

№ рецептур (по сборнику рецептур от 2011г., изд-во "Дели")	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День 1 (понедельник)</b>															
<b>Завтрак</b>															
243	Сыр твёрдый	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.01	0.21	0.00	0.00	26.40	0.00	0.00	0.30	
321	Капуста тушеная	200	20.65	12.00	94.27	258.24	0.06	32.40		1.65	113.70	89.25	42.90	3.45	
54	Икра из свеклы	150	1.31	5.16	12.11	200.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72	
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>32.61</b>	<b>26.41</b>	<b>135.17</b>	<b>701.07</b>	<b>0.11</b>	<b>41.44</b>	<b>0.00</b>	<b>4.23</b>	<b>192.70</b>	<b>165.91</b>	<b>80.93</b>	<b>7.82</b>	
<b>Обед</b>															
59	Салат из свежей моркови	150	0.86	5.22	7.87	81.90	0.05	6.95		2.49	21.19	33.98	24.00	1.32	
119	Суп гороховый	250	13.40	37.70	47.83	271.20	0.05	1.14		0.39	41.40	243.90	18.90	0.66	
288	Птица (курица) отварная	150	16.00	12.00		258.00	0.05		24.00	0.20	48.00	172.00	24.00	2.40	
309	Макароны отварные с маслом	180	7.14	10.50	39.90	269.20	0.08			2.73	16.80	48.30	10.50	1.05	
352	Кисель (витаминизированный)	200	0.24	0.12	35.76	140.08	0.00	80.00		0.18	8.20	6.42	0.96	0.28	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	93.52	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>43.37</b>	<b>66.50</b>	<b>175.49</b>	<b>1251.84</b>	<b>0.33</b>	<b>88.09</b>	<b>24.00</b>	<b>6.92</b>	<b>156.29</b>	<b>594.30</b>	<b>103.26</b>	<b>7.90</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>75.98</b>	<b>92.91</b>	<b>310.66</b>	<b>1952.91</b>	<b>0.44</b>	<b>129.53</b>	<b>24.00</b>	<b>11.15</b>	<b>348.99</b>	<b>760.21</b>	<b>184.19</b>	<b>15.72</b>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День 2 (вторник)</b>															
<b>Завтрак</b>															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9.01	5.74	45.03	252.50	0.16			1.80	24.00	144.00	98.00	3.20	
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
338	Фрукты	100	0.30	0.30	14.70	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>13.00</b>	<b>6.44</b>	<b>88.52</b>	<b>419.32</b>	<b>0.22</b>	<b>7.77</b>	<b>0.00</b>	<b>2.47</b>	<b>58.80</b>	<b>209.18</b>	<b>129.68</b>	<b>7.42</b>	
<b>Обед</b>															
20	Салат из свежей капусты	150	0.67	6.09	1.81	64.65	0.03	6.65		2.74	16.15	28.62	13.30	0.48	
99	Суп из овощей	250	2.73	2.79	13.50	90.03	0.09	12.75		2.91	51.90	225.90	33.00	0.99	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18.20	5.92	3.80	221.40	0.12	1.80	22.20	2.22	43.20	265.40	42.80	0.82	
304	Рис отварной	200	4.89	7.23	48.89	380.15	0.03		36.00	0.80	3.48	82.00	25.34	0.70	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.40	0.27	17.20	102.80	0.01	100.00			7.73	2.13	2.67	0.53	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	80	3.36	0.66	29.64	147.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>30.25</b>	<b>22.96</b>	<b>114.84</b>	<b>1006.97</b>	<b>0.35</b>	<b>121.20</b>	<b>58.20</b>	<b>9.21</b>	<b>136.26</b>	<b>667.65</b>	<b>132.11</b>	<b>5.38</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>43.25</b>	<b>29.40</b>	<b>203.36</b>	<b>1426.29</b>	<b>0.57</b>	<b>128.97</b>	<b>58.20</b>	<b>11.68</b>	<b>195.06</b>	<b>876.83</b>	<b>261.79</b>	<b>12.80</b>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		<b>День 3 (среда)</b>														
	<b>Завтрак</b>															
175	Каша из пшена и риса молочная	250	6.08	11.18	54.31	183.40	0.40	1.90	71.60	0.40	92.30	128.00	26.70	1.30		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40		
338	Фрукты	100	0.30	0.30	7.35	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
209	Сыр твердый	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.01	0.21	0.00	0.00	26.40	0.00	0.00	0.30		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>20.10</b>	<b>23.40</b>	<b>110.18</b>	<b>574.62</b>	<b>0.50</b>	<b>11.08</b>	<b>71.60</b>	<b>1.07</b>	<b>298.57</b>	<b>303.05</b>	<b>75.98</b>	<b>6.09</b>		
	<b>Обед</b>															
54	Икра из свеклы	150	1.31	5.16	12.11	200.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72		
113	Борщ сибирский	250	5.40	14.76	32.79	238.45	0.06	10.50	6.00	3.30	75.00	273.00	39.00	1.80		
591	Гуляш	100/75	39.44	17.88	9.52	356.40	0.17	1.28	0.00	0.00	24.36	194.69	26.01	2.32		
694	Пюре картофельное	200	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.17	25.50		36.98	86.60	27.75	1.01		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	93.52	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
430	Компот (витаминизированный)	200	0.52	0.18	24.84	122.90	0.02	59.40		0.20	23.40	23.40	17.00	60.30		
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>54.15</b>	<b>38.58</b>	<b>131.73</b>	<b>1086.46</b>	<b>0.49</b>	<b>89.35</b>	<b>31.50</b>	<b>4.43</b>	<b>180.44</b>	<b>667.39</b>	<b>134.66</b>	<b>67.62</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>74.25</b>	<b>61.98</b>	<b>241.91</b>	<b>1661.08</b>	<b>0.99</b>	<b>100.43</b>	<b>103.10</b>	<b>5.50</b>	<b>479.01</b>	<b>970.44</b>	<b>210.64</b>	<b>73.71</b>		



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		<b>День 4 (четверг)</b>														
	<b>Завтрак</b>															
463	Сырники из творога со сгущ. молок	150/10	28.44	19.51	17.10	357.16	0.11	0.39	89.95		248.75	350.70	39.60	1.17		
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13		
338	Фрукты	100	0.30	0.30	7.35	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65		
54	Икра из моркови	100	1.31	5.16	12.11	200.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>30.58</b>	<b>24.97</b>	<b>46.03</b>	<b>630.57</b>	<b>0.15</b>	<b>16.72</b>	<b>89.95</b>	<b>2.47</b>	<b>308.75</b>	<b>418.21</b>	<b>77.78</b>	<b>6.67</b>		
	<b>Обед</b>															
67	Салат из свежих помидор и огурцов.	150	1.33	6.08	8.52	124.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52		
96	Суп крестьянский с крупой	250	2.70	2.78	17.49	108.81	0.07	12.00			59.10	267.00	31.80	0.93		
239	Тефтели рыбные	100	7.33	20.10	10.38	201.66	0.08			2.73	16.80	48.30	10.50	1.05		
309	Макароны отварные с маслом	180	7.14	10.50	39.90	269.20	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96		
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	93.52	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	80	2.24	0.44	39.52	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>26.89</b>	<b>40.87</b>	<b>156.30</b>	<b>1060.36</b>	<b>0.31</b>	<b>38.56</b>	<b>0.00</b>	<b>6.17</b>	<b>278.77</b>	<b>590.43</b>	<b>141.76</b>	<b>7.65</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>57.47</b>	<b>65.84</b>	<b>202.33</b>	<b>1690.93</b>	<b>0.46</b>	<b>55.28</b>	<b>89.95</b>	<b>8.64</b>	<b>587.52</b>	<b>1008.64</b>	<b>219.54</b>	<b>14.32</b>		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		<b>День 5 (пятница)</b>														
	<b>Завтрак</b>															
175	Каша из пшеничная молочная с изюмом	250	4.20	11.18	54.31	220.00	0.40	1.90	71.60	0.40	92.30	128.00	26.70	1.30		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
54	Икра из свеклы	150	1.31	5.16	12.11	200.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>12.27</b>	<b>19.41</b>	<b>114.94</b>	<b>668.83</b>	<b>0.49</b>	<b>11.93</b>	<b>71.60</b>	<b>3.24</b>	<b>294.57</b>	<b>331.93</b>	<b>88.93</b>	<b>5.86</b>		
	<b>Обед</b>															
45	Салат из свежей белокачанной капусты с морковью	150	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	14.96	6.44	9.41	271.20	0.19	0.05	0.3	22.00	1.71	29.39	79.07	12.80		
239	Тефтели мясные	80/80	11.78	12.91	14.90	223.00	0.06	0.85	39.0	0.00	43.90	106.70	21.60	0.96		
694	Пюре картофельное	200	4.00	0.80	31.60	150.60	0.20	29.00		0.20	24.00	108.00	44.00	1.60		
966	Кефир йодированный	200	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	1.40	0.04		240.00	190.00	28.00	0.20		
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	80	2.36	0.66	39.52	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>40.23</b>	<b>31.89</b>	<b>111.95</b>	<b>982.86</b>	<b>0.62</b>	<b>55.73</b>	<b>39.32</b>	<b>25.05</b>	<b>366.41</b>	<b>526.01</b>	<b>203.67</b>	<b>17.94</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>52.50</b>	<b>51.30</b>	<b>226.89</b>	<b>1651.69</b>	<b>1.11</b>	<b>67.66</b>	<b>110.92</b>	<b>28.29</b>	<b>660.98</b>	<b>857.94</b>	<b>292.60</b>	<b>23.80</b>		



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День 6 (суббота)</b>															
<b>Завтрак</b>															
309	Макароны отварные с маслом	200	36.78	7.50	28.50	269.20	0.06			1.95	12.00	34.50	7.50	0.75	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
338	Фрукты	100	0.30	0.30	7.35	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	
ПР	Творожный сырок	50	7.50	4.00	5.75	89.00	0.02	0.25	20.00	0.10	74.00	99.00	10.50	0.20	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>51.34</b>	<b>14.87</b>	<b>90.12</b>	<b>640.22</b>	<b>0.17</b>	<b>9.22</b>	<b>20.00</b>	<b>2.72</b>	<b>265.87</b>	<b>308.55</b>	<b>67.28</b>	<b>5.44</b>	
<b>Обед</b>															
45	Салат из свежей белокачанной капусты с морковью	150	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5.41	14.76	32.80	118.08	0.06	12.36		2.88	41.34	63.63	31.44	1.41	
304	Плов из мяса птицы	260	25.30	21.20	44.60	491.25	0.00	45.10	48.00		45.10	199.30	47.50	2.19	
389	Сок	200	0.36	0.04	23.56	96.04	0.01	1.80		0.40	11.80	10.40	3.20	0.34	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	93.52	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	147.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>38.13</b>	<b>43.04</b>	<b>153.61</b>	<b>1040.95</b>	<b>0.19</b>	<b>83.69</b>	<b>48.00</b>	<b>6.52</b>	<b>161.94</b>	<b>391.35</b>	<b>123.04</b>	<b>6.65</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>89.47</b>	<b>57.91</b>	<b>243.73</b>	<b>1681.17</b>	<b>0.36</b>	<b>92.91</b>	<b>68.00</b>	<b>9.24</b>	<b>427.81</b>	<b>699.90</b>	<b>190.32</b>	<b>12.09</b>	





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		<b>День 7 (понедельник)</b>														
	<b>Завтрак</b>															
167	Каша рисовая с фруктами	200	7.43	12.57	57.59	373.32	0.19	1.67			46.93			2.83		
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
54	Икра из моркови	100	1.31	5.16	12.11	200.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72		
209	Сыр твердый	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.01	0.21	0.00	0.00	26.40	0.00	0.00	0.30		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>19.39</b>	<b>26.98</b>	<b>98.49</b>	<b>816.15</b>	<b>0.26</b>	<b>10.71</b>	<b>0.00</b>	<b>2.84</b>	<b>130.53</b>	<b>94.06</b>	<b>44.63</b>	<b>7.42</b>		
	<b>Обед</b>															
45	Салат из свежих помидор и огурцов.	150	1.33	6.08	8.52	124.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52		
98	Суп крестьянский с крупой	250	2.43	14.40	13.12	278.81	0.07	12.00			59.10	267.00	31.80	0.93		
295	Котлеты рубленные из птицы	100	15.20	14.70	13.50	237.20	0.08	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20		
309	Макароны отварные с маслом	200	7.14	10.50	39.90	269.20	0.08			2.60	16.00	46.00	10.00	1.00		
345	Компот из сухофруктов	200	0.52	0.18	24.84	97.90	0.02	59.40		0.20	23.40	23.40	17.00	60.30		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	93.52	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>31.02</b>	<b>40.74</b>	<b>135.49</b>	<b>1114.57</b>	<b>0.35</b>	<b>71.60</b>	<b>20.00</b>	<b>4.11</b>	<b>163.20</b>	<b>522.10</b>	<b>109.70</b>	<b>66.62</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>50.41</b>	<b>67.72</b>	<b>233.98</b>	<b>1930.72</b>	<b>0.61</b>	<b>82.31</b>	<b>20.00</b>	<b>6.95</b>	<b>293.73</b>	<b>616.16</b>	<b>154.33</b>	<b>74.04</b>		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		<b>День 8 (вторник)</b>														
	<b>Завтрак</b>															
173	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	200	6.10	4.00	36.96	208.24	0.22	2.08	32.00	0.89	221.60	315.40	79.60	2.10		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.67	29.20	125.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	93.52			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
54	Икра из свеклы	150	1.31	5.16	12.11	200.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72		
14	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00		40.00	0.10	2.40	3.00				
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>14.27</b>	<b>19.43</b>	<b>97.72</b>	<b>692.79</b>	<b>93.79</b>	<b>12.11</b>	<b>72.00</b>	<b>3.83</b>	<b>426.27</b>	<b>522.33</b>	<b>141.83</b>	<b>6.66</b>		
	<b>Обед</b>															
45	Салат из свежей белокачанной капусты с морковью	150	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52		
99	Суп из овощей	250	2.73	2.79	13.50	90.03	0.09	12.75		2.91	51.90	225.90	33.00	0.99		
284	Тефтели из печени	100/100	12.85	14.80	21.81	271.25	0.15	7.48	3189.00		67.50	203.20	23.00	3.26		
304	Рис отварной	200	3.67	5.42	36.67	210.11	0.03		36.00	0.80	3.48	82.00	25.34	0.70		
966	Кефир йодированный	200	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	1.40	0.04		240.00	190.00	28.00	0.20		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	93.52	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	147.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>32.11</b>	<b>35.05</b>	<b>132.63</b>	<b>1012.97</b>	<b>0.47</b>	<b>46.06</b>	<b>3225.04</b>	<b>6.95</b>	<b>426.58</b>	<b>819.12</b>	<b>150.24</b>	<b>7.86</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>46.38</b>	<b>54.48</b>	<b>230.35</b>	<b>1705.76</b>	<b>94.26</b>	<b>58.17</b>	<b>3297.04</b>	<b>10.78</b>	<b>852.85</b>	<b>1341.45</b>	<b>292.07</b>	<b>14.52</b>		



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		<b>День 9 (среда)</b>														
	<b>Завтрак</b>															
463	Сырники из творога со сгущ. молок	150/10	28.44	19.51	17.10	357.16	0.11	0.39	89.95		248.75	350.70	39.60	1.17		
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	93.52			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
338	Фрукты	100	0.30	0.30	7.35	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>32.43</b>	<b>20.21</b>	<b>53.64</b>	<b>525.58</b>	<b>93.65</b>	<b>10.02</b>	<b>89.95</b>	<b>0.67</b>	<b>285.28</b>	<b>416.95</b>	<b>71.82</b>	<b>5.39</b>		
	<b>Обед</b>															
66	Салат из свежей моркови с изюмом	150	1.72	1.41	16.71	86.41	0.78	2.72		0.87	41.95	63.62	44.90	1.03		
111	Суп вермишелевый	250	3.57	3.39	18.84	223.50	0.10	0.50	23.40	0.30	197.30	166.90	24.90	0.50		
288	Птица(курица)отварная	100	16.00	12.00		268.00	0.04		20.00	0.17	40.00	143.33	20.00	2.00		
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.87	5.47	53.12	309.15	0.27				19.47	280.00	186.67	6.68		
350	Кисель	200	0.16	0.08	27.50	111.36	0.01	24.00		0.20	8.20	9.00	4.40	0.14		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	93.52	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>39.05</b>	<b>23.31</b>	<b>160.30</b>	<b>1229.88</b>	<b>1.30</b>	<b>27.22</b>	<b>43.40</b>	<b>2.47</b>	<b>327.62</b>	<b>752.55</b>	<b>305.77</b>	<b>12.54</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>71.48</b>	<b>43.52</b>	<b>213.94</b>	<b>1755.46</b>	<b>94.95</b>	<b>37.24</b>	<b>133.35</b>	<b>3.14</b>	<b>612.90</b>	<b>1169.50</b>	<b>377.59</b>	<b>17.93</b>		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 10 (четверг)</b>														
<b>Завтрак</b>														
181	Каша манная молочная жидкая	200	2.75	3.63	20.57	194.01	0.04	0.36	32.70	0.10	132.64	109.74	17.06	0.26
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Фрукты	100	0.30	0.30	7.35	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>9.99</b>	<b>5.00</b>	<b>73.24</b>	<b>445.94</b>	<b>0.12</b>	<b>9.19</b>	<b>32.70</b>	<b>0.77</b>	<b>287.17</b>	<b>263.90</b>	<b>62.57</b>	<b>4.35</b>
<b>Обед</b>														
54	Салат из свежей свеклы	150	1.31	5.16	12.11	100.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.16	5.97	9.75	201.37	0.09	22.17		2.85	40.77	56.91	26.64	0.99
591	Гуляш	100/75	39.44	17.88	9.52	356.40	0.17	1.28	0.00	0.00	24.36	194.69	26.01	2.32
694	Пюре картофельное	200	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.17	25.50		36.98	86.60	27.75	1.01
430	Компот (витаминизированный)	200	0.52	0.18	24.84	122.90	0.02	59.40		0.20	23.40	23.40	17.00	60.30
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	80	2.24	0.44	39.52	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>48.73</b>	<b>34.43</b>	<b>116.19</b>	<b>1055.97</b>	<b>0.51</b>	<b>109.58</b>	<b>25.50</b>	<b>5.91</b>	<b>173.71</b>	<b>462.33</b>	<b>132.10</b>	<b>68.20</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>58.72</b>	<b>39.43</b>	<b>189.43</b>	<b>1501.91</b>	<b>0.63</b>	<b>118.77</b>	<b>58.20</b>	<b>6.68</b>	<b>460.88</b>	<b>726.23</b>	<b>194.67</b>	<b>72.55</b>
<b>Среднее значение содержания пищевых веществ</b>			<b>61.99</b>	<b>56.45</b>	<b>229.66</b>	<b>1695.79</b>								

На основании-

**"Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборника технических нормативов"**

Авторы- Могильный М.П., Тютельян В.А. Изд-во "Дели принт" Москва 2011год.

**Утверждаю:**

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ Варварова О.И.  
" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2021г.

**Примерное десятидневное меню  
питания в МБОУ "Рудавская СОШ"  
Обоянского района Курской  
области**

**на 2022-2023**  
**учебный год** **возраста**  
**11 и старше,**  
**весенне-летний период.**





| |













| |





















































