

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"


Дюнченкова Е.Ю.

09.09.2026г.

(приказ № 177 от 09.09.2026г.)



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Куусинская СОШ»


Миронова М.Е.



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: Школьники 7-11 лет. Продолжительность (время) нахождения ребенка в общеобразовательной организации: 6 часов.

№ рецептуры	Пром. нпц	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
1135	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная "Травинка"	200	6.10	5.96	31.20	202.38	0.18	0.12	0.96	1.02	103.76	0.04	39.68	0.10	181.20	146.96	0.00	0.00	0.12
1135	ЗАВТРАК	Вутерброд с маслом	40	2.30	9.12	15.50	153.40	0.03	0.02	0.00	0.38	6.90	0.06	13.35	0.15	29.10	21.40	0.00	0.00	0.00
1111	ЗАВТРАК	Биток жареный с майонезом	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	0.00	0.00	0.72	11.40	0.00	7.80	0.00	0.00	39.00	0.00	0.00	0.00
283	ЗАВТРАК	Чай с лимоником и сахаром	200	0.50	0.00	15.26	63.44	0.00	0.02	3.02	1.90	23.14	0.00	2.84	0.00	11.86	1.54	0.00	0.00	0.20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
195	ОБЕД	Суп овощной (картофель)	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	0.01	3.00	0.36	13.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	4.50	3.76	19.60	127.56	0.20	0.08	13.42	1.70	34.92	0.00	16.16	0.00	353.72	39.08	0.00	0.00	0.16
171	ОБЕД	Утка со сметаной	240	20.11	28.06	45.41	512.06	0.82	0.14	3.34	1.78	23.40	0.00	51.89	0.00	281.28	234.58	0.00	0.00	0.19
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный бездрожжевой	30	1.74	0.15	14.19	65.40	0.06	0.02	0.30	0.22	10.50	0.00	14.10	0.00	73.50	0.00	0.00	0.00	0.20
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0.44	0.00	15.06	61.06	0.00	0.02	0.22	1.86	19.88	0.00	1.90	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1230	40.67	48.85	197.48	1.37	0.44	24.26	10.89	247.70	0.10	138.27	0.25	931.10	482.56	0.00	0.00	0.87
День 2																				
195	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.82	6.28	37.08	227.76	0.12	0.34	1.14	0.90	209.54	0.06	33.02	0.12	248.66	179.40	0.00	0.00	0.10
1135	ЗАВТРАК	Вутерброд с сыром	60	7.27	5.81	23.13	171.00	0.05	0.06	0.42	0.67	159.30	0.06	13.35	0.00	56.40	110.25	0.00	0.00	0.00
3	ЗАВТРАК	Биток жареный с майонезом	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.48	7.60	0.00	5.20	0.00	0.00	26.00	0.00	0.00	0.00
1111	ЗАВТРАК	Чай с лимоником и сахаром	200	0.44	0.00	15.06	61.06	0.00	0.02	0.22	1.86	19.88	0.00	1.90	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.20
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	500	18.33	13.25	95.83	564.62	0.22	0.42	1.78	3.91	196.32	0.12	53.47	0.12	305.50	315.65	0.02	0.00	0.30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
6	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.40	3.08	7.03	61.38	0.02	0.04	33.37	0.49	36.99	0.00	11.76	0.00	220.59	22.79	0.00	0.00	0.01
61	ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой на курином бульоне	200	2.44	2.88	14.16	92.32	0.08	0.06	13.28	0.76	18.36	0.00	19.20	0.00	368.24	51.84	0.00	0.00	0.18
168	ОБЕД	Биточки мясные заправленные в томатном соусе	90	14.54	17.17	14.38	270.26	0.43	0.15	4.76	1.58	20.34	0.01	19.49	0.06	210.10	128.85	0.01	0.00	0.12
138	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3.27	7.26	22.05	167.01	0.17	0.14	25.85	1.19	40.73	0.00	32.64	0.12	762.44	96.06	0.02	0.00	0.05
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный бездрожжевой	30	1.74	0.15	14.19	65.40	0.06	0.02	0.30	0.22	10.50	0.00	14.10	0.00	73.50	0.00	0.00	0.00	0.20
285	ОБЕД	Чай с лимоником и сахаром	200	0.50	0.00	15.26	63.44	0.00	0.02	3.02	1.90	23.14	0.00	2.84	0.00	11.86	1.54	0.00	0.00	0.00
285	ОБЕД	Чай с лимоником и сахаром	730	23.89	30.54	87.07	719.81	0.76	0.43	80.68	7.09	150.06	0.07	100.03	0.18	1646.72	301.08	0.03	0.00	0.55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1230	42.22	43.79	182.90	0.98	0.65	82.46	11.00	546.38	0.19	153.50	0.30	1952.22	616.73	0.05	0.00	0.85
День 3																				
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5.26	8.18	42.52	263.74	0.06	0.14	1.04	0.54	104.52	0.06	32.82	0.14	159.48	135.44	0.00	0.00	0.12
153	ЗАВТРАК	Вутерброд с вареной студенькой	50	3.73	1.38	26.24	132.50	0.05	0.04	0.17	0.44	59.16	0.00	10.00	0.01	94.00	56.83	0.00	0.00	0.01
300	ЗАВТРАК	Рыба вареная	55	7.01	6.32	0.41	86.62	0.04	0.00	0.00	1.38	30.25	0.14	6.88	0.00	0.00	105.88	0.00	0.00	0.00
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.44	0.00	15.06	61.06	0.00	0.02	0.22	1.86	19.88	0.00	1.90	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.20
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	505	16.44	15.88	84.23	543.92	0.15	0.20	1.43	4.21	213.81	0.20	51.60	0.15	253.92	301.15	0.00	0.00	0.33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
245	ОБЕД	Курочка консервированная	60	1.32	0.24	6.72	34.80	0.01	0.03	2.88	0.00	25.20	0.00	7.80	0.00	0.00	24.60	0.00	0.00	0.00
54	ОБЕД	Рассольник Ленинградский	200	1.64	3.58	12.26	87.84	0.08	0.04	11.72	0.68	19.02	0.00	15.48	0.00	308.62	44.66	0.00	0.00	0.16
169	ОБЕД	Биточки куриные заправленные с молочным соусом	90	16.52	7.83	11.22	183.20	0.09	0.14	2.61	1.15	78.90	0.08	56.84	0.09	241.44	155.46	0.01	0.00	0.10
173	ОБЕД	Каша пшенная рассычатая	150	9.75	5.04	47.28	273.13	0.30	0.15	0.00	4.67	19.04	0.03	14.00	0.06	264.63	207.81	0.00	0.00	0.12
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный бездрожжевой	30	1.74	0.15	14.19	65.40	0.06	0.02	0.30	0.22	10.50	0.00	14.10	0.00	73.50	0.00	0.00	0.00	0.20
255	ОБЕД	Пшеница из колос	700	31.06	16.92	108.93	711.61	0.54	0.38	19.61	8.16	165.30	0.11	238.01	0.15	944.23	434.73	0.01	0.00	0.58
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1235	47.49	32.80	193.16	0.69	0.57	20.94	12.36	379.11	0.31	289.61	0.30	1198.15	735.87	0.01	0.00	0.90
День 4																				
316	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	210	14.34	10.63	57.55	424.62	0.04	0.06	0.00	0.82	14.97	0.02	27.51	0.23	65.54	95.76	0.00	0.00	0.13
16	ЗАВТРАК	Повидло рыбное	30	0.12	0.00	19.50	75.00	0.21	0.33	0.18	2.16	0.42	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
111	ЗАВТРАК	Биток жареный с майонезом	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	0.00	0.00	0.72	11.40	0.00	7.80	0.00	0.00	39.00	0.00	0.00	0.00
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.44	0.00	15.06	61.06	0.00	0.02	0.22	1.86	19.88	0.00	1.90	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
106	ОБЕД	Супчик свежий (картофель)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.48	0.12	0.00	5.64	69.00	0.02	37.75	0.23	65.98	134.76	0.00	0.02	0.33
170	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2.64	5.04	8.74	91.20	0.06	0.06	17.82	1.02	34.94	0.00	17.06	0.00	258.26	41.60	0.00	0.00	0.18
560	ОБЕД	Жаркое по-домашнему из свинины	250	18.65	25.57	33.00	433.10	0.93	0.25	38.33	2.83	34.95	0.00	59.05	0.00	1126.88	232.75	0.03	0.00	0.10
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный бездрожжевой	30	1.74	0.15	14.19	65.40	0.06	0.02	0.30	0.22	10.50	0.00	14.10	0.00	73.50	0.00	0.00	0.00	0.22
286	ОБЕД	Пшеница лимонная	200	0.06	0.00	20.16	78.18	0.00	0.00	2.80	0.10	13.02	0.00	2.88	0.00	12.02	1.54	0.00	0.00	0.22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1240	42.97	43.19	200.84	1.84	0.87	59.45	16.31	209.08	0.02	129.94	0.23	1536.64	410.65	0.03	0.02	0.83

18	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	11,40	52,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00	0,00	9,00	0,00	278,00	11,00	0,00	0,00	0,00	0,01
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с миксодиплантами	30	2,25	0,67	15,42	78,80	0,03	0,01	0,00	0,36	5,70	0,00	3,50	0,00	27,60	19,50	0,00	0,00	0,00	0,20
285	ЗАВТРАК	Чай с лимонном и сахаром	200	0,50	0,15	15,28	63,40	0,00	0,02	3,02	1,80	23,14	0,00	2,84	0,00	11,86	1,54	0,00	0,00	0,00	0,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	9,29	9,63	70,16	403,68	0,24	0,21	14,06	5,68	162,66	0,06	67,66	0,12	536,66	206,10	0,00	0,00	0,00	0,53
25	ОБЕД	Салат из свежих с растительным маслом	60	0,78	4,92	3,95	63,00	0,01	0,02	1,12	0,72	20,77	0,00	11,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
271	ОБЕД	Компот из яблок и изюма	90	15,18	13,26	11,12	224,65	0,39	0,08	0,69	1,04	10,50	0,02	34,62	0,04	191,36	124,04	0,00	0,00	0,00	0,30
212	ОБЕД	Макаронная каша с отварными (с маслом сливочным)	150	5,80	6,24	35,59	521,46	0,09	0,05	0,00	1,10	28,81	0,05	3,06	0,09	0,95	1,20	0,00	0,00	0,00	0,30
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	62,40	0,02	0,02	0,30	0,62	1,17	0,00	14,10	0,00	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
294	ОБЕД	Компот из яблок и изюма	200	0,80	0,08	118,48	118,48	0,02	0,08	8,44	0,76	33,60	0,08	17,12	0,00	258,24	25,26	0,00	0,00	0,00	0,16
71	ОБЕД	Суп рыбный (треска)	700	23,66	28,01	108,14	739,20	0,64	0,27	11,03	5,42	130,65	0,14	92,79	0,13	729,26	194,66	0,00	0,00	0,00	0,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1380	59,95	68,64	386,41	1298,38	0,89	0,48	25,09	11,10	292,61	0,20	160,45	0,25	1266,12	400,76	0,00	0,00	0,00	1,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	123,90	145,45	186,14	1298,38	1,15	0,64	42,44	12,23	334,98	0,17	174,35	0,27	1376,85	529,31	0,00	0,00	0,00	0,90

ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ :

День 6			194	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,80	7,32	35,22	233,48	0,20	0,14	0,98	1,18	105,78	0,06	44,68	0,12	194,36	161,38	0,00	0,00	0,00	0,12
1	ЗАВТРАК	Батон нарезной с миксодиплантами	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,03	0,02	0,00	0,38	6,90	0,06	3,90	0,15	29,10	21,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с миксодиплантами	60	4,50	1,72	10,84	157,20	0,07	0,02	0,00	0,72	11,40	0,00	7,80	0,00	55,20	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,44	1,30	15,06	61,06	0,00	0,02	0,22	1,86	19,88	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	14,04	18,16	96,62	605,14	0,30	0,20	1,20	4,14	143,96	0,12	58,28	0,27	279,10	221,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32
11	ОБЕД	Салат из вареной капусты	60	1,00	4,25	16,54	50,59	0,01	0,01	16,74	0,34	26,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18
59	ОБЕД	Суп гороховый с макаронными изделиями	200	3,36	4,25	16,54	127,76	0,08	0,08	11,32	0,64	8,60	0,00	15,22	0,00	311,46	42,76	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18
95/71	ОБЕД	Свинина тушенная в соусе (густой)	90	12,96	18,27	3,00	235,93	0,62	0,11	2,39	0,94	8,60	0,00	17,66	0,00	179,24	118,50	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,12
174	ОБЕД	Гречка рассыпчатая	150	9,96	5,15	47,78	229,13	0,30	0,15	0,00	4,71	19,25	0,03	141,44	0,06	267,47	210,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	62,40	0,02	0,02	0,30	0,62	1,17	0,00	14,10	0,00	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
518	ОБЕД	Соус фруктовый в асортименте	200	1,04	1,04	68,00	68,00	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	0,00	0,00	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	29,96	34,38	105,18	848,81	1,09	0,37	34,75	10,59	96,41	0,03	196,41	0,06	1071,63	385,31	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	44,00	62,56	207,80	1451,55	1,39	0,57	35,95	14,73	240,37	0,15	254,69	0,33	1350,73	607,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39

День 7			86	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,12	5,28	37,04	221,92	0,14	0,16	1,04	0,88	135,04	0,04	33,74	0,08	206,40	221,50	0,00	0,00	0,00	0,14
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	7,27	5,81	23,13	117,00	0,05	0,06	0,42	0,67	159,30	0,06	13,35	0,00	56,40	110,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с миксодиплантами	40	3,00	1,18	20,58	104,80	0,04	0,00	0,00	0,48	7,60	0,00	5,20	0,00	0,00	26,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
285	ЗАВТРАК	Чай с лимонном и сахаром	200	0,50	1,25	15,28	63,44	0,00	0,02	3,02	1,90	23,14	0,00	2,84	0,00	11,86	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	17,89	12,25	96,99	561,16	0,24	0,24	4,48	3,93	325,08	0,10	55,13	0,08	274,66	359,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34
19	ОБЕД	Супец (сольный (нарезка)	60	0,46	1,02	14,98	7,80	0,01	0,01	8,00	0,36	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18
56	ОБЕД	Запеканка с картофелем	90	1,52	3,20	14,98	96,56	0,06	0,06	14,84	1,28	37,42	0,00	21,86	0,00	350,32	48,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
96	ОБЕД	Чашекован из курицы том-паста	90	12,75	11,88	4,97	183,94	0,08	0,08	11,09	1,42	14,36	0,05	55,28	0,00	211,78	115,61	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,05
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,24	3,55	22,01	133,35	0,17	0,12	25,95	1,19	40,19	0,03	32,64	0,06	761,76	95,21	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	62,40	0,02	0,02	0,30	0,62	1,17	0,00	14,10	0,00	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
255	ОБЕД	Напиток из яблок	200	0,32	0,08	17,28	67,24	0,00	0,00	2,00	0,48	12,64	0,00	0,00	0,00	56,04	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	20,21	19,02	74,43	553,17	0,38	0,30	57,18	5,90	127,88	0,08	127,88	0,06	1453,40	261,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	38,1	31,27	170,42	1114,27	0,62	0,54	61,66	9,83	453,98	0,18	182,81	0,14	1728,06	620,49	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85

День 8			152	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,42	7,38	32,14	215,56	0,10	0,16	1,28	0,64	126,68	0,06	32,76	0,12	186,80	141,88	0,00	0,00	0,00	0,10
196	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	3,10	1,35	34,88	160,00	0,05	0,02	0,48	0,66	10,00	0,01	7,00	0,00	67,20	29,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
300	ЗАВТРАК	Рыба вареная	55	7,01	6,32	4,41	86,62	0,04	0,00	0,00	1,38	30,25	0,14	6,88	0,00	0,00	105,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,50	1,25	15,28	63,44	0,00	0,02	3,02	1,86	19,88	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	15,97	14,84	92,48	423,24	0,19	0,20	1,88	4,43	166,81	0,21	48,54	0,12	254,44	277,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30
19	ОБЕД	Салат из моркови	60	0,70	6,05	6,08	79,49	0,03	0,04	2,70	0,38	14,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
61	ОБЕД	Суп картофельный с чечевичей на кружком бульоне	200	4,38	3,20	15,50	105,24	2,72	1,02	13,32	6,02	18,92	0,06	19,10	0,00	368,02	48,40	0,18	2,88	0,00	0,00	0,00	0,22	0,22
63/6	ОБЕД	Голубцы фарш (свингов) с соусом сметанным (квашеный сборник)	240	17,18	16,42	17,11	286,51	0,41	0,19	45,91	2,09	77,18	0,02	39,65	0,02	532,61	178,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	62,40	0,02	0,02	0,30	0,62	1,17	0,00	14,10	0,00	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
285	ОБЕД	Чай с лимонном и сахаром	200	0,50	1,25	15,28	63,44	0,00	0,02	3,02	1,86	19,88	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	24,50	26,82	68,14	600,08	3,22	1,29	65,25	11,56	144,35	0,08	75,69	0,02	986,01	228,19	0,18	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1245	40,47	40,66	150,63	1123,32	3,41	1,49	67,23	15,99	331,16	0,29	124,23	0,14	1240,45	505,54	0,18	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84

День 9			112	ЗАВТРАК	Творожно-пшеница запеканка	210	13,06	11,21	38,71	304,71	0,13	0,08	0,18	1,18	22,07	0,06	26,25	0,40	81,50	95,57	0,00	0,00	0,
--------	--	--	-----	---------	----------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	------	------	-------	------	-------	------	-------	-------	------	------	----

70	ОБЕД	Уха с горбушей "Невские берега"	200	6,12	3,46	11,04	99,38	0,12	0,08	12,70	0,82	26,10	0,00	22,54	2,50	398,08	82,92	0,02	0,02	0,32
129	ОБЕД	Котлеты рубленные из птицы	90	17,31	6,27	13,67	182,78	0,06	0,05	1,17	1,09	9,06	0,05	57,93	0,00	203,29	120,75	0,00	0,00	0,1
215	ОБЕД	Макароны отварные (с маслом сливочным)	150	5,67	4,14	34,83	189,04	0,09	0,05	0,00	1,07	26,24	0,03	3,06	0,08	0,57	0,72	0,00	0,00	0,30
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0,06	0,02	0,30	1,17	10,50	0,00	14,10	0,00	73,50	0,00	0,00	0,00	0,22
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	19,10	73,38	0,00	0,00	7,20	0,10	14,08	0,00	3,66	0,00	24,16	2,78	0,00	0,00	0,58
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	31,72	18,96	96,79	682,98	0,34	0,22	22,48	4,96	106,74	0,08	112,46	2,98	693,62	206,85	0,02	0,02	1,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	43,76	26,84	194,29	1188,38	0,85	0,53	233,53	15,92	259,08	0,12	238,22	2,68	1304,28	482,89	0,02	0,02	0,81
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:			1237	42,02	39,39	179,81	1242,28	1,50	0,81	89,01	13,89	315,89	0,17	198,10	0,76	1309,79	549,56	0,05	0,58	9,84
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			12380	422,41	404,24	1839,72	12702,78	13,28	7,25	657,25	129,54	3254,32	1,89	1862,26	5,13	13443,16	5394,28	0,34	2,54	984
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1238	42,24	40,42	183,97	1270,28	1,33	0,73	65,72	12,95	325,43	0,17	186,23	0,51	1343,32	539,43	0,03	0,25	0,91
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				13,45	28,26	58,18														

Технолог: Дюгинава С.Е.

10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений
г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

Категория: Школьники 12 лет и старше. Продолжительность (время) нахождения ребенка в общеобразовательной организации: 6 часов.

№ рецептуры	Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
1135	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная "Тюльпан"	250	7,62	7,45	39,00	252,98	0,23	0,15	1,20	1,28	129,70	0,06	49,60	0,13	228,50	183,70	0,00	0,00	0,15
1136	ЗАВТРАК	Биточки с маслом	50	2,68	11,40	19,38	191,75	0,04	0,03	0,00	0,48	8,50	0,00	4,88	0,19	36,38	26,75	0,00	0,00	0,00
111	ЗАВТРАК	Биточки наварной с миксостигментами	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,02	0,22	0,80	9,50	0,00	6,50	0,00	0,00	32,50	0,00	0,00	0,00
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,50	0,00	15,26	63,44	0,32	0,20	4,22	1,90	23,14	0,00	1,90	0,00	11,96	1,54	0,00	0,00	0,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
19	ОБЕД	Суп овощной (наварный)	550	14,75	20,00	91,70	639,77	0,32	0,20	4,22	4,28	170,97	0,13	63,82	0,32	274,74	244,49	0,00	0,00	0,35
63	ОБЕД	Суп картофельный (наварный)	550	5,92	4,70	23,75	159,45	0,25	0,10	16,78	2,13	43,65	0,00	20,20	0,00	44,15	48,65	0,00	0,00	0,20
171	ОБЕД	Пюре со свининой	280	5,62	32,73	52,88	597,41	0,56	0,17	3,66	0,07	27,30	0,00	60,54	0,00	328,16	273,67	0,00	0,00	0,22
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный белозерский	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0,12	0,06	0,60	2,34	21,00	0,00	28,20	0,00	147,00	0,00	0,01	0,00	0,00
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,44	0,00	15,06	61,06	0,00	0,22	0,22	1,86	19,66	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
1440	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		890	33,80	37,83	221,21	1600,89	1,66	0,55	30,71	13,25	305,80	0,13	174,65	0,32	1192,48	997,01	0,01	0,00	0,57
День 2																				
195	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,52	7,65	46,35	294,70	0,15	0,43	1,43	1,13	281,63	0,08	41,28	0,15	310,83	224,25	0,03	0,00	0,13
3	ЗАВТРАК	Биточки с сыром	50	7,27	5,81	23,13	171,00	0,05	0,06	0,22	0,80	8,50	0,00	13,35	0,00	56,40	110,25	0,00	0,00	0,00
111	ЗАВТРАК	Биточки наварной с миксостигментами	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,02	0,22	0,80	9,50	0,00	6,50	0,00	0,00	32,50	0,00	0,00	0,00
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,44	0,00	15,06	61,06	0,00	0,22	0,22	1,86	19,66	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
6	ОБЕД	Салат на белогорожской капусте с майонезом	500	2,53	5,13	11,71	102,30	0,04	0,06	55,62	0,92	61,65	0,00	19,60	0,00	367,65	37,88	0,00	0,00	0,23
61	ОБЕД	Суп картофельный с грибами рисовый на сливочном масле	250	3,05	3,60	17,70	115,40	0,10	0,08	16,60	0,96	22,95	0,00	24,00	0,00	460,30	64,80	0,00	0,00	0,23
1498	ОБЕД	Биточки мясные запеченные в томатном соусе	100	16,16	19,08	15,98	300,29	0,48	0,17	5,29	1,76	22,60	0,08	21,65	0,07	233,44	143,17	0,01	0,00	0,13
138	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,36	9,68	29,40	222,68	0,22	0,18	34,60	1,58	54,30	0,08	43,52	0,16	1016,58	128,08	0,02	0,00	0,06
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный белозерский	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0,12	0,05	0,60	2,34	21,00	0,00	28,20	0,00	147,00	0,00	0,01	0,00	0,20
285	ОБЕД	Чай с лимоном и сахаром	200	0,50	0,00	15,26	63,44	0,00	0,02	3,92	1,90	20,54	0,00	1,90	0,00	11,86	1,54	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
1470	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	28,88	37,79	118,43	934,91	0,96	0,55	115,73	13,81	203,44	0,23	139,51	0,23	2236,83	375,57	0,04	0,00	0,53
5086	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	50,86	52,90	228,67	1592,87	1,22	1,06	117,38	13,61	656,25	0,23	202,84	0,38	2664,50	742,57	0,06	0,00	0,95
День 3																				
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	250	6,58	10,23	33,15	329,67	0,08	0,18	1,30	0,68	130,65	0,08	41,03	0,18	189,35	169,30	0,00	0,00	0,15
153	ЗАВТРАК	Биточки с вареной стружкой	50	4,71	1,86	31,48	159,00	0,05	0,04	0,00	0,52	70,69	0,00	12,00	0,01	112,79	71,80	0,00	0,00	0,01
300	ЗАВТРАК	Гречка вареная	200	7,01	6,32	0,41	86,82	0,04	0,04	0,00	1,38	30,25	0,14	6,88	0,00	0,00	105,88	0,00	0,00	0,00
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,44	0,00	15,06	63,44	0,02	0,02	0,22	1,86	19,88	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
1000	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1000	18,51	18,21	100,10	636,25	0,17	0,24	1,72	4,43	251,77	0,21	61,80	0,19	312,58	346,97	0,00	0,00	0,36
245	ОБЕД	Суп куриный консервированный	250	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	0,05	4,80	0,00	42,00	0,00	13,00	0,00	0,00	41,00	0,00	0,00	0,00
54	ОБЕД	Рисовый суп с курицей	250	2,05	4,47	15,33	109,80	0,10	0,05	14,65	0,85	23,78	0,00	19,35	0,00	385,78	55,63	0,00	0,00	0,20
169	ОБЕД	Биточки куриные запеченные с картофелем	90	16,52	7,83	11,22	183,20	0,09	0,14	2,61	1,15	78,90	0,08	58,84	0,09	241,44	155,46	0,01	0,00	0,10
173	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	13,00	6,72	63,04	354,18	0,40	0,20	0,00	9,22	23,00	0,00	148,86	0,08	352,84	277,08	0,00	0,00	0,16
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный белозерский	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0,12	0,05	0,60	2,34	21,00	0,00	28,20	0,00	147,00	0,00	0,01	0,00	0,20
285	ОБЕД	Чай из ромашки	200	0,08	0,00	17,28	28,38	0,73	0,48	2,00	0,48	12,54	0,00	3,80	0,00	58,04	2,20	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
1465	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		900	37,33	19,80	240,53	1549,57	0,90	0,72	28,38	11,04	203,70	0,12	307,65	0,17	1193,10	531,56	0,02	0,00	0,66
1465	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	55,64	38,01	240,53	1549,57	0,90	0,72	28,38	11,04	203,70	0,12	307,65	0,17	1193,10	531,56	0,02	0,00	1,02
День 4																				
315	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	250	17,07	12,65	68,87	505,50	0,05	0,08	0,00	0,98	17,83	0,03	32,75	0,28	78,03	114,00	0,00	0,00	0,03
18	ЗАВТРАК	Пюре картофельное	50	0,20	0,00	32,50	125,00	0,35	0,55	0,30	3,60	0,70	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	ЗАВТРАК	Биточки наварной с миксостигментами	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,60	9,50	0,00	6,50	0,00	0,00	32,50	0,00	0,00	0,00
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,44	0,00	15,06	63,44	0,00	0,02	0,22	1,86	19,88	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
108	ОБЕД	Суп куриный (наварный)	550	21,46	14,10	142,13	822,56	0,46	0,65	0,52	7,04	47,91	0,03	42,05	0,28	78,47	146,50	0,00	0,00	0,00
108	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	0,60	0,10	2,50	14,00	0,00	0,20	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
170	ОБЕД	Биточки с картофелем и картофелем на курином бульоне	250	3,30	6,30	10,82	114,00	0,08	0,08	22,03	1,28	39,14	0,00	21,33	0,00	322,83	52,00	0,00	0,00	0,23
590	ОБЕД	Жареное по-домашнему из свинины	280	20,89	23,64	36,96	467,31	0,14	0,28	0,00	2,34	33,00	0,00	65,02	0,00	1262,10	260,88	0,03	0,00	0,11
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный белозерский	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0,12	0,05	0,60	2,34	21,00	0,00	28,20	0,00	147,00	0,00	0,01	0,00	0,22
285	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,44	0,00	15,06	63,44	0,00	0,02	0,22	1,86	19,88	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
1460	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	48,99	39,44	241,05	1646,85	2,49	1,25	68,37	23,31	231,94	0,00	159,57	0,28	1622,41	460,12	0,03	0,00	0,91
День 5																				
182 (11)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Колосок"	250	7,67	10,45	35,10	294,65	0,23	0,20	1,30	1,53	146,53	0,08	64,90	0,15	274,25	211,58	0,00	0,00	0,15
111	ЗАВТРАК	Биточки с маслом	50	2,68	0,40	15,30	125,00	0,03	0,02	0,00	0,48	7,60	0,00	9,00	0,00	27,80	11,00	0,00	0,00	0,00
111	ЗАВТРАК	Биточки наварной с миксостигментами	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,04	0,01	0,00	0,48	7,60	0,00	5,20	0,00	36,80	26,00	0,00	0,00	0,20
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,50	0,00	15,26	63,44	0,32	0,20	4,22	1,90	23,14	0,00	2,64	0,00	11,86	1,54	0,00	0,00	0,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
19	ОБЕД	Суп куриный с фасолью	550	11,57	12,01	62,32	464,79	0,30	0,25	14,32	6,11	193,27	0,08	81,94	0,15	600,91	258,12	0,00	0,00	0,36
25	ОБЕД	Суп наварной с фасолью	550	1,30	8,20	6,60	105,00	0,01	0,03	1,86	1,61	34,61	0,00	18,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
271	ОБЕД	Салат на овсяной с фасолью	100	16,87	14,73	12,36	249,61	0,43	0,09	0,77	1,15	11,67	0,02	38,47	0,04	212,62	137,82	0,00	0,00	0,09
102	ОБЕД	Суп куриный с фасолью	200	7,74	8,32	47,46	256,28	0,12	0,06	0,60	2,34	21,00	0,00	28,20	0,00	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00
102	ОБЕД	Хлеб Пшеничный белозерский	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0,12	0,02	0,48	0,62	33,60	0,08	17,12	0,00	112,40	25,26	0,00	0,00	0,20
294	ОБЕД	Суп наварной с фасолью	200	0,80	0,00	13,45	118,48	0,02	0,02	0,00	0,48	0,62	0,00	0,00	0,00	256,53	55,20	0,00	0,00	0,00
71	ОБЕД	Суп рыбный (треска)	200	6,70	5,45	14,05	104,05	0,10	0,10	0,00	0,95	33,48	0,08	112,40	0,16	875,65	219,88	0,01	0,00	0,89
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
1500	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	38,89	37,08	138,89	1031,60													

ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ :		1463	50.74	49.51	231.73	1579.31	1.47	0.84	54.47	15.90	412.52	0.19	222.21	0.33	1718.33	624.97	0.02	0.01	1.02	
День 6																				
194	ЗАВТРАК	Каши пшеница молочная жидкая	250	8.50	9.15	44.03	291.65	0.25	0.18	1.23	1.48	132.23	0.08	55.65	0.15	242.65	201.73	0.00	0.00	0.15
111	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	50	2.88	11.40	19.38	191.75	0.04	0.03	0.00	0.48	8.63	0.08	4.88	0.19	36.38	26.75	0.00	0.00	0.00
283	ЗАВТРАК	Батон нарезной с миксострутинками	50	3.75	0.45	28.70	131.00	0.05	0.02	0.00	0.60	9.50	0.00	6.50	0.00	46.00	32.50	0.00	0.00	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	15.67	22.00	104.77	876.28	0.30	0.22	1.23	1.96	198.86	0.00	1.90	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.20
11	ОБЕД	Салат из вареной колбасы	100	1.67	7.09	12.79	64.32	0.02	0.02	0.00	0.22	1.45	0.00	1.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
59	ОБЕД	Суп из вареной колбасы	250	4.23	6.58	20.88	158.70	0.10	0.06	0.10	0.80	21.50	0.00	19.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
95/1	ОБЕД	Свинина тушеная в соусе (гуляш)	100	14.42	21.41	3.33	282.15	0.69	0.12	2.66	1.04	9.66	0.00	19.62	0.00	199.15	131.67	0.01	0.00	0.32
174	ОБЕД	Рыба раскладная в соусе (гуляш)	200	13.14	2.41	63.70	372.18	0.40	0.20	0.00	6.28	25.66	0.04	188.58	0.08	356.58	280.06	0.00	0.00	0.16
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный бездрожжевой	60	3.48	0.30	28.38	130.80	0.12	0.05	0.60	2.34	21.00	0.00	28.20	0.00	147.00	0.00	0.01	0.00	0.00
51/8	ОБЕД	Соус фруктовый в аэроупаковке	200	1.00	0.00	22.00	88.00	0.02	0.02	0.00	2.80	14.00	0.00	8.00	0.00	240.00	14.00	0.00	0.00	0.02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1460	37.94	42.94	140.88	1097.15	1.35	0.48	49.31	13.82	136.46	0.04	283.43	0.08	1332.06	479.18	0.02	0.00	0.47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1460	53.51	64.94	245.05	1772.81	1.70	0.72	50.76	18.23	306.69	0.20	332.55	0.42	1657.82	740.16	0.02	0.00	0.82
День 7																				
96	ЗАВТРАК	Каши пшеница молочная вязкая с маслом	250	8.00	6.60	46.30	277.40	0.18	0.20	1.30	1.10	168.80	0.05	42.18	0.10	259.00	276.88	0.00	0.00	0.18
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	7.27	5.81	25.12	130.00	0.05	0.06	0.42	0.67	159.30	0.06	13.35	0.00	56.40	110.26	0.00	0.00	0.00
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с миксострутинками	50	3.75	1.45	28.70	131.00	0.05	0.02	0.00	0.60	9.50	0.00	6.50	0.00	46.00	32.50	0.00	0.00	0.00
283	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.50	0.00	15.26	63.44	0.00	0.02	0.00	3.02	1.90	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	20.42	13.86	110.39	642.84	0.28	0.28	4.74	4.27	360.74	0.11	64.87	0.10	326.80	421.17	0.00	0.00	0.20
19	ОБЕД	Суп из вареной колбасы	100	0.80	0.10	1.70	13.00	0.02	0.02	0.00	0.60	23.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
56	ОБЕД	Свинина тушеная в соусе (гуляш)	250	4.42	4.12	18.72	120.73	0.08	0.08	18.55	1.60	46.78	0.00	27.33	0.00	437.60	60.23	0.00	0.00	0.23
96	ОБЕД	Чихирли из вареной том-пасты	100	17.30	5.33	5.79	143.65	0.09	0.09	0.22	0.16	53.68	0.05	61.42	0.00	235.51	126.46	0.00	0.00	0.09
31/2	ОБЕД	Пюре картофельное	200	4.32	4.74	29.34	177.60	0.22	0.16	34.60	1.58	53.68	0.04	43.52	0.00	1015.68	126.94	0.02	0.00	0.06
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный бездрожжевой	60	3.48	0.30	28.38	130.80	0.12	0.05	0.60	2.34	21.00	0.00	28.20	0.00	147.00	0.00	0.01	0.00	0.00
255	ОБЕД	Наличик из яблок	200	0.08	0.08	17.26	67.24	0.00	0.00	0.00	4.48	12.64	0.00	3.80	0.00	56.04	2.20	0.00	0.00	0.20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	28.38	14.67	101.19	653.42	0.53	0.39	73.07	8.18	172.95	0.09	164.27	0.08	1891.93	317.63	0.03	0.00	0.58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1470	48.80	28.33	211.58	1286.28	0.81	0.67	77.81	12.45	533.69	0.20	229.13	0.18	2218.19	738.99	0.03	0.00	0.95
День 8																				
186	ЗАВТРАК	Каши молочная "Лукер"*	250	6.78	9.20	40.17	259.45	0.13	0.20	1.60	0.80	158.35	0.08	40.95	0.15	233.50	177.35	0.00	0.00	0.13
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	50	3.10	1.16	34.68	160.00	0.05	0.02	0.48	0.60	110.20	0.00	67.20	0.00	67.20	62.60	0.00	0.00	0.00
300	ЗАВТРАК	Рыба вареная	55	7.01	6.32	0.41	86.62	0.04	0.00	0.00	1.38	30.25	0.14	6.88	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.44	0.00	15.06	61.06	0.00	0.02	0.22	1.86	19.68	0.00	1.90	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	17.33	16.68	90.52	577.13	0.22	0.24	2.30	4.59	218.48	0.23	58.73	0.15	301.14	312.62	0.00	0.00	0.33
19	ОБЕД	Салат из моркови	100	1.17	10.08	10.14	132.49	0.05	0.06	4.50	0.63	24.34	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00
61	ОБЕД	Суп картофельный с чечевицей на курином бульоне	250	5.48	4.00	19.38	131.55	0.40	1.28	16.65	7.53	23.65	0.08	23.88	0.00	460.03	60.50	0.23	3.60	0.28
636	ОБЕД	Пюре картофельное (сметана) с соусом	280	20.05	18.15	19.86	334.26	0.48	0.22	53.56	2.44	90.05	0.03	46.26	0.03	621.38	207.96	0.00	0.00	0.14
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный бездрожжевой	200	3.48	0.30	28.38	130.80	0.12	0.05	0.60	2.34	21.00	0.00	28.20	0.00	147.00	0.00	0.01	0.00	0.00
286	ОБЕД	Чай с лимоном и сахаром	600	30.58	33.83	93.32	128.42	0.00	0.02	3.02	1.80	23.14	0.00	2.84	0.00	11.88	1.54	0.00	0.00	0.20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1455	48.01	50.21	183.64	1389.67	4.28	1.87	80.63	18.43	460.85	0.33	197.30	0.18	1541.44	582.82	0.23	3.60	0.94
День 9																				
112	ЗАВТРАК	Пюре картофельное запеченная	250	15.58	13.35	34.18	362.75	0.15	0.10	0.80	1.40	26.28	0.08	31.25	0.48	97.03	113.78	0.00	0.00	0.15
116	ЗАВТРАК	Пюре картофельное	50	0.50	0.00	32.50	125.00	0.35	0.56	0.30	0.70	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с миксострутинками	200	3.75	1.45	25.70	131.00	0.05	0.02	0.00	0.60	9.50	0.00	6.50	0.00	46.00	32.50	0.00	0.00	0.00
283	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.50	0.00	15.26	63.44	0.00	0.02	0.00	3.02	1.90	0.00	2.94	0.00	11.88	1.54	0.00	0.00	0.20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	20.03	14.80	107.64	682.19	0.56	0.69	3.32	7.50	58.62	0.08	41.49	0.46	154.89	147.82	0.00	0.00	0.35
106	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1.10	3.80	3.80	24.00	0.05	0.00	0.90	0.00	14.00	0.00	20.00	0.00	0.00	26.00	0.00	0.00	0.00
54	ОБЕД	Куриный бульон	250	3.10	6.40	8.68	105.02	0.08	0.05	29.00	0.80	41.25	0.00	19.03	0.00	342.63	48.23	0.00	0.00	0.23
96	ОБЕД	Пюре картофельное	250	15.69	13.35	34.24	372.08	0.15	0.13	2.43	1.10	10.03	0.00	21.34	0.00	216.34	143.48	0.01	0.00	0.06
456	ОБЕД	Батон нарезной с миксострутинками	200	8.70	9.30	54.80	327.08	0.28	0.38	0.00	2.88	218.48	0.08	119.48	0.16	286.72	320.18	0.00	0.02	0.14
108	ОБЕД	Хлеб Пшеничный бездрожжевой	60	3.48	0.30	28.38	130.80	0.12	0.05	0.60	2.34	21.00	0.00	28.20	0.00	147.00	0.00	0.01	0.00	0.00
296	ОБЕД	Хлеб Пшеничный бездрожжевой	200	0.06	0.00	0.00	78.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	32.13	38.78	119.06	831.26	1.29	0.61	59.83	7.92	317.78	0.08	211.03	0.16	1471.71	540.43	0.02	0.00	0.65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1460	52.16	53.58	226.70	1619.45	1.84	1.29	63.15	15.42	377.40	0.16	282.52	0.64	1188.59	688.24	0.02	0.02	1.00
День 10																				
183	ЗАВТРАК	Каши гречневая молочная "Маринин"	250	11.68	8.63	54.83	342.50	0.30	0.28	1.30	4.33	138.88	0.05	140.18	0.13	384.55	277.30	0.00	0.00	0.15
18	ЗАВТРАК	Батон нарезной (батон)	100	0.40	0.00	11.40	52.00	0.00	0.02	10.00	2.20	16.00	0.00	9.00	0.00	278.00	11.00	0.00	0.00	0.01
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с миксострутинками	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	0.48	7.60	0.00	5.20	0.00	36.80	28.00	0.00	0.00	0.00
3007	ЗАВТРАК	Наличик из плодов шиповника	200	0.80	0.00	31.96	127.00	0.02	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	15.88	10.19	118.75														