



**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 (время) нахождения ребенка в организации 8-8 часов. Количество обязательных приемов пищи - два (завтрак, обед).

№ рецептуры	Применение	Наименование блюда	Выход 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														
<b>День 1</b>																				
135	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная "Квинонда"	200	6.100	5.960	31.200	202.380	0.18	0.12	0.96	1.02	103.76	0.04	39.68	0.1	181.2	146.96	0	0	0.12
111	ЗАВТРАК	Булочка с маслом	40	2.300	9.120	15.500	153.400	0.032	0.02	0	0.38	6.9	0.064	3.9	0.152	29.1	21.4	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Булочка с маслом с микроингредиентами	60	4.500	1.740	30.840	157.200	0.060	0	0.72	2.54	11.4	0	7.8	0	11.6	3.9	0	0	0.2
288	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.660	0.000	15.300	64.960	0	0.04	3.1	2.54	4.68	0.104	14.816	0.252	222.16	208.9	0	0	0.32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	13.56	16.82	92.84	577.94	0.278	0.18	4.08	4.68	14.92	0.104	16.16	0.404	353.72	39.08	0	0	0.16
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	4.500	3.760	19.000	127.560	0.2	0.08	13.42	1.7	13.9	0	0	0	0	0	0	0	0.096
19	ОБЕД	Отвар соевый	60	0.480	0.060	1.020	7.800	0.012	0.012	3	0.36	13.9	0	0	0	50.856	23.4	0	0	0.003
171	ОБЕД	Греч со свинойной (крупа) (разнозерный рис)	240	20.110	28.060	45.410	512.060	0.816	0.144	3.336	1.776	19.744	0	0	0	73.5	0	0	0	0.18
108	ОБЕД	Хлеб Печеный бездрожжевой	30	1.740	0.150	14.190	65.400	0.06	0.024	0.3	1.17	10.3	0	0	0	14.1	1.9	0	0	0.436
288	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0.600	0.000	15.100	62.580	0	0.02	0.3	2.5	20.824	0	0	0	83.016	708.94	0	0	0.756
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	27.43	32.03	94.72	775.4	1.088	0.28	20.356	7.506	101.824	0.104	131.236	0.282	482.566	482.566	0	0	0.003
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	40.99	48.85	187.56	1353.34	1.386	0.46	24.416	12.166	250.984	0.104	131.236	0.282	931.1	931.1	0	0	0.12
<b>День 2</b>																				
195	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.540	6.840	36.420	228.180	0.12	0.06	1.18	0.88	208.42	0.06	32.6	0.12	247.84	178.3	0	0	0.1
3	ЗАВТРАК	Булочка с маслом	60	2.270	5.810	23.130	122.130	0.054	0.04	0.42	0.672	159.3	0.06	13.35	0	56.4	110.25	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Булочка с маслом с микроингредиентами	40	3.000	1.160	20.260	104.800	0.044	0.012	0.3	0.48	7.6	0	5.2	0	36.8	28	0	0	0.18
288	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.600	0.000	15.100	62.580	0	0.02	2.5	2.54	23.86	0	1.9	0	0.44	28	0	0	0.28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	18.41	13.81	95.21	596.96	0.218	0.132	1.9	4.532	399.18	0.12	53.05	0.12	341.88	314.35	0	0	0.18
61	ОБЕД	Суп картофельный с курицей рисовой	200	1.700	2.240	13.940	83.040	0.012	0.06	13.2	0.7	17.8	0	0	0	36.8	45.44	0	0	0.18
11	ОБЕД	Салат из вареной капусты	60	1.000	4.250	1.670	60.890	0.012	0.09	0	16.74	0.336	0	0	0	18.738	0	0	0	0.072
96	ОБЕД	Котлеты (свинина)	90	12.550	24.600	15.260	333.450	0.812	0.162	0	9.65	9.522	0.06	18.738	0.12	78.242	96.03	0	0	0.045
138	ОБЕД	Картофельная пюре	180	3.260	7.170	22.050	166.110	0.165	0.135	25.55	1.185	40.71	0.06	32.64	0	73.5	0	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб Печеный бездрожжевой	30	1.740	0.150	14.190	65.400	0.06	0.024	0.3	1.17	10.5	0	0	0	14.1	1.86	0	0	0.437
288	ОБЕД	Чай с лимонсом и сахаром	200	0.660	0.000	15.300	64.960	0	0.04	3.1	2.54	27.1	0	2.84	0	11.86	1.54	0	0	0.12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	20.91	38.41	82.41	763.55	0.929	0.381	59.29	6.076	132.418	0.06	86.758	0.12	1385.644	266.4	0.018	0	0.497
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	39.32	52.02	177.62	1330.11	1.447	0.733	61.19	11.408	531.988	0.18	139.808	0.24	1727.224	580.95	0.038	0	0.777
<b>День 3</b>																				
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5.160	6.620	41.460	245.020	0.06	0.14	1.04	0.52	104.19	0.06	32.12	0.12	167.8	132.98	0	0	0.12
153	ЗАВТРАК	Булочка с маслом	60	3.730	1.380	26.240	132.500	0.044	0.035	0.165	0.435	59.16	0	10	0.01	93.995	59.83	0	0	0.005
300	ЗАВТРАК	Яйца вареные	90	7.010	6.320	0	62.520	0	0	0.3	2.5	23.86	0.138	6.975	0	0.44	105.875	0	0	0.18
288	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.600	0.000	15.100	62.580	0	0.02	2.5	2.54	23.86	0	1.9	0	0.44	28	0	0	0.28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			505	16.5	14.32	83.21	526.72	0.149	0.195	1.505	4.83	217.45	0.198	50.895	0.13	252.235	298.685	0	0	0.305
54	ОБЕД	Рапсовый Ленинградский	200	1.620	3.580	12.240	85.700	0.08	0.04	11.66	0.68	18.74	0	15.48	0	30.652	44.66	0	0	0.16
245	ОБЕД	Курица кедровая	60	1.520	0.240	6.330	216.930	0.012	0.072	0.774	0	25.2	0	7.8	0	47.943	71.352	0	0	0.009
421	ОБЕД	Курица (кум) под сырно-сливочной заливкой	90	17.460	13.100	6.330	216.930	0.027	0.15	0.3	4.177	88.515	0.063	139.895	0.075	284.735	207.945	0	0	0.12
173	ОБЕД	Каша гречневая рассычатая	150	9.750	6.510	47.280	216.930	0.09	0.024	0	1.17	10.5	0	3.8	0	56.04	2.2	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб Печеный бездрожжевой	30	1.740	0.150	14.190	65.400	0.06	0.024	0.3	1.17	10.5	0	0	0	14.1	1.84	0	0	0.436
288	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0.600	0.000	15.100	62.580	0	0.04	3.1	2.54	27.1	0	2.84	0	11.86	1.54	0	0	0.12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	31.97	22.54	104.02	747.36	0.479	0.316	17.514	7.412	174.72	0.093	188.735	0.282	750.338	350.757	0.003	0	0.489
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1235	48.47	38.86	187.23	1274.08	0.628	0.511	19.119	12.802	392.17	0.291	239.63	0.412	1003.073	649.442	0.003	0	0.794
<b>День 4</b>																				
316	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	210	14.43	10.67	58.61	428.61	0	0.042	0.063	0.021	0.231	14.954	95.76	27.51	0.819	65.662	0	0	0.126
16	ЗАВТРАК	Повидло ржаное	30	0.12	0	1.95	7.5	0	0.21	0.33	0	0	0.42	7.8	0.54	2.16	3.9	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Булочка с маслом с микроингредиентами	60	4.500	1.740	30.840	157.200	0.066	0	0.3	2.52	11.4	0	7.8	0	0.44	3.9	0	0	0.18
288	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.600	0.000	15.100	62.580	0	0.02	2.5	2.54	23.86	0	1.9	0	0.44	28	0	0	0.28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	19.85	12.41	87.29	723.39	0.386	0.52	0.54	6.88	50.1	0.32	36.82	0.22	62.88	130.2	0	0	0.3
127	ОБЕД	Борщ на мясном бульоне	200	2.780	5.160	8.740	52.960	0.06	0.06	18.26	0.98	38.26	0	15.96	0	20.2	39.5	0	0	0.18
106	ОБЕД	Отвар свеклы	60	0.480	0.060	1.500	8.400	0.048	0.12	0	5.64	6.9	0	0	0	0	0	0	0	0.1
590	ОБЕД	Жареное поджаренное из свинины	250	18.530	25.570	33.000	434.550	0.925	0.25	38.325	34.95	0	0	58.05	0	1128.875	232.75	0	0	0.003
108	ОБЕД	Хлеб Печеный бездрожжевой	30	1.740	0.150	14.190	65.400	0.06	0.024	0.3	1.17	10.5	0	0	0	14.1	1.84	0	0	0.22
288	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0.600	0.000	15.100	62.580	0	0.04	3.1	2.54	27.1	0	2.84	0	11.86	1.54	0	0	0.12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	23.710	30.940	67.930	679.790	1.905	0.454	59.685	10.715	166.73	0	90.69	0.22	1415.195	273.719	0.003	0	0.55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	43.36	43.35	201.64	1403.18	1.931	0.574	60.225	17.695	216.83	0.02	127.31	0.22	1478.075	403.99	0.028	0	0.8
<b>День 5</b>																				
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Копорья"	200	6.020	8.080	27.540	206.180	0.18	0.16	1.02	1.18	115.58	0.06	50.74	0.12	215.26	170.48	0	0	0.12
18	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.400	0.400	11.400	52.000	0.03	0.02	10	2.2	16	0	9	0	27.8	11	0	0	0.01



70	ОБЕД	Уха с лобушкой "Насвое берега"	200	6,120	3,480	11,040	99,380	0,12	0,08	12,7	0,82	26,1	0	22,54	2,5	388,08	82,82	0,02	0,02	0,32
25	ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,780	4,920	3,960	83,000	0,006	0,018	1,116	0,72	20,766	0	11,19	0	0	0	0	0	0
129	ОБЕД	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	90	18,160	10,670	14,860	231,050	0,083	0,054	1,215	1,143	9,927	0,081	60,318	0,072	212,31	126,549	0	0	0,108
215	ОБЕД	Мавароны от карпы (с маслом сливочным)	150	5,670	4,740	34,630	204,420	0,09	0,045	0	1,065	26,325	0,03	3,06	0,06	0,675	0,855	0	0	0,3
108	ОБЕД	Хлеб Ландский бездрожжевой	30	1,740	0,150	14,190	69,400	0,06	0,024	0,3	0,48	10,5	0	14,1	0	73,5	0	0,003	0	0,2
235	ОБЕД	Нанток из риса	200	0,080	0,080	17,260	67,240	0	0	2	0,48	12,64	0	3,8	0	56,04	2,2	0	0	0,928
ИТОГО ЗА ПЕРИОД ПИЩИ:			730	32,85	24,02	96,24	730,49	0,339	0,221	17,331	5,398	106,258	0,111	115,008	2,632	740,805	212,224	0,023	0,02	1,208
СПЕДИТЕ ЗА ПЕРИОД:			1230	48,84	37,05	165,33	1252,63	0,517	0,473	19,351	13,01	433,178	0,211	150,299	2,752	981,005	439,734	0,023	0,02	0,8918
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			1241	42,05	41,228	176,884	1254,728	1,594	0,776	41,9328	14,87	386,7554	0,1896	186,2572	0,7744	1282,412	549,3782	0,0486	0,323	2,935
СПЕДИТЕ ЗА ПЕРИОД:			12400	420,01	431,52	1814,12	12884,89	13,8	7,09	388,775	138,123	3616,853	1,768	1772,061	5,143	1258,748	521,6562	0,323	0,2935	8,58
ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД:			1240	42,001	43,152	181,412	1288,489	1,38	0,709	38,8775	13,8123	361,6853	0,1758	171,2061	0,5143	1258,748	521,6562	0,0323	0,2935	0,858

Технолог

Лунинова С.Е.

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

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

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход 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														
<b>День 1</b>																				
1135	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная "Гречанина"	200	6,100	5,960	31,200	202,380	0,18	0,12	0,96	1,02	103,76	0,04	39,66	0,1	181,2	146,96	0	0	0,12
1	ЗАВТРАК	Еггерброд с маслом (30 гр.)	100	3,750	22,800	38,750	383,000	0,08	0,05	0	0,95	17,25	0,16	9,75	0,38	72,75	53,5	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с миксонулентами (50 г.)	50	0,660	1,450	25,700	131,000	0	0	0	15,2	0	0	10,4	0	0	52	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимонном и сахаром	200	16,28	0,000	15,300	64,960	0	0,04	3,1	2,54	16,31	0,2	62,67	0,48	285,01	284	0	0	0,32
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,620	4,700	23,750	159,450	0,22	0,1	16,775	2,125	43,66	0	20,2	0	442,15	48,06	0	0	0,2
191	ОБЕД	Суп овощной (наварный)	100	0,900	0,700	3,700	17,000	0,02	0,02	5	0,6	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0,224
171	ОБЕД	Плюс со свиной (картофельный рис)	280	23,460	32,730	52,980	597,410	0,952	0,168	3,892	2,072	27,3	0	60,536	0	328,16	273,672	0,006	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пеканский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,980	130,800	0,12	0,048	0,6	2,34	2,1	0	28,2	0	147	0	0	0	0,18
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,600	0,000	15,100	62,580	0	0,02	0,9	2,5	23,96	0	1,9	0	917,75	322,522	0,006	0	0,604
283	ОБЕД	Чай с сахаром	890	33,96	37,83	121,91	563,24	1,342	0,396	28,567	9,537	138,81	0	110,836	0	917,75	322,522	0,006	0	0,604
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
1440			1440	50,22	68,04	232,86	1745,08	1,69	0,566	30,627	15,107	302,12	0,2	173,506	0,48	1183,56	576,522	0,006	0	0,924
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																				
<b>День 2</b>																				
195	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая Б	200	7,540	6,640	36,420	228,180	0,12	0,34	1,18	0,88	208,42	0,06	32,6	0,12	247,94	176,3	0,02	0	0,1
31	ЗАВТРАК	Еггерброд с сыром	100	12,120	9,680	20,560	265,000	0,09	0,1	0,7	1,12	26,5	0,1	22,25	0	94	183,75	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с миксонулентами (35 г.)	40	0,900	1,160	20,560	104,800	0,04	0,012	0,3	0,48	7,6	0	5,2	0	30,8	26	0	0	0,18
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,600	0,000	15,100	62,580	0	0,02	0,9	2,5	23,96	0	1,9	0	917,75	322,522	0,006	0	0,28
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
81	ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	540	23,26	17,48	110,63	680,56	0,284	0,18	2,18	4,88	50,838	0,18	61,95	0,12	379,18	388,05	0,02	0	0,225
81	ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,130	2,800	17,420	103,800	0,1	0,075	1,65	0,875	22,25	0	23,05	0	44,5	56,8	0	0	0
11	ОБЕД	Салат из вареной капусты (шкотное меню)	100	1,670	2,790	7,090	84,320	0,02	0,02	0,279	0,56	4,464	0	0	0	0	0	0	0	0
98	ОБЕД	Картофельное пюре	100	13,950	27,330	16,940	370,500	0,68	0,18	0,6	1,05	10,58	0,08	20,82	0,16	199,96	137,1	0,02	0	0,08
138	ОБЕД	Котлеты, блинчики, шинцели (свиная)	200	4,340	9,560	29,400	221,480	0,22	0,18	0,48	3,6	54,28	0	43,62	0,16	1016,56	128,04	0,02	0	0,06
108	ОБЕД	Хлеб Пеканский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,980	130,800	0,12	0,048	0,6	2,34	2,1	0	28,2	0	147	0	0	0	0,2
285	ОБЕД	Чай с лимонном и сахаром	200	0,600	0,000	15,300	64,960	0	0,04	3,1	2,54	17,85	0,11	2,84	0	11,96	1,54	0	0	0,006
285	ОБЕД	Чай с лимонном и сахаром	910	26,22	47,08	110,24	475,86	1,14	0,483	8,27	9,75	27,1	0,08	18,43	0,16	1822,88	323,48	0,025	0	0,845
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
1490			1490	49,48	64,56	220,87	1656,42	1,394	0,935	84,88	13,925	688,23	0,24	180,38	0,28	2207,06	711,53	0,046	0	0,845
<b>День 3</b>																				
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5,160	6,620	41,460	245,020	0,06	0,14	1,04	0,62	104,18	0,06	32,12	0,12	157,8	132,98	0	0	0,12
183	ЗАВТРАК	Еггерброд с вареной стручковой (5)	100	7,470	2,770	52,470	265,000	0,09	0,07	0,33	0,67	118,32	0	20	0,02	187,99	119,66	0	0	0,01
300	ЗАВТРАК	Блины вареные	55	7,010	6,320	41,10	86,620	0,04	0	0	1,375	30,25	0,138	6,875	0	0,44	105,875	0	0	0,18
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	555	0,600	0,000	15,100	62,580	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	917,75	322,522	0,006	0	0,31
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
54	ОБЕД	Рапсолык Ленинградский	250	2,030	4,200	15,300	65,922	0,184	0,23	1,675	0,85	23,425	0,198	60,896	0,14	346,23	358,515	0	0	0,2
245	ОБЕД	Кулуза консервированная (60 гр.)	100	16,200	4,200	11,200	58,000	0,02	0,05	4,8	0,5	4,2	0	13	0,23	63,27	79,28	0	0	0,01
451	ОБЕД	Курдюк (к/м) под сырно-омлетной шинкой	200	13,000	7,860	63,040	239,920	0,03	0,08	0,96	0,53	98,35	0,04	196,66	0,1	352,98	277,28	0	0	0,16
173	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,800	0,300	29,380	130,800	0,12	0,048	0,6	2,34	2,1	0	28,2	0	147	0	0	0	0,2
108	ОБЕД	Хлеб Пеканский бездрожжевой (30 гр.)	60	0,690	0,080	5,740	27,01	0,087	0,048	0,2	0,48	12,64	0	3,8	0	56,04	2,2	0	0	0,006
255	ОБЕД	Налисок из яблук	200	40,19	27,01	142,21	974,14	0,87	0,428	2,2335	10,42	222,915	0,11	259,41	0,33	995,065	455,585	0,006	0	0,87
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
1465			1465	60,43	42,72	251,65	1633,36	0,884	0,658	24,505	15,685	499,525	0,308	320,305	0,47	1341,295	814,08	0,006	0	0,88
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																				
<b>День 4</b>																				
316	ЗАВТРАК	Зеленая рисовая с горохом	250	17,170	12,700	69,770	510,250	0,05	0,075	0	0,975	17,85	0,025	32,75	0,275	78,05	114	0	0	0,025
16	ЗАВТРАК	Повидло яблочное	20	0,080	0,000	13,000	50,000	0,14	0,22	0,12	1,44	0,28	0	0,95	0	0	52	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с миксонулентами (50 г.)	50	3,750	1,450	25,700	131,000	0,088	0	0,3	0,96	15,2	0	10,4	0	0,44	0	0	0	0,18
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,600	0,000	15,100	62,580	0	0,02	0,9	2,5	23,86	0	1,9	0	917,75	322,522	0,006	0	0,33
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
170	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне	250	3,470	6,450	10,920	116,200	0,075	0,075	22,025	1,3	43,825	0	21,525	0	325,175	53,6	0	0	0,225
108	ОБЕД	Жареное по-домашнему на свином 250 гр (по рецепту)	100	0,800	0,100	2,500	14,000	0,8	0,2	0	9,4	115	0	0	0	0	0	0	0	0
590	ОБЕД	Жареное по-домашнему на свином 250 гр (по рецепту)	280	20,880	28,640	36,960	487,030	1,036	0,28	42,924	3,164	38,144	0	65,016	0	1282,1	280,68	0,028	0	0,112
108	ОБЕД	Хлеб Пеканский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,980	130,800	0,12	0,048	0,6	2,34	2,1	0	28,2	0	147	0	0	0	0,22
296	ОБЕД	Налисок лимонный	200	0,060	0,000	20,160	78,180	0	0	2,8	0,1	13,02	0	2,98	0	12,02	1,54	0	0	0,22
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
890			890	28,7	35,49	95,92	826,21	2,031	0,603	68,349	16,304	231,989	0	117,721	0	1746,295	315,82	0,034	0	0,557

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	50,3	49,64	222,49	1590,04	2,309	0,918	68,769	22,179	289,179	0,025	163,131	0,275	1624,785	481,92	0,034	0,025	0,887	
День 5	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Копирка"	200	6,020	8,060	27,540	208,180	0,16	0,16	1,02	1,18	115,58	0,06	90,74	0,12	215,26	170,48	0	0	0,12
182 (1)	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (блиоли)	100	0,400	0,400	11,400	52,000	0,03	0,02	10	2,2	16	0	13	0	278	11	0	0	0,01
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с имбирюлентингами (50 г.)	50	3,750	0,450	25,700	131,000	0,11	0,03	0	1,2	19	0	0	0	92	65	0	0	0,2
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоником и сахаром	200	0,660	0,000	15,300	64,960	0	0,04	3,1	2,54	27,1	0	2,94	0	11,86	1,54	0	0	0,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	10,83	9,91	79,94	454,14	0,3	0,25	14,12	7,12	177,68	0,06	75,58	0,12	597,12	248,02	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	6,700	5,450	14,050	131,630	0,1	0,1	10,55	0,975	35,475	0	15,875	0	256,525	55,2	0	0	0,2
25	ОБЕД	Суп рыбный (греска)	200	1,300	8,200	6,600	105,000	0,03	0,03	1,86	1,2	34,61	0	18,65	0	0	0	0	0	0,06
271	ОБЕД	Котлета люблинская (м)	100	15,300	17,500	12,240	268,590	0,41	0,07	0,25	0,73	9,15	0	13,49	0,03	127,42	87,52	0	0	0,4
212	ОБЕД	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	200	7,760	13,060	47,520	338,520	0,12	0,06	0	1,46	2,42	0,1	4,08	0,22	2,12	2,7	0	0	0,4
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,590	130,800	0,12	0,048	0,6	0,6	2,1	0,08	29,2	0	147	0	0,006	0	0,2
294	ОБЕД	Компот из ягод и яблок (б)	200	0,800	0,060	30,040	119,480	0,02	0,02	4,8	0,62	33,6	0,08	17,12	0	258,24	25,26	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1480	35,36	44,51	138,83	1094,02	0,78	0,238	13,74	7,325	170,285	0,18	97,415	0,25	791,305	170,68	0,006	0	0,86
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	46,19	54,52	218,77	1548,16	1,08	0,318	27,66	14,445	347,935	0,24	172,995	0,37	1388,425	418,7	0,006	0	1,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1445	51,328	55,998	229,328	1632,612	1,4674	0,731	47,3282	16,2682	424,1978	0,2026	202,0634	0,375	1589,025	600,5304	0,0196	0,005	0,9452
ОБРЕЗЬБЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:																				
День 6	ЗАВТРАК	Каша речневая молочная вязкая с маслом сливочным (б)	200	7,240	5,340	37,520	224,880	0,16	0,16	1,06	0,9	137,94	0,04	94,3	0,1	210,56	225,34	0	0	0,14
86	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	100	12,120	1,660	38,550	285,000	0,09	0,1	0,7	1,12	266,5	0,1	22,23	0	94	0	0	0	0,14
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с имбирюлентингами (35 г.)	400	3,000	1,160	20,960	104,800	0,044	0,04	0,48	0,48	7,6	0,012	5,2	0	39,8	26	0	0	0,2
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоником и сахаром	200	0,660	0,000	15,300	64,960	0	0,04	3,1	2,54	27,1	0	0	0	11,86	1,54	0	0	0,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	23,02	16,16	111,93	679,64	0,294	0,312	4,86	5,04	438,04	0,14	64,59	0,1	353,22	438,63	0	0	0,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	11,720	9,200	15,980	115,070	0,075	0,025	1,625	0,925	25,925	0	12,75	0	35,425	32,175	0	0	0,25
65	ОБЕД	Суп рисовый с зелеными горошком	100	1,670	7,090	2,190	84,520	0,02	0,02	2,79	0,56	44,64	0	0	0	0	0	0	0	0,06
11	ОБЕД	Салат из вареной капусты (шпинатное меню)	100	14,440	22,110	3,550	288,630	0,12	0,06	2,66	1,04	5,86	0,02	18,62	0,04	199,53	132,14	0,01	0	0,16
95	ОБЕД	Шинши тушенная в соусе (гюлчи)	200	13,160	8,980	63,720	387,880	0,4	0,2	0,6	6,28	25,9	0,06	188,58	0,12	356,88	280,46	0	0	0,16
174	ОБЕД	Гречка рассыпчатая (9 цил 2)	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0,12	0,048	0,6	0,6	2,1	0	2,82	0	147	0	0,006	0	0,2
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	200	1,000	0,000	22,000	88,000	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	24,0	14	0	0	0,02
518	ОБЕД	Сок фруктовый в аэрозольном	910	35,47	43,68	135,62	88,000	1,325	0,433	36,785	1074,7	18,985	0,22	267,15	0,16	978,835	458,775	0,016	0	0,49
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1450	58,48	59,86	247,55	1754,34	1,619	0,745	41,645	18,985	679,365	0,22	321,74	0,26	1332,065	895,405	0,016	0	0,83
День 7	ЗАВТРАК	Каша речневая молочная "Маруши" (варикант 2)	200	9,540	6,240	44,200	270,160	0,24	0,24	1,14	3,46	118,9	0,04	113,04	0,1	317,7	227,94	0	0	0,12
183	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (50 гр.)	100	5,750	22,800	38,750	383,500	0,08	0,05	0	0,96	17,25	0,16	9,75	0,38	72,75	53,5	0	0	0,18
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с имбирюлентингами (50 г.)	50	3,750	1,450	25,700	131,000	0,11	0,03	0,3	1,2	19	0	13	0	92	65	0	0	0,2
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,600	0,000	15,100	62,880	0,02	0,02	0,3	2,5	23,86	0	0,19	0	1,9	0	0	0	0,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	19,64	30,49	123,75	847,24	0,408	0,31	1,44	7,67	175,27	0,2	135,09	0,48	390,99	333,44	0	0	0,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	4,300	6,650	20,680	160,520	0,1	0,075	14,15	0,8	21,65	0	19,1	0	390,2	54,05	0	0	0,225
99	ОБЕД	Суп куриный с макаронными изделиями (бублики)	100	0,800	1,700	0,100	13,000	0,02	0,02	5	0,5	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0,01
19	ОБЕД	Супчик соевый (нарезка)	100	14,170	13,200	5,520	203,160	0,04	0,04	11,1	0,63	10,51	0	2,94	0	38,75	12,18	0	0	0,06
98	ОБЕД	Чахохли из бублика том-паста (9 цил)	200	4,520	6,140	29,360	190,500	0,22	0,18	34,6	1,58	53,78	0,04	43,52	0,1	1015,94	127,26	0,02	0	0,18
312	ОБЕД	Хлеб вартфельдшне	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0,12	0,048	0,6	2,34	21	0	28,2	0	147	0	0,006	0	0,22
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	200	0,080	0,020	20,900	80,100	0	0	6	0,1	13,44	0	3,4	0	20,3	2,3	0	0	0,22
296	ОБЕД	Напиток альпийский	910	27,15	28,41	106,54	778,03	0,5	0,363	71,45	6,05	143,38	0,04	97,16	0,1	1610,19	195,79	0,026	0	0,516
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1480	46,79	56,9	230,29	1625,32	0,908	0,673	72,98	13,92	318,59	0,24	232,29	0,58	2001,08	529,23	0,026	0	0,819
День 8	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,460	8,200	32,460	224,520	0,1	0,16	1,28	0,64	126,64	0,06	33	0	187,44	142,76	0	0	0,1
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом 4х1 (б)	100	5,170	1,930	58,130	266,670	0,08	0,03	0,8	0,93	16,67	0,02	49,33	0	112	0	0	0	0,12
300	ЗАВТРАК	Рыба вареные	56	7,010	6,320	0,410	86,620	0,044	0	0,044	0	1,975	0,138	6,975	0	0	105,875	0	0	0,18
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,660	0,000	15,100	62,580	0,02	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	19,24	16,45	106,1	706,39	0,224	0,21	2,38	5,445	197,82	0,218	53,445	0,14	299,88	297,965	0	0	0,75
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	2,90	4,170	19,360	116,150	0,24	0,15	16,5	7,425	22,675	0,05	22,55	0	443,5	49,3	0,225	0	0,275
61	ОБЕД	Суп картофельный с чечевичей	100	2,200	0,400	11,200	59,000	0,02	0,05	4,8	0	4,2	0	13	0	0	41	0	0	0,06
245	ОБЕД	Кубурца консервированная (б) гр.)	280	21,390	29,390	37,020	489,300	0,84	0,224	53,564	2,24	92,288	0,028	60,788	0,028	639,184	250,852	0	0	0,168
638	ОБЕД	Полублюда говяжья с соусом сливочным (франский обжарен)	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0,12	0,048	0,6	2,34	21	0	28,2	0	147	0	0,006	0	0,2
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	200	0,660	0,000	15,300	64,960	0,02	0,02	3,1	2,54	27,1	0	2,94	0	11,86	1,54	0	0	0,2
285	ОБЕД	Чай с лимоником и сахаром	890	31,9	31,96	111,28	889,21	4,38	1,512	78,584	14,545	205,665	0,078	127,378	0,028	1241,544	342,892	0,231	3,6	0,643
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1445	50,14	46,41	217,38	1493,6	4,904	1,822	80,944	19,939	402,663	0,296	180,923	0,168	1541,424	640,657	0,231	3,6	0,923
День 9	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая (220 гр.)	200	6,100	6,360	31,200	206,120	0,18	0,12	0,96	1,02	103,82	0,04	39,68	0,1	181,28	147,06	0	0	0,12
184	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (блиоли)	100	0,400	0,400	11,400	52,000	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	27,8	11	0	0	0,01
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с имбирюлентингами (50 г.)																		

108 ОБЕД	Хлеб Пшеничный бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0,12	0,048	0,6	2,34	21	0	28,2	0	14,7	0	0,005	0	0
294 ОБЕД	Комлот из курицы и мака	200	0,720	0,080	30,480	120,440	0,02	0,02	0,36	0,62	31,2	0,06	15,22	0	232,52	0	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЦЦА:		910	30,55	37,66	121,75	829,49	1,965	0,783	25,415	18,97	406,005	0,15	185,915	0,18	1158,945	483,82	0,015	0,02	0,825
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	41,46	45,87	205,35	1383,57	2,283	0,933	39,475	23,93	571,925	0,19	250,435	0,28	1722,085	708,22	0,016	0,02	0,955
День, 10																			
258 ЗАВТРАК	Сул молочный с мажоранчыми изюмными (красный сортин)	200	5,420	6,080	10,300	183,780	0,08	0,16	1,3	3,96	136,16	0,04	14,84	0,12	146,76	90,76	0	0	0,1
3 ЗАВТРАК	Булочка с сиром	100	12,120	9,680	38,550	285,000	0,09	0,1	0,7	1,12	285,5	0,1	22,25	0	94	183,75	0	0	0
111 ЗАВТРАК	Батон нарезом с микроуГтриентами (35 г.)	40	3,000	1,160	20,560	104,800	0,044	0,012	0,48	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
283 ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,600	0,000	15,100	62,580	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0,12	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЦЦА:	Уча с порубшей "Павские берега"	540	21,14	16,3	84,51	638,14	0,14	0,292	2,3	8,06	433,12	0,14	44,19	0,12	276	300,51	0,025	0,025	0,4
70 ОБЕД	Уча с порубшей "Павские берега"	250	7,850	4,330	13,800	124,220	0,15	0,1	15,875	1,025	32,625	0	28,175	3,125	497,6	103,275	0	0	0
25 ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,300	8,200	6,500	105,000	0,01	0,03	1,86	1,2	34,61	0	18,65	0	0	0	0	0	0
129 ОБЕД	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	100	20,180	11,850	16,820	296,720	0,07	0,06	1,35	1,27	11,03	0,09	67,02	0,08	235,9	140,61	0	0	0,12
219 ОБЕД	Макарон с отварные (с маслом сливочным)	200	7,560	6,320	46,440	272,560	0,12	0,06	0	1,42	35,1	0,04	4,06	0,08	0,9	1,14	0	0	0,4
108 ОБЕД	Хлеб Пшеничный бездрожжевой (30 гр.)	60	3,480	0,300	28,380	130,800	0,12	0,048	0,6	2,34	21	0	28,2	0	14,7	0	0,006	0	0
295 ОБЕД	Напиток из яблок	200	0,080	0,080	17,260	67,240	0	0	2	0,48	12,64	0	3,8	0	56,04	2,2	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ ПИЦЦА:		910	40,25	31,08	129,1	966,54	0,47	0,298	21,695	7,735	147,005	0,13	149,935	3,285	937,44	247,225	0,031	0,025	1,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	61,39	47,88	213,61	1392,68	0,984	0,59	23,985	16,795	580,125	0,27	198,115	3,405	1215,44	547,735	0,031	0,025	1,4
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1453	51,684	51,804	222,836	1571,102	2,02	0,9646	51,7878	18,524	490,5376	0,2432	235,8726	0,3386	1562,168	664,2484	0,064	0,029	0,9846
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		14490	514,9	538,5	2260,92	16014,57	17,437	8,478	495,58	173,961	457,6877	0,2229	218,988	0,6568	1575,2209	632,8899	0,418	0,387	9,649
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1449	51,49	53,85	226,092	1601,957	1,7437	0,8478	49,556	17,3961	457,6877	0,2229	218,988	0,6568	1575,2209	632,8899	0,0418	0,387	0,9649

Технолог

Должнова С.Е.