

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Территориального
отдела Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия
человека по Брянской области в
Дятьковском районе и городе Сельцо



УТВЕРЖДЕНО:

Открытое акционерное общество
«Предприятие общественного питания
«Березка»

Генеральный Директор



В.В. Гуль

Примерное 10-ти
дневное меню
питания для
школьных
учреждений

СОГЛАСОВАННО:



Директор
школа № 5

(В. И. Дудушкина)

Приложение 1

Катето
Школьники 7-10 лет
рия:

№ рецеп- туры	Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У									
День 1															
305	ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	3,10	0,44	32,86	147,86	0,04	0	0,44	10,94	0	23,84	0,18	66,6
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,03	8,61	0,44	129,10	0,056	0	1,192	11,7	24	1,24	0,216	8,04
864	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	13,55	54,59	0	0,18	1,476	9,18	0	0	0	10,26
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
628	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,50	4,26	8,44	133,68	0,1	9,94	3,44	25,9	9,44	17,52	1,04	58,86
640	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,57	1,84	1,45	24,63	0,018	6,638	0,283	16,997	0	6,044	3,033	10,593
702	ОБЕД	Котлеты домашние с жиром	70	4,93	6,01	0,43	139,37	0,098	0,07	5,915	7,861	9,45	5,824	0,553	31,85
290	ОБЕД	Капуста тушеная	200	4,54	7,46	19,66	165,94	0,08	103,68	1,52	113,78	0,08	3,7	0,08	9,6
352	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,20	0,20	22,90	91,91	0,018	5,04	1,17	16,83	0	6,372	0,108	5,544
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1255	35,71	30,87	101,55	0,732	125,548	21,316	259,388	42,97	82,74	7,59	318,947
День 2															
296	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,00	3,14	54,36	293,22	0,4	0	6,38	25,44	0	191,82	0,76	283,7
513.2	ЗАВТРАК	Сосиски или сардельки отварные с жиром	70	4,79	5,96	0,33	132,92	0,071	0	1,854	10,74	0	0	0	0
240	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4,39	4,28	28,33	165,89	0,018	0,702	0,972	150,102	0,018	32,4	0,018	130,05
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
773	ОБЕД	Суп полевой	200	8,06	11,80	12,32	206,98	0,12	7,26	2	22,5	8,4	16,12	3,06	0
652	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2,28	3,87	38,88	0,009	15,525	0,243	19,688	0,018	5,85	1,066	10,98
174	ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,27	5,54	21,99	151,25	0,165	25,785	1,17	41,04	0,165	32,745	1,755	96,06
63	ОБЕД	Бифштекс рубленый	70	16,23	25,26	0,34	293,52	0,056	0,042	2,331	19,999	0	1,197	0	7,105
348	ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	98,78	0,018	3,6	0,864	13,374	0	4,788	0,072	3,96
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1235	60,99	60,36	148,45	1,179	52,914	21,694	349,083	8,601	303,12	9,111	649,455
День 3															
19	ЗАВТРАК	Макаронные отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	0,09	0	1,11	12,6	0,015	8,925	0,78	55,65
701	ЗАВТРАК	Котлеты домашние с соусом	70	4,71	3,79	0,90	110,06	0,091	0,959	1,806	8,505	0	13,174	1,421	107,26
964	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	13,55	54,59	0	0,18	1,476	9,18	0	0	0	10,26
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
630	ОБЕД	Суп с крупой	200	9,02	6,64	2,46	151,30	0,06	3,52	1,92	20,34	9,26	17,46	1,06	50,72
662	ОБЕД	Салат из моркови	45	0,67	0,49	5,13	27,77	0,023	1,944	0,279	15,795	0,77	15,12	0,167	24,728
296	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,00	3,14	54,36	293,22	0,4	0	6,38	25,44	0	191,82	0,76	283,7
681	ОБЕД	Котлеты или биточки (особые) с соусом	70	7,36	4,83	1,09	120,58	0,105	0,819	1,925	16,345	0	13,181	1,421	107,26
545	ОБЕД	Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,18	0,04	23,17	90,38	0	11,88	0,126	15,876	0	4,464	0,036	4,554
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1235	51,71	22,09	135,02	1,091	19,302	20,902	170,281	10,045	282,344	8,025	761,734
День 4															
313	ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	200	2,16	0,30	22,80	102,56	0,02	0	0,32	10,38	0	17,16	0,12	46,2

153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,03	8,61	0,44	129,10	0,056	0	1,192	11,7	24	1,24	0,216	8,04
864	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	13,55	54,59	0	0,18	1,476	9,18	0	0	0	10,26
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
135	ОБЕД	Борщ	200	7,32	5,80	6,30	115,82	0,06	9,82	2,06	36,36	6,04	27,04	3,3	100,2
658	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	45	2,17	6,48	3,00	79,46	0,009	2,637	0,495	78,885	0	9,387	2,03	19,53
174	ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,27	5,54	21,99	151,25	0,165	25,785	1,17	41,04	0,165	32,745	1,755	96,06
84 2	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные с соусом	70	2,67	4,53	4,55	85,56	0,056	5,523	0,714	13,832	5,852	13,909	0,525	206,5
352	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,20	0,20	22,90	91,91	0,018	5,04	1,17	16,83	0	6,372	0,108	5,544
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1205	31,66	33,51	97,35	1083,25	0,706	48,985	14,477	264,407	36,057	126,053	10,434	609,934
День 5															
316	ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	200	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0	0,8	107,56	0	21,68	2,4	100
154	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4,61	6,50	9,62	117,08	0,048	0,084	1,056	126,44	0,036	17,76	0,408	119,28
864	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	13,55	54,59	0	0,18	1,476	9,18	0	0	0	10,26
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
768	ОБЕД	Суп картофельный	200	6,88	3,72	17,28	120,40	0,1	9,04	1,9	22,86	8,52	15,12	1,74	46,5
681	ОБЕД	Салат-коктейль с ветчиной и сыром	45	5,44	9,77	1,26	114,70	0,013	7,034	0,58	106,088	0,068	11,835	2,133	93,69
75	ОБЕД	Биточки паровые	70	5,68	5,64	0,47	112,69	0,028	0,581	0,805	8,043	5,32	11,76	0,357	82,74
194	ОБЕД	Рис отварной	200	5,08	8,10	53,34	306,64	0,06	0	0,72	7,46	0,28	36,18	3,08	110,06
545	ОБЕД	Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,18	0,04	23,17	90,38	0	11,88	0,126	15,876	0	4,464	0,036	4,554
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,96	0,36	0,36	54,30	0,036	0	9,45	75,96	0	6,963	0,246	75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1215	42,35	35,6	147,96	1241,48	0,526	28,799	19,853	502,567	14,224	134,862	11,59	700,884
День 6															
315	ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	200	3,18	0,30	21,74	102,56	0,04	0	0,32	14,16	0	7,32	0,46	26,18
154	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4,61	6,50	9,62	117,08	0,048	0,084	1,056	126,44	0,036	17,76	0,408	119,28
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
864	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	13,55	54,59	0	0,18	1,476	9,18	0	0	0	10,26
135	ОБЕД	Борщ	200	7,32	5,80	6,30	115,82	0,06	9,82	2,06	36,36	6,04	27,04	3,3	100,2
652	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2,28	3,87	38,88	0,009	15,525	0,243	19,688	0,018	5,85	1,066	10,98
19	ОБЕД	Макаронные отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	0,09	0	1,11	12,6	0,015	8,925	0,78	55,65
70 2	ОБЕД	Котлеты домашние с жиром	70	4,93	6,01	0,43	139,37	0,098	0,07	5,915	7,861	9,45	5,824	0,553	31,85
351	ОБЕД	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,43	0,09	30,74	122,40	0,018	28,8	0,252	22,968	0	7,524	0,108	11,34
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1205	38,87	24,14	124,61	1143,25	0,685	54,479	18,312	295,457	15,559	98,443	9,055	483,34
День 7															
194	ЗАВТРАК	Рис отварной	200	5,08	8,10	53,34	306,64	0,06	0	0,72	7,46	0,28	36,18	3,08	110,06
86 1	ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	70	3,56	4,33	1,52	100,44	0,035	2,072	0,476	9,233	7,14	10,465	0,651	220,5
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,03	8,61	0,44	129,10	0,056	0	1,192	11,7	24	1,24	0,216	8,04
240	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4,39	4,28	28,33	165,89	0,018	0,702	0,972	150,102	0,018	32,4	0,018	130,05
775	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	3,56	12,46	128,04	0,1	6,96	3,06	25,28	8,46	15,26	1,7	47,9
640	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,57	1,84	1,45	24,63	0,018	6,638	0,283	16,997	0	6,044	3,033	10,593
174	ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,27	5,54	21,99	151,25	0,165	25,785	1,17	41,04	0,165	32,745	1,755	96,06
68 1	ОБЕД	Котлеты или биточки (особые) с соусом	70	7,36	4,83	1,09	120,58	0,105	0,819	1,925	16,345	0	13,181	1,421	107,26
864	ОБЕД	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	13,55	54,59	0	0,18	1,476	9,18	0	0	0	10,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,91	136,50	0,161	0	2,94	23,1	0	9,1	1,19	58,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70	5,74	0,98	0,									

312	ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	200	4.60	1.32	26.60	106.80	0.16	0	1.08	18.36	0	34.88	0.12	93.2
154	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4.61	6.50	9.62	117.08	0.048	0.084	1.056	126.44	0.036	17.76	0.408	119.28
864	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0.36	0.09	13.55	54.59	0	0.18	1.476	9.18	0	0	0	10.26
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	70	5.74	0.98	0.91	136.50	0.161	0	2.94	23.1	0	9.1	1.19	58.8
870	ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	7.42	5.86	4.14	106.54	0.08	15.56	1.86	40.68	6.4	16.84	1.26	36.78
662	ОБЕД	Салат из моркови	45	0.67	0.49	5.13	27.77	0.023	1.944	0.279	15.795	0.77	15.12	0.167	24.728
63	ОБЕД	Бифштекс рубленый	70	16.23	25.26	0.34	293.52	0.056	0.042	2.331	19.999	0	1.197	0	7.105
296	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	12.00	3.14	54.36	293.22	0.4	0	6.38	25.44	0	191.82	0.76	283.7
864	ОБЕД	Чай с сахаром	180	0.36	0.09	13.55	54.59	0	0.18	1.476	9.18	0	0	0	10.26
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	5.74	0.98	0.91	136.50	0.161	0	2.94	23.1	0	9.1	1.19	58.8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1255	57.73	44.71	129.11	1357.11	1.089	17.99	21.818	311.274	7.206	295.817	5.095	702.913
День 9															
296	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	12.00	3.14	54.36	293.22	0.4	0	6.38	25.44	0	191.82	0.76	283.7
513.1	ЗАВТРАК	Сосиски или сардельки отварные с соусом	70	4.58	5.68	0.83	121.81	0.07	0.875	0.63	10.892	0	0	0.182	0
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2.03	8.61	0.44	129.10	0.056	0	1.192	11.7	24	1.24	0.216	8.04
864	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0.36	0.09	13.55	54.59	0	0.18	1.476	9.18	0	0	0	10.26
629	ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	9.46	7.06	1.74	140.34	0.1	2.88	2.32	22.42	2.96	7.2	3.12	28.36
640	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0.57	1.84	1.45	24.63	0.018	6.638	0.283	16.997	0	6.044	3.033	10.593
19	ОБЕД	Макаронные отварные	150	5.93	1.11	36.54	179.55	0.09	0	1.11	12.6	0.015	8.925	0.78	55.65
70.2	ОБЕД	Котлеты домашние с жиром	70	4.93	6.01	0.43	139.37	0.098	0.07	5.915	7.861	9.45	5.824	0.553	31.85
352	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.20	0.20	22.90	91.91	0.018	5.04	1.17	16.83	0	6.372	0.108	5.544
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	5.74	0.98	0.91	136.50	0.161	0	2.94	23.1	0	9.1	1.19	58.8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1205	45.8	34.72	133.15	1311.02	1.011	15.683	23.416	157.02	36.425	236.525	9.942	492.797
День 10															
316	ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	200	6.40	0.40	28.00	134.20	0.08	0	0.8	107.56	0	21.68	2.4	100
154	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4.61	6.50	9.62	117.08	0.048	0.084	1.056	126.44	0.036	17.76	0.408	119.28
864	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0.36	0.09	13.55	54.59	0	0.18	1.476	9.18	0	0	0	10.26
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	70	5.74	0.98	0.91	136.50	0.161	0	2.94	23.1	0	9.1	1.19	58.8
135	ОБЕД	Борщ	200	7.32	5.80	6.30	115.82	0.06	9.82	2.06	36.36	6.04	27.04	3.3	100.2
174	ОБЕД	Пюре картофельное	150	3.27	5.54	21.99	151.25	0.165	25.785	1.17	41.04	0.165	32.745	1.755	96.06
658	ОБЕД	Салат из свежих с сыром и чесноком	45	2.17	6.48	3.00	79.46	0.009	2.637	0.495	78.885	0	9.387	2.03	19.53
513.1	ОБЕД	Сосиски или сардельки отварные с соусом	70	4.58	5.68	0.83	121.81	0.07	0.875	0.63	10.892	0	0	0.182	0
351	ОБЕД	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0.43	0.09	30.74	122.40	0.018	28.8	0.252	22.968	0	7.524	0.108	11.34
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	5.74	0.98	0.91	136.50	0.161	0	2.94	23.1	0	9.1	1.19	58.8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1205	40.62	32.54	115.85	1169.61	0.772	68.181	13.819	479.525	6.241	134.336	12.563	574.27
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			12220	445.42	360.7	1272.13	12738.35	8.509	475.037	189.821	3099.439	217.391	1850.855	96.469	6093.798
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1222	44.542	36.07	127.213	1273.835	0.8509	47.5037	18.9821	309.9439	21.7391	185.0855	9.6469	609.3798
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				13.00	25.48	39.95	12738.35	0.27	14.92	5.96	97.33	6.83	58.12	3.03	191.35

Приложение 2

Категор
Школьники 11-18 лет
ия:

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	E, мг.	P, мг.
				Б	Ж	У									
День 1															
305	ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	250	3,87	0,55	41,08	184,83	0,05	0	0,55	13,675	0	29,8	0,225	83,25
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,03	8,61	0,44	129,10	0,056	0	1,192	11,7	24	1,24	0,216	8,04
864	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	15,06	60,66	0	0,2	1,64	10,2	0	0	0	11,4
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,00	0,138	0	2,52	19,8	0	7,8	1,02	50,4
628	ОБЕД	Хлеб пшеничный	250	10,62	5,33	10,55	167,10	0,125	12,425	4,3	32,375	11,8	21,9	1,3	73,575
640	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	60	0,76	2,45	1,94	32,84	0,024	8,85	0,378	22,662	0	8,058	4,044	14,124
702	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	5,63	6,86	0,49	159,28	0,112	0,08	6,76	8,984	10,8	6,656	0,632	36,4
290	ОБЕД	Котлеты домашние с жиром	250	5,67	9,33	24,57	207,43	0,1	129,6	1,9	142,225	0,1	4,625	0,1	12
352	ОБЕД	Капуста тушеная	200	0,22	0,22	25,44	102,12	0,02	5,6	1,3	18,7	0	7,08	0,12	6,16
878	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	60	4,92	0,84	0,78	117,00	0,138	0	2,52	19,8	0	7,8	1,02	50,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				39,04	35,13	121,13	1277,36	0,763	156,755	23,06	300,121	46,7	94,959	8,677	345,749
День 2															
296	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	250	15,00	3,93	67,95	366,53	0,5	0	7,975	31,8	0	239,775	0,95	354,63
513	ЗАВТРАК	Сосиски или сардельки отварные с жиром	80	5,47	6,82	0,38	151,91	0,081	0	2,118	12,274	0	0	0	0
240	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,88	4,76	31,48	184,32	0,02	0,78	1,08	16,678	0,02	36	0,02	144,5
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,00	0,138	0	2,52	19,8	0	7,8	1,02	50,4
773	ОБЕД	Суп полевой	250	10,06	14,75	15,40	258,72	0,15	9,075	2,5	28,125	10,5	20,15	3,825	0
652	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,83	3,04	5,16	51,84	0,012	20,7	0,324	26,25	0,024	7,8	1,422	14,64
174	ОБЕД	Пюре картофеля с соусом	180	3,92	6,64	26,39	181,49	0,198	30,942	1,404	49,248	0,198	39,294	2,106	115,27
63	ОБЕД	Бифштекс рубленый	80	18,54	28,86	0,39	335,46	0,064	0,048	2,654	22,856	0	1,368	0	8,12
348	ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4	0,96	14,86	0	5,32	0,08	4,4
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,00	0,138	0	2,52	19,8	0	7,8	1,02	50,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				68,72	70,64	176,59	1874,03	1,321	65,545	24,065	391,793	10,742	365,307	10,443	742,357
День 3															
19	ЗАВТРАК	Макароны отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	0,108	0	1,332	15,12	0,018	10,71	0,936	66,78
701	ЗАВТРАК	Котлеты домашние с соусом	80	5,38	4,34	1,02	125,78	0,104	1,096	2,064	9,72	0	15,056	1,624	122,58
864	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	15,06	60,66	0	0,2	1,64	10,2	0	0	0	11,4
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,00	0,138	0	2,52	19,8	0	7,8	1,02	50,4
630	ОБЕД	Суп с крупой	250	11,28	8,30	3,08	189,13	0,075	4,4	2,4	25,425	11,575	21,825	1,325	63,4
662	ОБЕД	Салат из моркови	60	0,89	0,65	6,85	37,02	0,03	2,592	0,372	21,06	1,026	20,16	0,222	32,97
296	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	250	15,00	3,93	67,95	366,53	0,5	0	7,975	31,8	0	239,775	0,95	354,63
661	ОБЕД	Котлеты или биточки (особые) с соусом	80	8,41	5,52	1,25	137,81	0,12	0,936	2,2	18,68	0	15,064	1,624	122,58
545	ОБЕД	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,20	0,04	25,74	100,42	0	13,2	0,14	17,64	0	4,96	0,04	5,06
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,00	0,138	0	2,52	19,8	0	7,8	1,02	50,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				58,51	25,89	166,36	1466,81	1,213	22,424	23,163	189,245	12,619	343,15	8,761	880,203
День 4															
313	ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	250	2,70	0,38	28,50	128,20	0,025	0	0,4	12,975	0	21,45	0,15	57,75
153	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,03	8,61	0,44	129,10	0,056	0	1,192	11,7	24	1,24	0,216	8,04

54	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4,61	6,50	9,62	117,08	0,048	0,084	1,056	126,44	0,036	17,76	0,408	119,28
54	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	15,06	60,66	0	0,2	1,64	10,2	0	0	0	11,4
54	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,00	0,138	0	2,52	19,8	0	7,8	1,02	50,4
54	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	9,28	7,33	5,17	133,18	0,1	19,45	2,325	50,85	8	21,05	1,575	45,975
54	ОБЕД	Салат из моркови	60	0,89	0,65	6,85	37,02	0,03	2,592	0,372	21,06	1,026	20,16	0,222	32,97
54	ОБЕД	Бифтек рубленый	80	18,54	28,86	0,39	335,46	0,064	0,048	2,664	22,856	0	1,368	0	8,12
54	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	250	15,00	3,93	67,95	366,53	0,5	0	7,975	31,8	0	239,775	0,95	354,63
54	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	15,06	60,66	0	0,2	1,64	10,2	0	0	0	11,4
54	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,00	0,138	0	2,52	19,8	0	7,8	1,02	50,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1450	64,71	50,8	154,91	1515,59	1,218	22,574	24,062	335,956	9,062	359,313	5,345	801,07
день 9															
56	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	250	15,00	3,93	67,95	366,53	0,5	0	7,975	31,8	0	239,775	0,95	354,63
56	ЗАВТРАК	Сосиски или сардельки отварные с соусом	80	5,23	6,49	0,95	139,22	0,08	1	0,72	12,448	0	0	0,208	0
56	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,03	8,61	0,44	129,10	0,056	0	1,192	11,7	24	1,24	0,216	8,04
56	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	15,06	60,66	0	0,2	1,64	10,2	0	0	0	11,4
56	ОБЕД	Суп-паша домашняя	250	11,83	8,82	2,18	175,42	0,125	3,6	2,9	28,025	3,7	9	3,9	35,45
56	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	2,45	1,94	32,84	0,024	8,85	0,378	22,662	0	8,058	4,044	14,124
56	ОБЕД	Макаронные отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	0,108	0	1,332	15,12	0,018	10,71	0,936	66,78
56	ОБЕД	Котлеты домашние с жиром	80	5,63	6,86	0,49	159,28	0,112	0,08	6,76	8,984	10,8	6,656	0,632	36,4
56	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	0,02	5,6	1,3	18,7	0	7,08	0,12	6,16
56	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,00	0,138	0	2,52	19,8	0	7,8	1,02	50,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1400	53,13	39,65	159,08	1497,63	1,163	19,33	26,717	179,439	38,518	290,319	12,026	583,379
день 10															
56	ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	250	8,00	0,50	35,00	167,75	0,1	0	1	134,45	0	27,1	3	125
56	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4,61	6,50	9,62	117,08	0,048	0,084	1,056	126,44	0,036	17,76	0,408	119,28
56	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	15,06	60,66	0	0,2	1,64	10,2	0	0	0	11,4
56	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,00	0,138	0	2,52	19,8	0	7,8	1,02	50,4
56	ОБЕД	Борщ	250	9,15	7,25	7,88	144,77	0,075	12,275	2,575	45,45	7,55	33,8	4,125	125,25
56	ОБЕД	Пюре картофельное	180	3,92	6,64	26,39	181,49	0,198	30,942	1,404	49,248	0,198	39,294	2,106	115,27
56	ОБЕД	Салат из овощей с сыром и чесноком	60	2,90	8,64	4,00	105,95	0,012	3,516	0,66	105,18	0	12,516	2,706	26,04
56	ОБЕД	Сосиски или сардельки отварные с соусом	80	5,23	6,49	0,95	139,22	0,08	1	0,72	12,448	0	0	0,208	0
56	ОБЕД	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,48	0,10	34,16	136,00	0,02	32	0,28	25,52	0	8,36	0,12	12,6
56	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,00	0,138	0	2,52	19,8	0	7,8	1,02	50,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	44,53	37,9	134,62	1286,92	0,809	80,017	14,375	548,536	7,784	154,43	14,713	635,642
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			14130	500,93	417,35	1510,86	14338,07	9,318	578,431	215,784	3568,754	242,798	2212,797	112,272	2598,077
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1413	50,093	41,735	151,086	1433,807	0,9318	57,8431	21,5784	356,8754	24,2798	221,2797	11,2272	259,8077
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				13,97	26,2	42,15	14338,07	0,26	16,14	6,02	99,56	6,77	61,73	3,13	194,92

