

ПРИВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое

питание" (Рос) - (Донченко Е.Ю.)

19.02.2026г.

Приказ № 38-2 от 19.02.2026г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Кусинская СОШ»



# 10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

**10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся  
общеобразовательных учреждений**

**г. Кириши и Киришского района Ленинградской области**

Категория питающихся: Младшие школьники 7-11 лет. Продолжительность (серия) нахождения ребенка в организации 6-8 часов. Количество обязательных приемов пищи - два (завтрак, обед).

Курс	Пример пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг	Ca, мг	A, мг	Mg, мг	D, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			Б	Ж	У														
1	12 (1) ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес), молоко "Колора"	200,00	7,96	27,54	205,30	0,16	0,16	1,02	1,18	114,78	0,06	50,60	0,12	216,24	170,46	0,00	0,00	0,10
	265 ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,66	15,30	64,86	0,00	0,04	3,10	2,54	26,34	0,00	2,68	0,02	11,90	1,54	0,00	0,00	0,18
	152 ЗАВТРАК	Булочка с изюмом	60,00	1,16	34,88	160,00	0,05	0,02	0,48	0,58	10,00	0,01	7,00	0,00	67,20	29,60	0,00	0,00	0,00
	152 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ	Булочка с изюмом	480,00	9,76	277,72	1280,00	0,21	0,22	4,80	4,22	150,06	0,07	57,66	0,12	287,70	195,04	0,00	0,00	0,28
	63 ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200,00	4,50	18,62	124,68	0,20	0,08	13,42	1,70	34,92	0,00	16,16	0,00	365,72	59,08	0,00	0,00	0,16
	171 ОБЕД	Плов со свининой	220,00	16,90	43,71	518,84	0,77	0,15	3,06	1,69	17,68	0,00	48,60	0,02	284,57	222,33	0,00	0,00	0,08
	108 ОБЕД	Хлеб Пшеничный бездрожжевой	35,00	0,18	18,55	70,30	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
	518 ОБЕД	Сок фруктовый в асортименте	200,00	1,00	22,00	89,00	0,02	4,00	2,80	2,80	14,00	0,00	9,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
	103 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ	Сок фруктовый в асортименте	555,00	24,03	27,60	100,88	0,99	0,25	20,48	6,19	66,50	0,00	72,76	0,00	868,29	275,41	0,00	0,00	0,27
	3 ЗА ДЕНЬ		1115,00	33,79	36,72	178,60	1,20	0,47	25,06	10,41	216,58	0,07	130,42	0,12	1145,99	470,45	0,00	0,00	0,56
2	191 ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200,00	6,20	36,40	222,20	0,12	0,34	1,18	0,88	208,32	0,04	32,80	0,10	247,92	178,14	0,02	0,00	0,10
	153 ЗАВТРАК	Булочка с изюмом	45,00	7,15	18,94	137,94	0,04	0,05	0,42	0,50	19,43	0,06	11,40	0,00	42,60	100,46	0,00	0,00	0,05
	513 ЗАВТРАК	Налисок из шиповника	200,00	0,60	23,98	95,24	0,02	0,34	150,00	3,80	19,80	0,00	2,30	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,24
	103 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ	Щи из свеклы капустные с картофелем на курином бульоне	445,00	13,95	10,83	449,38	0,18	0,43	151,60	8,18	394,58	0,10	46,30	0,10	280,86	278,63	0,02	0,00	0,34
	63 ОБЕД	Булочка	200,00	2,86	8,94	90,84	0,09	0,06	23,24	0,66	33,26	0,00	15,60	0,00	278,92	42,56	0,00	0,00	0,18
	271 ОБЕД	Блюпочка "Аллегриный" (говядина, морковь, лук)	50,00	14,88	14,22	313,50	0,23	0,09	1,53	1,36	12,38	0,02	36,78	0,00	219,16	130,00	0,00	0,00	0,08
	139 ОБЕД	Картофельный плов	160,00	3,24	26,02	169,96	0,17	0,14	25,65	1,19	40,37	0,05	32,64	0,06	761,89	95,48	0,02	0,00	0,05
	108 ОБЕД	Хлеб Пшеничный бездрожжевой	35,00	0,18	18,55	70,30	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
	283 ОБЕД	Чай с сахаром	200,00	0,60	15,10	62,58	0,00	0,02	0,30	2,50	23,88	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
	103 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ	Щи из свеклы капустные с картофелем на курином бульоне	676,00	23,61	23,71	709,18	0,46	0,31	51,02	6,70	109,90	0,06	65,90	0,08	1200,40	268,07	0,02	0,00	0,49
3 ЗА ДЕНЬ		1120,00	37,56	180,51	1158,56	0,64	0,21	202,62	10,88	494,45	0,16	132,20	0,18	1951,27	546,70	0,04	0,00	0,83	
3	181 ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	230,00	5,77	48,00	261,68	0,07	0,16	1,20	0,58	119,74	0,07	36,79	0,14	179,33	149,68	0,00	0,00	0,14
	153 ЗАВТРАК	Булочка с изюмом	55,00	4,11	28,75	145,45	0,06	0,03	0,15	0,31	55,14	0,00	10,30	0,01	93,60	50,35	0,00	0,00	0,01
	283 ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200,00	0,60	15,10	62,58	0,00	0,02	0,30	2,50	23,88	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
	103 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ	Распашник Ленинградский на бульоне из свеклы	485,00	10,48	89,85	489,71	0,12	0,21	1,66	3,59	199,74	0,07	47,69	0,14	273,57	210,01	0,00	0,00	0,32
	64 ОБЕД	Булочка	200,00	2,82	4,44	97,44	0,12	0,06	11,66	0,72	19,06	0,00	16,44	0,00	319,22	51,26	0,00	0,00	0,16
	942 ОБЕД	Блюпочка "Аллегриный" (говядина, морковь, лук)	90,00	10,03	18,75	158,88	0,00	0,03	0,24	0,08	82,87	0,04	4,38	0,00	14,51	45,23	0,00	0,00	0,00
	173 ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	160,00	8,76	29,66	214,00	0,30	0,14	0,00	4,65	19,56	0,02	140,00	0,00	264,03	237,06	0,00	0,00	0,12
	108 ОБЕД	Хлеб Пшеничный бездрожжевой	35,00	2,03	18,55	76,30	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
	239 ОБЕД	Налисок из яблок и клюквы	200,00	0,10	0,06	19,70	0,00	0,00	2,70	0,38	12,86	0,00	4,58	0,00	45,80	2,42	0,00	0,00	0,20
	103 ПО ПРИЕМУ ПИЩИ	Суп Белый освященный	300,00	0,16	1,26	16,23	0,01	0,01	0,01	0,02	1,67	0,01	0,33	0,02	0,33	0,29	0,00	0,00	0,03
3 ЗА ДЕНЬ		705,00	33,30	24,97	89,60	0,43	0,23	14,61	5,85	134,81	0,05	165,73	0,02	642,78	306,25	0,00	0,00	0,51	
3 ЗА ДЕНЬ		1190,00	33,76	34,92	179,35	0,55	0,45	16,26	9,44	333,66	0,11	213,72	0,17	916,35	516,26	0,00	0,00	0,84	

День 4

1135 ЗАВТРАК	Каша пшеница молочноя "Пловня"	200,00	6,56	6,70	37,00	233,24	0,18	0,16	1,16	1,04	122,30	0,04	41,66	0,10	205,50	161,88	0,00	0,00	0,10
1136 ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40,00	2,30	9,12	15,50	153,40	0,03	0,02	0,00	0,38	8,90	0,06	3,80	0,15	29,10	21,40	0,00	0,00	0,00
285 ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,66	0,00	15,30	64,56	0,00	0,04	3,10	2,54	26,34	0,00	2,88	0,00	11,86	1,54	0,00	0,00	0,18
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440,00	9,52	15,82	67,80	451,60	0,21	0,22	4,28	3,96	155,54	0,10	48,24	0,25	246,48	184,82	0,00	0,00	0,28
127 ОБЕД	Борщ на курдюк-бульоне	210,00	2,78	5,20	6,48	84,46	0,06	0,06	18,24	0,68	38,12	0,00	15,36	0,00	200,44	37,30	0,00	0,00	0,18
58	Жаркое по-домашнему из свинины	210,00	19,14	32,78	25,72	469,16	0,98	0,23	28,22	2,46	29,44	0,00	43,76	0,00	981,63	234,78	0,02	0,00	0,11
296 ОБЕД	Хлеб Пеларский бездрожжевой	200,00	0,06	0,00	20,16	78,16	0,00	0,00	2,80	0,00	13,02	0,00	2,96	0,00	12,02	1,54	0,00	0,00	0,22
108 ОБЕД	Хлеб Пеларский бездрожжевой	35,00	2,03	0,18	16,56	76,30	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
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		645,00	23,99	38,14	68,89	705,20	1,03	0,29	49,26	3,94	80,56	0,00	72,10	0,00	1194,29	214,22	0,02	0,00	0,51
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1085,00	33,51	53,91	136,69	1156,80	1,24	0,51	53,54	7,90	238,12	0,10	120,34	0,28	1440,78	489,04	0,02	0,00	0,79

День 5

316,00 ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	180,00	0,45	0,93	26,59	247,38	0,11	0,09	0,00	1,53	19,49	0,02	64,88	0,20	139,00	206,28	0,00	0,00	0,19
480 ЗАВТРАК	Молоко булгурное	15,00	1,08	1,27	8,32	49,20	0,01	0,06	0,15	0,23	48,05	0,01	5,10	0,01	54,75	32,85	0,00	0,00	0,01
111 ЗАВТРАК	Салат капустный с маринованными огурцами	40,00	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,20	0,46	7,80	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
283 ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200,00	0,60	0,00	15,10	62,16	0,00	0,02	0,30	2,50	22,86	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435,00	14,13	12,36	60,57	463,66	0,16	0,16	4,48	4,34	56,99	0,03	77,18	0,21	194,19	265,13	0,00	0,00	0,35
71 ОБЕД	Суп рыбный травяной	200,00	4,12	2,44	11,24	89,46	0,08	0,08	8,38	0,74	27,02	0,00	12,70	0,00	209,22	44,18	0,00	0,00	0,19
6	Чихирки на курдюк (6 шт)	90,00	13,47	17,64	3,33	159,95	0,05	0,35	15,19	0,82	11,05	0,00	7,87	0,00	106,65	16,42	0,00	0,00	0,30
15	Макароны отварные (с маслом сливочным)	150,00	5,67	4,76	34,83	150,24	0,09	0,05	0,00	1,57	26,33	0,03	3,06	0,08	0,68	0,87	0,00	0,00	0,00
108 ОБЕД	Хлеб Пеларский бездрожжевой	35,00	2,03	0,18	16,56	76,30	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
294 ОБЕД	Салат из курляки и капусты	200,00	0,80	0,08	30,04	119,48	0,02	0,02	0,48	0,82	33,60	0,08	17,12	0,00	258,34	25,26	0,00	0,00	0,20
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		675,00	26,59	25,10	95,99	645,83	0,24	0,20	24,05	3,24	99,00	0,16	40,55	0,08	570,79	86,71	0,00	0,00	0,67
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110,00	40,82	37,46	165,56	1109,79	0,41	0,37	24,50	7,18	194,98	0,19	117,73	0,28	764,37	351,84	0,00	0,00	1,02

День 6

1124,00 ЗАВТРАК	Каша овсяная (завтрак) молочноя "Колос"	200,00	8,00	7,86	27,54	205,30	0,16	0,15	1,02	1,16	114,76	0,06	50,56	0,12	215,24	170,48	0,00	0,00	0,10
151 ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой и сыром	90,00	4,49	1,66	31,49	159,00	0,05	0,04	0,23	0,59	70,99	0,00	12,00	0,01	112,79	71,80	0,00	0,00	0,01
283 ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,60	0,00	15,30	64,56	0,00	0,04	3,10	2,54	26,34	0,00	2,68	0,00	11,86	1,54	0,00	0,00	0,18
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480,00	11,14	9,62	74,32	429,26	0,21	0,24	4,32	4,18	211,05	0,06	62,66	0,13	333,29	237,24	0,00	0,00	0,29
55 ОБЕД	Суп рисовый с легким говяжьим на курдюк	200,00	2,70	5,90	12,08	106,88	0,06	0,04	0,82	0,82	21,72	0,00	11,52	0,00	44,86	36,94	0,00	0,00	0,22
66	Гуляш из свинины	90,00	10,92	14,50	3,01	258,83	0,62	0,11	2,98	0,94	8,82	0,00	17,66	0,03	179,51	118,85	0,01	0,00	0,05
174 ОБЕД	Гарни розмариновый	150,00	8,79	7,12	39,72	257,76	0,30	0,15	0,03	4,67	19,26	0,05	140,30	0,09	284,90	209,17	0,00	0,00	0,12
108 ОБЕД	Хлеб Пеларский бездрожжевой	35,00	2,03	0,18	16,56	76,30	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
316 ОБЕД	Суп фруктовый в ароматизаторе	200,00	1,00	0,00	22,00	98,00	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		675,00	25,44	27,10	93,36	797,87	1,00	0,32	7,83	9,22	83,00	0,06	177,17	0,12	729,27	377,86	0,01	0,00	0,41
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135,00	36,58	36,72	167,68	1227,13	1,22	0,86	12,15	13,40	274,85	0,11	239,83	0,25	1062,56	615,19	0,01	0,00	0,70

День 7

183 ЗАВТРАК	Каша гречневая молочноя "Мазыня"	200,00	9,52	9,88	34,86	275,04	0,26	0,28	1,42	3,50	146,14	0,08	118,02	0,20	352,22	249,82	0,02	0,00	0,10
111 ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	45,00	2,33	0,87	26,10	120,00	0,04	0,01	0,00	0,48	7,60	0,00	5,20	0,00	36,60	26,00	0,00	0,00	0,00
283 ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,66	0,00	15,30	64,56	0,00	0,04	3,10	2,54	26,34	0,00	2,68	0,00	11,86	1,54	0,00	0,00	0,18
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445,00	12,51	10,85	76,32	460,00	0,30	0,33	4,52	6,52	180,08	0,08	123,90	0,20	400,68	277,36	0,02	0,00	0,28
56 ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курдюк	200,00	3,62	3,42	16,32	111,62	0,08	0,06	11,34	0,80	17,40	0,00	15,48	0,00	314,52	44,84	0,00	0,00	0,18
128 ОБЕД	Котлета рубленая из филе телят (курдюк)	100,00	17,83	16,42	15,53	242,97	0,07	0,06	2,26	1,28	13,49	0,07	64,12	0,05	239,50	137,48	0,00	0,00	0,12
312 ОБЕД	Пюре картофельное	150,00	3,24	4,79	22,02	144,57	0,17	0,14	25,65	1,19	40,37	0,06	32,84	0,08	751,59	95,49	0,02	0,00	0,05
108 ОБЕД	Хлеб Пеларский бездрожжевой	35,00	2,03	0,18	16,56	76,30	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
296 ОБЕД	Напиток апельсиновый	200,00	0,10	3,02	20,76	90,10	0,00	0,00	0,00	0,10	13,44	0,00	3,42	0,00	20,30	2,90	0,00	0,00	0,22
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		685,00	26,82	23,63	91,18	655,96	0,32	0,26	45,55	3,23	84,76	0,12	115,64	0,13	1335,31	280,11	0,02	0,00	0,67
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130,00	39,33	34,38	167,50	1115,86	0,62	0,59	50,07	9,75	264,84	0,20	239,54	0,33	1736,19	557,47	0,04	0,00	0,85

День 8

186 ЗАВТРАК	Каша молочноя "Дружба"	200,00	3,52	6,75	32,74	217,74	0,12	0,18	1,98	0,84	133,56	0,00	53,79	0,12	190,94	147,84	0,02	0,00	0,10
111 ЗАВТРАК	Салат капустный с маринованными огурцами	40,00	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,46	7,60	0,00	5,20	0,00	36,80	26,00	0,00	0,00	0,00
283 ЗАВТРАК	Чай с сахаром	55,00	7,01	8,32	0,41	89,62	0,04	0,00	1,88	30,26	0,14	6,88	0,00	0,00	0,00	155,86	0,00	0,00	0,00
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290,00	0,60	0,00	15,10	62,58	0,00	0,02	0,30	2,90	23,86	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,19
51 ОБЕД	Суп картофельный с чечевичей на курдюк	200,00	3,24	3,28	8,98	81,74	0,06	0,04	9,74	0,80	16,66	0,00	13,64	0,00	286,08	40,20	0,00	0,00	0,18
118 ОБЕД	Голубцы фаршом (с соусом сметанным)	180,00	17,92	20,25	47,37	383,59	0,54	0,16	41,60	1,84	59,50	0,02	37,42	0,00	486,36	174,85	0,00	0,00	0,07
108 ОБЕД	Хлеб Пеларский бездрожжевой	35,00	2,03	0,18	16,56	76,30	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
255 ОБЕД	Напиток из яблок	200,00	0,08	0,08	18,94	66,24	0,00	0,00	2,00	0,46	12,64	0,00	3,80	0,00	56,04	2,20	0,00	0,00	0,20
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		615,00	23,27	23,83	90,84	607,87	0,60	0,20	53,34	2,92	89,20	0,02	54,86	0,00	1053,66	217,25	0,00	0,00	0,45
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110,00	37,40	38,06	189,66	1079,61	0,81	0,41	55,00	7,91</									

День 9

№ рецептур	Прем лица	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность	В1 мг	В2 мг	С, мг	Фб, мг	Са, мг	А, мг	Мд, мг	D, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Са, мг	F, мг	
			Б	Ж	У																
86 ЗАВТРАК		Каша овсяная молочная вареной с маслом сливочным (0)	200,00	7,82	6,42	40,36	249,22	0,16	0,20	1,35	0,95	161,10	0,54	38,14	0,10	243,10	251,98	0,00	0,00	0,00	0,12
3 ЗАВТРАК		Бутерброд с сыром	45,00	6,15	4,85	15,94	131,94	0,04	0,05	0,42	0,50	156,43	0,56	11,40	0,00	42,60	100,49	0,00	0,00	0,00	0,00
285 ЗАВТРАК		Чай с лимоником и сахаром	200,00	0,60	0,00	15,30	64,98	0,00	0,04	3,10	2,54	26,34	0,30	2,68	0,00	11,86	1,54	0,00	0,00	0,00	0,16
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			445,00	14,43	11,27	71,60	446,12	0,20	0,29	4,82	4,00	343,87	1,40	52,22	0,10	287,56	354,01	0,00	0,00	0,00	0,30
55 ОБЕД		Щи по-уральски на курином бульоне	200,00	2,76	4,30	5,32	74,29	0,04	0,04	14,56	0,60	33,40	0,30	5,55	0,00	35,60	28,08	0,00	0,00	0,00	0,18
271 ОБЕД		Куриный суп с овощами (овсянка, капуста)	150,00	15,39	14,66	12,34	243,28	0,31	0,26	2,24	0,60	6,07	0,20	10,86	0,03	99,71	69,49	0,00	0,00	0,00	0,05
456 ОБЕД		Булгур рассыпчатый	150,00	5,49	4,30	34,64	189,29	0,18	0,23	3,00	1,70	139,53	0,33	79,66	0,08	187,34	202,08	0,00	0,00	0,00	0,11
108 ОБЕД		Пюре картофельное	35,00	2,03	0,18	18,55	76,30	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
108 ОБЕД		Хлеб Пеканский бездрожжевой	200,00	2,03	0,18	18,55	76,30	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
284 ОБЕД		Компот из кураги и яблок	200,00	0,72	0,08	30,48	120,44	0,02	0,02	0,36	0,62	31,20	0,35	15,22	0,00	232,52	24,76	0,00	0,00	0,00	0,20
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			675,00	26,38	23,52	99,83	703,64	0,55	0,34	16,16	3,52	211,20	0,69	107,14	0,10	586,17	323,41	0,00	0,00	0,00	0,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1120,00	40,81	34,79	171,43	1149,76	0,74	0,63	19,98	7,51	555,07	0,19	159,36	0,20	853,73	677,42	0,00	0,00	0,00	0,83
День 10																					
316 ЗАВТРАК		Зеленая овсянка с творогом	180,00	9,45	9,93	26,59	247,38	0,11	0,09	0,00	1,53	19,48	0,02	64,98	0,20	139,00	208,28	0,00	0,00	0,00	0,15
15 ЗАВТРАК		Брынза	19,00	0,00	0,00	12,17	46,92	0,00	0,00	0,41	0,07	2,04	0,01	1,33	0,00	0,00	3,06	0,00	0,00	0,00	0,00
111 ЗАВТРАК		Булгур нарезной с мясной начинкой	30,00	2,29	0,67	15,42	78,60	0,03	0,01	0,36	0,36	5,90	0,00	3,90	0,00	27,60	19,50	0,00	0,00	0,00	0,00
283 ЗАВТРАК		Чай с сахаром	200,00	0,60	0,00	15,10	62,58	0,00	0,02	3,30	2,50	23,95	0,30	2,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			429,00	12,38	10,80	69,28	435,48	0,14	0,12	4,07	4,46	51,08	0,03	72,31	0,20	167,04	228,84	0,00	0,00	0,00	0,34
70 ОБЕД		Уха с горбушей "Невские берега"	200,00	5,52	3,32	11,04	95,72	0,08	0,08	12,66	0,90	25,50	0,20	21,64	0,28	388,02	76,82	0,02	0,00	0,00	0,30
674 ОБЕД		Паста с курицей в молочном соусе	195,00	15,10	21,25	52,54	406,89	0,18	0,21	1,89	1,89	178,40	0,13	52,39	0,13	229,93	181,25	0,00	0,00	0,00	0,08
108 ОБЕД		Хлеб Пеканский бездрожжевой	35,00	2,03	0,18	18,55	76,30	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
283 ОБЕД		Чай с сахаром	200,00	0,60	0,00	15,10	62,58	0,00	0,02	3,30	2,50	23,95	0,30	2,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			630,00	23,25	24,75	95,23	643,48	0,30	0,31	14,79	3,19	223,44	0,14	79,61	0,22	609,56	286,12	0,02	0,00	0,00	0,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1059,00	35,63	38,55	163,51	1078,96	0,44	0,44	19,50	9,61	274,57	0,16	147,92	2,52	776,59	484,96	0,02	0,00	0,00	0,90
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1110,80	37,95	35,90	185,95	1130,20	0,76	0,53	30,54	9,54	330,75	0,18	177,85	0,68	1096,54	568,40	0,02	0,00	0,00	0,80
ИТОГО ЗА ВСЕ ПЕРИОД:			11174,00	388,21	377,10	1650,48	11434,03	13,50	10,46	825,87	145,33	6427,75	2,41	2755,95	7,99	21568,36	9129,46	0,37	0,07	0,07	14,28
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1117,40	38,92	37,71	165,05	1143,40	1,35	1,05	82,59	14,53	642,77	0,24	275,59	0,80	2166,84	912,85	0,04	0,01	0,01	1,43
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				14,88	28,79	55,86															

Категория питания: Старш. школьники 12 лет и старше. Продолжительность (перим) нахождения ребенка в организации 6-8 часов. Количество обязательных приемов пищи - два (завтрак, обед).

№ рецептур	Прем лица	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность	В1 мг	В2 мг	С, мг	Фб, мг	Са, мг	А, мг	Мд, мг	D, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Са, мг	F, мг	
			Б	Ж	У																
182 (1)		КАША ОВЯНАЯ (ПЕРЛУС) МОЛОЧНАЯ "КАПОРА"	270,00	8,10	10,75	37,18	277,16	0,22	0,22	1,38	1,59	154,93	0,08	69,29	0,16	290,57	230,12	0,00	0,00	0,00	0,14
152		Бутерброд с сыром	80,00	4,14	1,54	46,60	213,34	0,06	0,02	0,64	0,74	13,34	0,02	9,34	0,00	89,80	39,46	0,00	0,00	0,00	0,00
285		Чай с лимоником и сахаром	200,00	0,60	0,00	15,30	64,98	0,00	0,04	3,10	2,54	26,34	0,30	2,68	0,00	11,86	1,54	0,00	0,00	0,00	0,16
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			550,00	12,90	12,29	98,98	555,46	0,28	0,28	5,12	4,86	194,60	0,10	80,27	0,16	392,03	271,13	0,00	0,00	0,00	0,32
63		Суп картофельный с говядиной	260,00	6,63	4,45	23,28	155,73	0,25	0,10	16,78	2,13	43,65	0,00	20,20	0,00	442,15	45,69	0,00	0,00	0,00	0,20
171		Пюре со свининой	250,00	16,75	35,03	49,68	589,70	0,88	0,18	3,48	1,93	19,88	0,00	55,23	0,00	330,85	252,65	0,00	0,00	0,00	0,10
108		Хлеб Пеканский бездрожжевой	60,00	3,48	0,30	28,38	130,90	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
518		Соус фруктовый в асортименте	200,00	1,00	0,00	22,00	86,00	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			780,00	28,86	38,73	123,34	964,23	1,15	0,30	24,28	6,86	77,63	0,00	83,43	0,00	582,80	315,50	0,00	0,00	0,00	0,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310,00	41,75	52,02	222,32	1519,69	1,43	0,58	29,37	11,73	272,23	0,10	163,70	0,16	1374,83	588,63	0,00	0,00	0,00	0,64
День 2																					
195		Каша пшеничная молочная вареной	250,00	9,40	7,48	45,60	277,75	0,15	0,43	1,48	1,10	280,40	0,05	40,76	0,13	309,78	222,88	0,00	0,00	0,00	0,13
3		Бутерброд с сыром	40,00	5,47	4,31	14,17	117,28	0,03	0,05	0,37	0,44	139,05	0,05	10,13	0,00	37,87	89,33	0,00	0,00	0,00	0,00
519		Напиток из шиповника	200,00	0,60	0,00	23,88	95,24	0,02	0,04	150,00	3,80	19,80	0,00	2,30	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			490,00	15,47	11,79	83,65	490,27	0,20	0,51	151,85	5,34	419,25	0,10	53,18	0,13	348,08	312,00	0,00	0,00	0,00	0,37
83		Щи из свеклы капуста с картофелем на курином бульоне	250,00	5,57	5,66	8,66	100,17	0,08	0,08	29,05	0,83	41,60	0,00	19,50	0,00	348,53	53,23	0,00	0,00	0,00	0,23
271		Биточки "Аппетитные" (пшеничная мука)	100,00	16,53	15,02	13,43	287,22	0,26	0,10	1,70	1,51	13,77	0,02	39,79	0,00	243,81	144,44	0,00	0,00	0,00	0,08
138		Картофельное пюре	200,00	4,32	5,66	29,38	185,26	0,22	0,16	34,60	1,58	53,10	0,34	43,52	0,10	1019,84	127,12	0,02	0,00	0,00	0,08
108		Хлеб Пеканский бездрожжевой	60,00	3,48	0,30	28,38	130,90	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
283		Чай с сахаром	200,00	0,60	0,00	15,10	62,58	0,00	0,02	3,30	2,50	23,95	0,30	2,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			810,00	28,50	26,53	94,65	716,05	0,56	0,36	85,65	6,42	132,83	0,06	104,65	0,10	1608,32	324,79	0,02	0,00	0,00	0,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300,00	43,87	38,32	178,30	1206,32	0,76	0,87	217,50	11,76	652,18	0,16	157,83	0,23	1956,40	636,79	0,05	0,00	0,0	

191	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	270,00	9,88	54,00	330,87	0,08	0,19	1,40	0,68	140,56	0,08	42,01	0,16	210,52	175,69	0,00	0,00	0,16
193	ЗАВТРАК	Бульбоб с вареной спущенной	60,00	2,23	41,92	211,56	0,09	0,05	0,22	0,74	80,21	0,00	14,96	0,01	136,43	87,78	0,00	0,00	0,01
293	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200,00	0,60	15,10	62,58	0,00	0,02	0,30	2,50	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			550,00	13,36	110,92	604,81	0,16	0,26	1,92	3,92	244,63	0,08	58,90	0,17	347,39	263,47	0,00	0,00	0,35
Расходник Ленинградский на Бульбобе из свинины			250,00	2,78	15,05	121,80	0,15	0,08	14,56	0,90	23,63	0,00	20,55	0,00	397,78	64,08	0,00	0,00	0,20
54	ОБЕД	Блюе курное под сырной корочкой "Северанка"	100,00	17,81	0,53	173,20	0,00	0,03	0,27	0,09	91,96	0,04	4,87	0,00	16,12	50,25	0,00	0,00	0,00
842	ОБЕД	Суп бобовый острый	20,00	0,11	0,84	10,82	0,00	0,01	0,01	0,01	1,11	0,00	0,22	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,02
234	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60,00	3,48	28,38	130,80	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
108	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,66	52,90	285,34	0,40	0,18	0,00	6,20	24,74	0,00	186,96	0,00	352,04	273,08	0,00	0,00	0,16
173	ОБЕД	Напиток из яблок и клюквы	200,00	0,10	19,70	77,28	0,00	0,00	2,70	0,38	12,86	0,00	4,58	0,00	45,80	0,00	0,00	0,00	0,20
254/3	ОБЕД	Напиток из яблок и клюквы	130,00	26,96	117,26	799,22	0,55	0,29	7,58	154,40	0,05	216,86	0,02	811,89	393,02	0,00	0,00	0,00	0,68
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			830,00	49,32	38,97	228,18	0,72	0,55	19,47	11,50	399,03	0,13	275,78	0,19	1159,28	656,45	0,00	0,00	0,93

День 4			1135,00	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная "Травянка"	270,00	8,86	9,04	48,95	314,97	0,24	0,22	1,59	0,13	277,43	219,54	0,00	0,00	0,14
1,00	ЗАВТРАК	Бульбоб с маляри	90,00	4,62	31,03	300,90	0,06	0,04	0,00	0,78	13,80	0,13	7,80	0,30	58,20	42,80	0,00	0,00	0,00
285,00	ЗАВТРАК	Чай с лимоником и сахаром	200,00	0,68	15,30	34,95	0,00	0,04	3,10	2,54	26,34	0,00	2,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			550,00	14,12	96,25	606,63	0,31	0,30	4,69	4,70	205,25	0,16	66,72	0,44	347,49	262,88	0,00	0,00	0,32
127,00	ОБЕД	Борщ на курином бульоне	250,00	3,45	8,08	105,70	0,05	0,08	22,81	1,23	47,85	0,00	19,20	0,00	250,55	47,36	0,00	0,00	0,23
108,00	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60,00	3,48	28,38	130,80	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
258,00	ОБЕД	Жареное по-домашнему из свинины	250,00	20,40	30,62	584,95	1,18	0,26	33,63	2,93	35,05	0,00	64,00	0,00	1168,85	279,50	0,00	0,00	0,13
298,00	ОБЕД	Напиток лимонный	200,00	3,06	20,18	78,18	0,00	0,00	2,60	0,10	13,02	0,00	2,98	0,00	12,00	1,34	0,00	0,00	0,22
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			760,00	27,39	87,24	969,63	1,23	0,39	59,20	4,29	95,72	0,00	86,16	0,00	1431,42	328,42	0,00	0,00	0,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310,00	41,51	73,98	163,49	1,53	0,65	63,69	8,95	300,97	0,18	152,90	0,44	1778,91	591,29	0,00	0,00	0,89

День 5			316,00	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	250,00	25,10	13,78	154,85	891,32	0,15	0,13	0,00	2,13	0,00	193,05	280,50	0,00	0,00	0,29
490,00	ЗАВТРАК	Молоко спущенное	15,00	1,27	8,32	48,20	0,01	0,06	0,15	0,03	46,26	0,01	5,10	0,01	54,75	32,95	0,00	0,00	0,01	
111,00	ЗАВТРАК	Салат из капусты с майонезом/лимоником	40,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,48	7,60	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
283,00	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200,00	0,60	15,10	62,58	0,00	0,02	0,30	2,50	23,98	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18	
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			905,00	29,78	161,21	1007,90	0,20	0,20	0,45	3,14	104,96	0,03	102,45	0,28	240,24	345,35	0,00	0,00	0,41	
71,00	ОБЕД	Суп рыбный (треска)	300,00	7,09	18,60	128,19	0,12	0,12	12,57	1,11	40,55	0,00	10,80	0,00	307,83	86,24	0,00	0,00	0,24	
96,00	ОБЕД	Салат из капусты	130,00	23,78	7,71	174,71	0,08	0,08	21,94	1,18	15,86	0,08	11,08	0,00	154,05	23,71	0,00	0,00	0,01	
215,00	ОБЕД	Макароны отварные (с соусом сливочным)	60,00	3,48	52,94	311,08	0,14	0,00	1,62	40,21	0,05	4,65	0,11	1,03	1,32	4,00	0,00	0,00	0,48	
108,00	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	200,00	3,48	28,38	130,80	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	
294,00	ОБЕД	Кашот из курицы и макароны	200,00	0,80	50,04	118,48	0,02	0,02	0,46	0,62	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			910,00	43,77	18,98	433,03	0,36	0,29	34,99	4,53	130,11	0,20	51,90	0,11	721,15	116,53	0,00	0,00	0,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1415,00	73,55	35,19	331,86	0,56	0,49	35,44	9,67	234,67	0,24	154,35	0,40	969,39	461,66	0,00	0,00	1,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			6715,00	250,10	238,48	1144,15	7568,44	4,99	3,13	365,67	53,51	1759,07	0,81	904,55	1,41	7230,80	2933,07	0,00	0,00	4,69
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1343,00	50,02	47,70	228,83	1531,69	1,00	0,63	73,13	10,72	361,81	0,16	180,91	0,28	1447,76	586,61	0,00	0,00	0,94

День 6			182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (перловая) молочная "Утопия"	270,00	8,10	10,75	37,18	277,16	0,22	0,22	1,36	1,59	154,93	0,09	69,26	0,16	290,57	230,12
154,00	ЗАВТРАК	Бульбоб с вареной спущенной	80,00	5,08	2,22	41,68	0,07	0,06	0,25	0,70	94,65	0,00	16,00	0,02	150,39	95,73	0,00	0,00	0,01	
285,00	ЗАВТРАК	Чай с лимоником и сахаром	200,00	0,66	0,00	15,90	0,00	0,04	3,10	2,54	26,34	0,00	2,68	0,00	1,86	1,84	0,00	0,00	0,16	
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			550,00	14,74	12,97	94,46	0,29	0,31	4,74	4,83	279,92	0,08	85,94	0,18	452,83	327,39	0,00	0,00	0,32	
250,00	ОБЕД	Суп рисовый с зеленым горошком на курином бульоне	250,00	3,38	6,93	15,10	0,08	0,05	1,80	1,03	27,15	0,00	14,40	0,00	55,08	46,18	0,00	0,00	0,26	
100,00	ОБЕД	Гуляш из свинины	100,00	12,13	20,23	3,95	0,99	0,12	2,66	1,04	9,80	0,01	19,62	0,03	19,46	132,05	0,01	0,00	0,26	
174,00	ОБЕД	Гречка рассыпчатая	200,00	11,72	5,90	52,96	0,30	0,15	0,00	4,67	19,26	0,05	140,00	0,09	264,90	208,17	0,00	0,00	0,12	
108,00	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60,00	3,48	28,38	130,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
518,00	ОБЕД	Сок фруктовый в аэрозольном	200,00	1,00	0,00	22,00	0,00	0,02	0,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	260,00	14,00	0,00	0,00	0,02	
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			810,00	31,71	42,66	121,79	994,91	1,09	0,34	8,46	9,53	70,21	0,06	182,02	0,12	760,43	400,40	0,00	0,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360,00	46,45	55,63	216,28	1549,03	1,37	0,65	13,20	14,36	345,13	0,14	268,95	0,30	1213,25	727,70	0,00	0,80	

День 7			163 (0)	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная "Маслина"	270,00	12,65	11,72	53,81	371,30	0,35	0,38	1,92	4,70	195,55	0,08	156,53	0,18	474,51	335,12
152,00	ЗАВТРАК	Бульбоб с джемом 45%	20,00	2,35	0,87	26,16	0,04	0,01	0,36	0,42	7,50	0,01	6,25	0,00	50,40	22,20	0,00	0,00	0,00	
285,00	ЗАВТРАК	Чай с лимоником и сахаром	200,00	0,66	0,00	15,90	0,00	0,04	3,10	2,54	26,34	0,00	2,68	0,00	1,86	1,84	0,00	0,00	0,16	
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЩИ:			516,00	15,64	12,59	95,27	556,26	0,39	0,43	5,38	7,66	230,40	0,09	164,56	0,19	516,87	359,86	0,00	0,32	
59,00	ОБЕД	Суп картофельный с макарошками из картофеля на курином бульоне	250,00	4,52	4,29	20,40	0,10	0,08	14,18	0,83	21,83	0,00	19,36	0,00	383,16	56,05	0,00	0,00	0,22	
129,00	ОБЕД	Котлета рубленая из фарша (курица)	100,00	16,93	11,42	15,53	242,97	0,07	0,26	2,26	1,28	13,49	0,07	64,12	0,05	238,50	137,48	0,00	0,12	
312,00	ОБЕД	Пюре картофельное	200,00	4,32	5,56	26,36	185,28	0,22	0,16	34,60	1,58	53,70	0,04	43,52	0,10	1015,84	127,12	0,00	0,08	
108,00	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60,00	3,48	28,38	130,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
295,00	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200,00	0,00	0,02	20,78	80,10	0,00	0,00											

День 8	196.00 ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	270.00	7.59	8.77	44.20	293.95	0.16	0.24	1.94	0.89	180.39	0.08	45.60	0.18	264.60	196.68	0.03	0.00	0.14
	300.00 ЗАВТРАК	Яйца вареные	60.00	7.95	6.90	4.48	84.50	0.05	0.00	0.00	1.50	33.00	0.15	7.50	0.00	0.00	115.50	0.00	0.00	0.00
	111.00 ЗАВТРАК	Батон нарезной с микроингредиентами	30.00	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.01	0.00	0.36	5.70	0.00	3.60	0.00	27.60	19.50	0.00	0.00	0.00
	263.00 ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200.00	0.80	0.00	15.10	62.58	0.00	0.02	0.30	2.50	23.98	0.00	1.80	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.18
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		950.00	18.09	17.54	75.17	529.63	0.24	0.27	2.14	5.25	242.95	0.23	59.90	0.18	282.64	334.69	0.03	0.00	0.32
	81.00 ОБЕД	Суп картофельный с чечевицей на курином бульоне	250.00	4.05	4.10	12.47	102.17	0.06	0.05	12.18	0.75	20.83	0.00	17.05	0.00	336.35	50.25	0.00	0.00	0.23
	119.00 ОБЕД	Салатик легкий (с соусом сметанным)	350.00	24.54	33.81	20.81	487.47	0.90	0.27	59.33	3.06	98.64	0.03	82.37	0.00	829.80	297.42	0.00	0.00	0.12
	108.00 ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	50.00	3.43	0.30	28.38	130.80	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
	255.00 ОБЕД	Напиток из молока	100.00	0.09	0.08	15.94	95.24	0.00	0.00	2.00	0.48	12.64	0.00	3.80	0.00	56.54	2.20	0.00	0.00	0.20
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		860.00	32.16	38.29	78.40	786.68	0.98	0.32	83.91	4.29	133.31	0.03	83.22	0.00	1217.99	343.87	0.00	0.00	0.65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420.00	90.24	56.83	163.57	1316.31	1.22	0.59	85.64	9.54	376.25	0.26	142.12	0.18	1510.63	678.56	0.03	0.00	0.88
День 9	85.00 ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250.00	9.52	8.03	50.45	311.53	0.20	0.25	1.63	1.20	201.38	0.05	47.86	0.13	303.86	314.66	0.00	0.00	0.15
	3.00 ЗАВТРАК	Булочка с сахаром	40.00	5.47	4.31	14.17	117.28	0.03	0.05	0.37	0.44	139.05	0.05	10.13	0.00	37.87	89.33	0.00	0.00	0.00
	285.00 ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200.00	0.60	0.00	15.30	84.98	0.00	0.04	3.10	2.54	26.34	0.00	2.68	0.00	11.85	1.54	0.00	0.00	0.18
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490.00	15.65	12.34	79.92	493.77	0.23	0.34	5.10	4.18	366.77	0.10	60.49	0.13	363.60	405.84	0.00	0.00	0.33
	55.00 ОБЕД	Щи по-уральски на курином бульоне	250.00	3.45	5.38	7.28	92.83	0.05	0.05	18.20	0.75	41.75	0.00	6.95	0.00	45.75	35.10	0.00	0.00	0.23
	271.00 ОБЕД	Кирмский шницель (свинина/курица)	100.00	17.00	16.29	13.71	270.31	0.34	0.27	0.67	8.97	0.00	11.97	0.00	110.79	76.10	0.00	0.00	0.00	0.16
	458.00 ОБЕД	Бульон рассольный	230.00	2.32	5.74	46.18	252.48	0.18	0.23	0.00	1.70	138.63	0.03	75.69	0.08	187.34	202.06	0.00	0.00	0.11
	108.00 ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	80.00	3.48	0.30	28.58	130.80	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
	284.00 ОБЕД	Компот из фруктов и ягод	200.00	0.72	0.08	30.48	123.44	0.02	0.02	0.36	0.02	31.20	0.00	19.22	0.00	232.52	24.78	0.00	0.00	0.20
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		840.00	32.06	27.79	126.03	866.86	0.69	0.36	18.83	3.74	220.45	0.09	109.72	0.11	676.40	338.04	0.00	0.00	0.68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330.00	47.71	40.13	205.95	1380.83	0.82	0.69	23.93	7.92	587.21	0.19	170.20	0.23	930.00	743.88	0.00	0.00	0.81
День 10	316.00 ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	250.00	25.10	13.78	154.85	897.32	0.15	0.13	0.00	2.13	27.95	0.03	90.25	0.28	183.05	286.50	0.00	0.00	0.23
	111.00 ЗАВТРАК	Батон нарезной с микроингредиентами	100.00	7.50	2.90	51.40	262.00	0.11	0.03	0.00	1.20	19.00	0.00	13.00	0.00	92.00	85.00	0.00	0.00	0.00
	293.00 ЗАВТРАК	Чай с сахаром	20.00	0.80	0.00	15.10	62.68	0.00	0.02	0.30	2.80	23.88	0.00	1.90	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.18
	15.00 ЗАВТРАК	Джем	20.00	0.10	0.30	14.32	55.20	0.00	0.00	0.48	0.08	2.40	0.01	1.80	0.00	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		970.00	33.30	16.68	235.67	1271.10	0.26	0.18	0.78	5.91	72.31	0.04	106.95	0.28	285.49	385.10	0.00	0.00	0.41
	70.00 ОБЕД	Уха с гребешком "Невские Берега"	280.00	6.80	4.15	13.80	119.65	0.15	0.10	15.83	1.00	31.86	0.00	27.05	2.73	485.03	85.78	0.00	0.00	0.38
	674.00 ОБЕД	Паста с курицей в сливочном соусе	300.00	27.55	19.70	51.88	460.10	0.23	0.28	2.38	2.86	226.18	0.18	67.10	0.18	287.10	232.36	0.00	0.00	0.10
	108.00 ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60.00	3.48	0.30	28.58	130.80	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
	283.00 ОБЕД	Чай с сахаром	200.00	0.40	0.00	15.10	62.58	0.00	0.02	0.30	2.50	23.98	0.00	1.80	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810.00	38.03	30.15	109.26	773.13	0.38	0.40	18.50	5.89	261.91	0.18	98.05	3.80	772.57	328.15	0.00	0.00	0.13
	1380.00 ЗА ДЕНЬ:		1380.00	71.33	36.83	344.93	2044.23	0.84	0.57	19.28	11.78	584.22	0.21	203.00	3.18	1058.06	603.25	0.03	0.00	1.06
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД :		8815.00	292.82	222.59	1130.40	7805.14	4.83	3.24	204.46	59.04	1896.67	1.00	1079.23	4.20	6918.59	3515.29	0.11	0.04	4.57
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1383.00	52.66	44.52	226.08	1521.03	0.97	0.65	40.89	11.01	399.33	0.20	215.85	0.84	1383.32	703.26	0.02	0.01	0.91
	ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		13530.00	512.92	461.07	2274.55	15263.58	9.81	6.36	670.13	108.64	3755.74	1.80	1883.78	5.61	14156.39	6440.36	0.18	0.07	9.26
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		1353.00	51.29	46.11	227.46	1526.36	0.98	0.64	57.01	10.86	375.57	0.18	188.38	0.56	1415.64	644.94	0.02	0.01	0.93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353.00	51.29	46.11	227.46	1526.36	0.98	0.64	57.01	10.86	375.57	0.18	188.38	0.56	1415.64	644.94	0.02	0.01	0.93

Догоднова С. Е.

Технолог