

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела

санитарного надзора

Управления Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю

(М.И.Сорокина)

2024 год

г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

355008

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ №1 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(А.Н.Иванова)

МБОУ СОШ №3 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(С.А.Филлипова)

МБОУ СОШ №4 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(В.Л.Ванова)

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)

ИП

(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

на сайт

№ 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	Гёфтели 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	Са	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	Гёфтели 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, тушенная 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	