,955	0,118	0,124	5,189	64,101		107,15
	5 ДЕНЬ (пятница)																			
	ЗАВТРАК																			
207/2005	Макаронник с маслом сливочным	208			8,32	12,29	56,42	370,70	92,64	17,84	11,44	72,56	0,98	0,06	0,01	0,04	0,02	0,00		
	макароны		64	64	6,66	0,70	44,61	215,68	79,36	11,52	10,24	55,68	0,77	0,00	0,00	0	0	0	114	7,30
	вода		184	184	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	яйцо куриное столовое		8	8	1,02	0,92	0,06	12,56	11,20	4,40	0,96	15,36	0,20	0,02	0,01	0,04	0,02	0,00	10,3	2,06
	сахар-песок		8	8	0,00	0,00	7,98	30,32	0,24	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	0,60
	масло растительное		4,8	4,8	0	4,7952	0	43,152	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,66
	сухари панировочные		4,8	4,8	0,59	0,07	3,67	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90	0,43
	масло сливочное "Крестьянское"		8	8	0,064	5,8	0,104	52,88	1,8	1,76	0,2	1,52	0,016	0,04	0	0	0	0	800	6,40
	<i>итого</i>																			17,45
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42		
	сыр" Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,0315	0	0,057	0,06	0,42	740	11,84
	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
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	50	1,50
	<i>итого</i>																			17,34
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	50	1,00
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
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	1шт.	125	4,4	3	6,5	96,2	435	15	50	35	0,8	27,5	0	0,25	0	12,5	236	29,50
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200			3,55	3,38	25,01	139,74	146,60	125,40	14,00	102,50	0,41	0,02	0,04	0,20	1,30	1,30		
	Кофейный напиток		5	5	0,75	0,18	0,35	5,935	0	5	0	12,5	0,31	0	0	0,05	1,2	0	500	2,50
	вода		120	120	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
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	79,64	7,96
	<i>итого</i>																			11,97
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	50	1 шт.	50	0,4	0,05	39,9	162	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0	0,1	0	460	23,00
	Итого за завтрак	703			27,2716	29,771	169,794	1077,23	828,39	357,84	116,59	400,11	4,849	27,637	0,0776	0,5582	2,246	14,22		103,26
	Вторая неделя																			
	6 ДЕНЬ (понедельник)																			
	ЗАВТРАК																			
210/2005	Омлет натуральный	116			11,112	20,31	1,592	235,54	159,02	83,08	14,22	183,26	2,03	0,07	0	0	0	0,39		
	яйцо куриное ,гр		80	80	10,16	9,2	0	125,6	112	44	9,6	153,6	2	0	0	0	0	0	10,3	20,60
	вода		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	43,8	36,0	4,2	27,0	0	0	0	0	0	0,39	0	0,00
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,02
	масло сливочное "Крестьянское"		14	14	0,112	10,15	0,182	92,54	3,2	3,08	0,4	2,66	0,028	0,07	0	0	0	0	800	11,20
	<i>итого</i>																			31,82
50/2009	Консервы овощные закусочные(порции)	60			1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2		
	икра кабачковая		65	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	180	11,7
	<i>итого</i>																			
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42		
	сыр" Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,0315	0	0,057	0,06	0,42	740	11,84
	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
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	50	1,50
	<i>итого</i>																			17,34
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

71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	63,6	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	50	3,18
г/п	Фрукты (апельсины)	180	шт.	180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	110	19,80
	Итого за завтрак	860			44,4266	39,513	144,433	1090,79	1049,096	185,884	262,62	631,968	11	115,5	0,218	0,124	15,275	85,74		87,35
	9 ДЕНЬ (четверг)																			
	ЗАВТРАК																			
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200			19,261	16,824	72,174	517,47	478,728	401,74	58,182	379,65	0,77	0	0	0	0,29	1,361		
	творог н/ж		67,2	65	10,855	5,85	1,3	100,95	72,8	106,6	14,95	143	0,26	0	0	0	0	0	390	26,21
	крупа манная		7,2	7,2	0,7416	0,072	4,8888	23,616	8,64	1,44	2,16	6,048	0,17	0	0	0	0	0	58,52	0,42
	сахар-песок		16,8	16,8	0	0	16,766	63,672	0,504	0,336	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,26
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,02
	морковь		29	21,6	0,2808	0	1,4904	7,56	43,2	5,832	8,208	11,88	0,15	0	0	0	0,216	1,08	35	1,02
	яйцо куриное, гр.		4,8	4,8	0,6096	0,552	0	7,536	6,72	2,64	0,576	9,216	0,12	0	0	0	0	0	10,3	1,24
	молоко		21,6	21,6	0,6048	0,6912	1,0152	12,528	31,536	25,9	3,024	19,4	0	0	0	0	0	0,281	79,64	1,72
	масло растительное подсолнечное		4,8	4,8	0	4,7952	0	43,152	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,66
	сухари панировочные		4,8	4,8	0,3696	0,144	2,3904	12,576	6,096	1,248	1,68	3,984	0,08	0	0	0	0,074	0	90	0,43
	сметана		4,8	4,8	0,12	0,72	0,1632	9,888	5,232	4,128	0,384	2,88	0	0	0	0	0	0	303,64	1,46
	молоко сгущенное с сахаром		80	80	5,68	4	44,16	236	304	253,6	27,2	183,2	0	0	0	0	0	0	400	32,00
	итого																			66,43
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200			3,55	3,38	25,01	139,74	146,60	125,40	14,00	102,50	0,41	0,02	0,04	0,20	1,30	1,30		
	Кофейный напиток		5	5	0,75	0,18	0,35	5,935	0	5	0	12,5	0,31	0	0	0,05	1,2	0	500	2,50
	вода		120	120	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
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	79,64	7,96
	итого																			11,97
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42		
	сыр" Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,0315	0	0,057	0,06	0,42	740	11,84
	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
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	50	1,50
	итого																			17,34
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	50	1,00
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
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	шт.	125	6,25	4	4,375	85	183,75	152,5	18,75	120	0,125	0,025	0,05	0,25	0,25	0,75	236	29,50
	Итого за завтрак	645			39,6614	35,254	143,519	1050,81	940,228	866,744	129,08	786,198	3,264	0,1015	0,122	0,523	2,6699	3,8308		129,24
	10 ДЕНЬ (пятница)																			
	ЗАВТРАК																			
279/2005	Тефтели с соусом сметанным с луком	140			12,936	15,37	13,458	247,25	288,295	38,26	21,82	107,49	1,21	0,0223	0,018	0,093	2,032	3,735		
	говядина(котлетное мясо)б/к		57	57	10,602	9,12	0	124,49	185,25	5,13	12,54	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0	680	38,76
	вода		9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	крупа рисовая		7,5	7,5	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	0,83
	лук репчатый		31,5	27	0,378	0	2,214	11,07	47,25	8,37	3,78	15,66	0	0	0	0	0	2,7	35	1,10
	масло растительное подсолнечное		9	9	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,23
	мука пшеничная		6	6	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0	52,04	0,31
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
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	0,0173	0,003	0,013	0,012	0,035	303,64	3,49
	мука пшеничная		3,4	3,4	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	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																			47,16
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
	<i>итого</i>																			12,60
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.		1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	110	22,00
	<i>итого</i>																			22,00
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	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)	60	63,6	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	50	3,18
г/п	Фрукты (яблоки)	180	1шт.	180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	80	14,40
	Итого за завтрак	860			28,6855	28,196	137,406	905,588	1301,045	137,38	102,39	322,39	11,02	6,0573	0,1165	0,1567	3,3215	31,735		104,84
	Всего за 10 дней	7598			320,74	309,73	1305,24	9226,46	12147,09	3917,27	1403,90	5254,71	78,73	838,65	1,46	2,89	50,23	517,44		980
	Среднее значение за 1 день	759,8			32,1	31,0	130,5	922,6	1214,7	391,7	140,4	525,5	7,9	83,9	0,1	0,3	5,0	51,7		98,0

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.