



## ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ГИМНАЗИИ

Организация питания в ЧОУ гимназии «ОР АВНЕР – Свет Знаний» осуществляется в соответствии «Санитарно-эпидемиологическими требованиями правилами и нормативами к организации питания обучающихся общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20.

Перспективное меню в ЧОУ гимназии «ОР АВНЕР –Свет Знаний» составлено и осуществляется с использованием технологических карт.

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009. - 680 с /Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания разработан Научно-исследовательским институтом общественного питания, специалистами и практическими работниками отрасли Для предприятий общественного питания всех форм собственности/
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010
4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я.Перевалова, составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л. С. и др., 7-е издание с дополнениями, 2013г. Уральский региональный центр питания, 2013г.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт 2011
6. Сборник рецептов: Л.Е. Курнешова. «Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» (Рецептура из справочника МФССЭБН) / Центр «Школьная книга»г. Москва, 2006 г

Для приготовления холодных блюд в питании школьников используются свежие, квашеные и соленые овощи и гастрономические товары. Не

допускаются к реализации продукты, перечисленные в приложении  
Приложение № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 :

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрести, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.

7. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
8. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
9. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
10. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
1. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
2. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
3. Жевательная резинка.
4. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
5. Карамель, в том числе леденцовая.
6. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
7. Окрошки и холодные супы.
8. Яичница-глазунья.
9. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
10. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
11. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
12. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
13. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
14. Молоко и молочные напитки, стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
15. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

При составлении меню для детей учитывались следующие положения:

Рацион должен отвечать физиологическим потребностям детей и подростков в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и вида деятельности, климатических условий и сезона года, эколого-гигиенических особенностей территории.

Основу рациона должен составлять действующий набор продуктов, утверждённый для каждого типа учебно-воспитательного учреждения.

Меню разрабатывается, дифференцированно для детей разных возрастных групп, и должно быть обчислено по содержанию основных питательных веществ и энергии.

Меню должно быть составлено таким образом, чтобы в среднем за 10 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка.

Объем пищи должен удовлетворять потребности растущего организма, вызывать чувство насыщения и соответствовать возрастной группе.

При составлении ежедневных меню-раскладок, в случае отсутствия того или иного продукта, включенного в перспективное меню, следует правильно производить замену, пользуясь таблицей замены продуктов соответствующего химического состава. Чтобы не изменился качественный и количественный состав рациона, предпочтительнее заменить не отдельное блюдо, а весь прием пищи, используя расчеты примерного меню. Если заменяют одно блюдо, лучше подыскать по картотеке блюдо, близкое по химическому составу заменяемому. Это позволит освободиться от дополнительных расчетов.

2. Меню должно быть разнообразным, что обеспечивает качественную полноценность рационов. Это достигается путем использования широко ассортимента продуктов и различных рецептур приготовления блюд, а так же способов кулинарной обработки. В течение дня блюда не должны повторяться. Не следует в течение одного дня планировать блюда, которые числятся под разными наименованиями, однако их основу составляет один и тот же продукт. Крупяные блюда следует чередовать с овощными.

При приготовлении продукции используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих и сладких блюд.

Молочная продукция используется после термической обработки, салаты заправляются растительным маслом.

В весенний период свежие овощи урожая прошлого года используются до 1 марта.

В пятницу(5-й и 10-й день) в гимназии короткий день и первое блюдо не готовится, а подается более плотный завтрак и второе блюдо в обед.

#### **Ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в гимназии**

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- сосиски, сардельки (говяжьи, куриные), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю - после тепловой обработки;

Рыба и рыбопродукты - треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая).

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности);
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый);

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности );

- растительное масло (подсолнечное,) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;

Кондитерские изделия:

- джемы, варенье, повидло, мед.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости.

- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- лосось, сайра (для приготовления супов);

- компоты, фрукты дольками;

- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

- зеленый горошек;

- кукуруза сахарная;

- фасоль стручковая консервированная;

- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная – в эндемичных по содержанию йода районах.

Категория: с 7 до 11

Меню ЧОУ гимназии "ОР АВНЕР-Свет Знаний" сезон (весна-лето)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У									
<b>день 1</b>															
221а	ЗАВТРАК	Каша рисовая на молоке +	200	5,1	3,5	32,88	182,64	0,04	0,6	0,42	125,36	0,02	29,12	0,12	136,38
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,418	0,099	16,538	0,479	199,529
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>455</b>	<b>12,97</b>	<b>17,23</b>	<b>47,11</b>	<b>395,67</b>	<b>0,079</b>	<b>1,007</b>	<b>1,08</b>	<b>450,778</b>	<b>0,119</b>	<b>45,658</b>	<b>0,599</b>	<b>335,909</b>
353	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая +	100	5,7	6,48	25,81	184,17	0,19	0	3,04	13	0	91,13	2,56	134,99
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов +	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
501	ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне +	200	2,64	9,02	9,54	130,46	0,08	15	0,7	26,08	0,16	20,9	3,68	48,42
341	ОБЕД	Птица отварная +	80	20,94	21,06	0,38	274,43	0,08	5,896	1,92	27,872	0,104	23,144	0,616	193,032
72	ОБЕД	Винегрет овощной +	80	1,97	12,2	9,21	155,45	0,064	15,168	1,016	32,792	0,208	23,8	5,456	54,856
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>675</b>	<b>33,4</b>	<b>49,12</b>	<b>87,15</b>	<b>919,85</b>	<b>0,426</b>	<b>36,064</b>	<b>6,79</b>	<b>102,114</b>	<b>0,472</b>	<b>160,423</b>	<b>12,426</b>	<b>438,025</b>
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
477	ПОЛДНИК	Ватрушка с яблоком +	90	5,02	11,05	40,98	282,4	0,081	2,997	1,179	12,51	0	9,693	5,067	42,543
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>290</b>	<b>5,22</b>	<b>11,05</b>	<b>51</b>	<b>322,2</b>	<b>0,081</b>	<b>2,997</b>	<b>1,179</b>	<b>12,71</b>	<b>0</b>	<b>9,693</b>	<b>5,067</b>	<b>42,543</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1420</b>	<b>51,59</b>	<b>77,4</b>	<b>185,26</b>	<b>1637,72</b>	<b>0,586</b>	<b>40,068</b>	<b>9,049</b>	<b>565,602</b>	<b>0,591</b>	<b>215,774</b>	<b>18,092</b>	<b>816,477</b>
<b>день 2</b>															
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном +	200	0,26	0	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
253	ЗАВТРАК	Омлет натуральный +	200	9,68	18,12	2,56	213,84	0,02	0,32	0,08	70,12	0	7,88	4	50,66
2	ЗАВТРАК	Хлеб с повидлом +	50	1,14	0,12	7,38	35,25	0,015	0	0,165	3	0	2,1	0,165	9,75
75	ЗАВТРАК	Икра баклажанная +	20	0,34	1,22	1,26	17,4	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>470</b>	<b>11,42</b>	<b>19,46</b>	<b>26,42</b>	<b>327,61</b>	<b>0,035</b>	<b>3,12</b>	<b>0,285</b>	<b>76,22</b>	<b>0</b>	<b>10,82</b>	<b>4,185</b>	<b>61,95</b>

480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
342	ОБЕД	Рагу из птицы +	100	8,7	18,6	1,18	206,93	0,04	1,94	0,88	13,87	0,23	13,15	4,69	86,56
360	ОБЕД	Картофель отварной +	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров +	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
128	ОБЕД	Суп с изделиями макаронными	200	2,3	0,32	13,02	64,54	0,06	9,68	0,7	50,88	0,28	23,28	0,48	38,22
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>815</b>	<b>16,96</b>	<b>41,95</b>	<b>83,68</b>	<b>776,21</b>	<b>0,332</b>	<b>49,02</b>	<b>3,644</b>	<b>95,39</b>	<b>0,53</b>	<b>85,419</b>	<b>15,134</b>	<b>241,177</b>
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
499	ПОЛДНИК	Рогалик с орехом	85	5,75	17,25	37,05	323,41	0,093	0,578	0,561	14,595	0	16,796	5,109	59,185
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>285</b>	<b>5,95</b>	<b>17,25</b>	<b>47,07</b>	<b>363,21</b>	<b>0,093</b>	<b>0,578</b>	<b>0,561</b>	<b>14,795</b>	<b>0</b>	<b>16,796</b>	<b>5,109</b>	<b>59,185</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1570</b>	<b>34,33</b>	<b>78,66</b>	<b>157,17</b>	<b>1467,03</b>	<b>0,46</b>	<b>52,718</b>	<b>4,49</b>	<b>186,405</b>	<b>0,53</b>	<b>113,035</b>	<b>24,428</b>	<b>362,312</b>
<b>день 3</b>															
503	ЗАВТРАК	Каша "Дружба" +	200	4,84	3,64	26,74	157,82	0,08	0,6	0,48	124,66	0,02	27,3	0,08	129,3
433	ЗАВТРАК	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>455</b>	<b>9,96</b>	<b>16,2</b>	<b>61,14</b>	<b>426,35</b>	<b>0,113</b>	<b>0,9</b>	<b>0,788</b>	<b>130,242</b>	<b>0,02</b>	<b>31,205</b>	<b>0,388</b>	<b>147,434</b>
115	ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне +	200	13,86	14,46	26,02	289,9	0,42	14,06	3,62	64,3	0,18	54,72	4,84	155,36
347	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы +	80	11,98	21,02	7,74	267,92	0,064	1,864	1,192	17,776	0,04	13,968	4,872	112,48
246	ОБЕД	Изделия макаронные отварные +	100	11,2	1,6	68,4	333,	0,25	0	2,51	26,1	0	45,07	1,8	116,22
418а	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих +	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом) +	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
56	ОБЕД	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,7	6,8	9,2	105,	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>695</b>	<b>40,33</b>	<b>50,32</b>	<b>131,95</b>	<b>1140,24</b>	<b>0,746</b>	<b>15,924</b>	<b>7,436</b>	<b>111,346</b>	<b>0,22</b>	<b>115,207</b>	<b>11,626</b>	<b>392,707</b>



458	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	2,2	1,6	5	0	0	0
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>19,82</b>	<b>86,8</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>	<b>1,8</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1450</b>	<b>50,89</b>	<b>66,92</b>	<b>212,91</b>	<b>1653,39</b>	<b>0,889</b>	<b>26,824</b>	<b>10,424</b>	<b>243,388</b>	<b>5,24</b>	<b>146,412</b>	<b>12,014</b>	<b>540,141</b>
<b>день 4</b>															
500	ЗАВТРАК	Сосиски	120	6,24	12,06	0,48	135,6	0	0	0	0	0	0	0	0
480	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ЗАВТРАК	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>535</b>	<b>8,79</b>	<b>22,44</b>	<b>28,31</b>	<b>349,68</b>	<b>0,112</b>	<b>15,6</b>	<b>0,834</b>	<b>13,01</b>	<b>0</b>	<b>19,569</b>	<b>4,594</b>	<b>52,767</b>
2726	ОБЕД	Рыба припущенная	80	15,93	18,78	20,87	316,9	0,008	3,52	0,152	9,6	0,144	5	3,592	10,144
355	ОБЕД	Рис отварной	100	2,31	6,47	23,36	161,03	0,02	0,77	0,43	23,44	0,1	13,79	1,91	39,72
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
82	ОБЕД	Борщ вегетарианский	200	2,32	8,28	13,06	136,66	0,08	33,4	1,18	49,54	0,22	30,1	3,72	62,54
63	ОБЕД	Салат из овощей с капустой морской	100	0,53	7,07	1,74	73,	0,02	2,01	3,89	16,96	0,39	46,94	3,16	26,5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>695</b>	<b>23,24</b>	<b>40,96</b>	<b>101,24</b>	<b>862,93</b>	<b>0,14</b>	<b>39,7</b>	<b>5,766</b>	<b>101,91</b>	<b>0,854</b>	<b>97,279</b>	<b>12,496</b>	<b>145,631</b>
431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
476в	ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>286</b>	<b>5,02</b>	<b>10,91</b>	<b>53,17</b>	<b>328,29</b>	<b>0,069</b>	<b>2,8</b>	<b>0,522</b>	<b>10,522</b>	<b>0</b>	<b>7,281</b>	<b>5,025</b>	<b>36,482</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1516</b>	<b>37,05</b>	<b>74,31</b>	<b>182,72</b>	<b>1540,9</b>	<b>0,321</b>	<b>58,1</b>	<b>7,122</b>	<b>125,442</b>	<b>0,854</b>	<b>124,129</b>	<b>22,115</b>	<b>234,88</b>
<b>день 5</b>															
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
465	ЗАВТРАК	Блины	100	8,09	8,53	37,21	257,63	0,11	0,44	0,7	99,16	0,01	18,83	2	116,23
235	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с яблоком	200	5,62	13,06	66,04	399,1	0,08	3	1,58	32,76	0	33,6	2,44	92,94
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>15,67</b>	<b>23,15</b>	<b>109,93</b>	<b>705,13</b>	<b>0,19</b>	<b>3,6</b>	<b>2,28</b>	<b>131,92</b>	<b>0,01</b>	<b>52,43</b>	<b>4,44</b>	<b>209,17</b>
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04

418а	<b>ОБЕД</b>	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	<b>ОБЕД</b>	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
343	<b>ОБЕД</b>	Чахохбили	100	14,01	21,83	1,88	259,84	0,06	2,9	1,38	22,03	0,25	19,12	3,96	136,51
45	<b>ОБЕД</b>	Салат здоровье (капуста белокочанная и кукуруза)	80	1,78	0,18	6,33	35,22	0,024	29,92	0,384	43,832	0	14,056	0,064	32,048
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>630</b>	<b>21,46</b>	<b>39,09</b>	<b>56,65</b>	<b>663,49</b>	<b>0,249</b>	<b>48,42</b>	<b>3,319</b>	<b>87,332</b>	<b>0,25</b>	<b>65,111</b>	<b>9,049</b>	<b>252,938</b>
508	<b>ПОЛДНИК</b>	Кекс	93	4,81	19,27	48,14	381,03	0,065	0,093	0,604	11,504	0	9,923	8,5	36,828
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>293</b>	<b>5,01</b>	<b>19,27</b>	<b>58,16</b>	<b>420,83</b>	<b>0,065</b>	<b>0,093</b>	<b>0,604</b>	<b>11,704</b>	<b>0</b>	<b>9,923</b>	<b>8,5</b>	<b>36,828</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1423</b>	<b>42,14</b>	<b>81,51</b>	<b>224,74</b>	<b>1789,45</b>	<b>0,504</b>	<b>52,113</b>	<b>6,203</b>	<b>230,956</b>	<b>0,26</b>	<b>127,464</b>	<b>21,989</b>	<b>498,936</b>
<b>день 6</b>															
221д	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшённая на молоке	200	6,46	4,2	30,64	185,34	0,14	0,6	0,92	131,06	0,02	39	0,1	161,28
473	<b>ЗАВТРАК</b>	Оладьи	100	6,8	1,7	42,14	210,92	0,1	0,12	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
434	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>15,22</b>	<b>7,46</b>	<b>79,46</b>	<b>444,66</b>	<b>0,24</b>	<b>0,88</b>	<b>1,64</b>	<b>142,44</b>	<b>0,02</b>	<b>48,26</b>	<b>0,87</b>	<b>213,59</b>
52	<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с маслом растительным	80	0,75	7,05	4,	83,23	0,032	2,896	0,408	15,664	1,16	22,04	3,312	32,04
212	<b>ОБЕД</b>	Солянка из сборных овощей с маслом растительным	200	6,72	13,18	3,58	162,82	0,04	12,7	1,78	47,7	0,32	25,18	3,06	110,82
504	<b>ОБЕД</b>	Плов из птицы	150	23,39	35,7	34,5	552,53	0,12	3,165	2,325	25,8	0,24	46,44	7,38	258,255
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>645</b>	<b>33,01</b>	<b>56,29</b>	<b>84,29</b>	<b>973,92</b>	<b>0,204</b>	<b>18,761</b>	<b>4,627</b>	<b>91,534</b>	<b>1,72</b>	<b>95,109</b>	<b>13,866</b>	<b>407,842</b>
431	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
507	<b>ПОЛДНИК</b>	Зебра	85	4,12	16,18	40,93	322,01	0,051	0	0,366	5,814	0	4,837	7,055	26,155
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>285</b>	<b>4,38</b>	<b>16,18</b>	<b>56,15</b>	<b>383,13</b>	<b>0,051</b>	<b>2,8</b>	<b>0,406</b>	<b>8,914</b>	<b>0</b>	<b>5,677</b>	<b>7,075</b>	<b>27,695</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1430</b>	<b>52,61</b>	<b>79,93</b>	<b>219,9</b>	<b>1801,71</b>	<b>0,495</b>	<b>22,441</b>	<b>6,673</b>	<b>242,888</b>	<b>1,74</b>	<b>149,046</b>	<b>21,811</b>	<b>649,127</b>
<b>день 7</b>															
431	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
8	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с колбасой вареной	50	6,02	3,67	9,9	96,5	0,04	0	1,27	10,9	0	9,1	0,34	75,7

249	<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронник	200	7,36	22,36	42,18	398,48	0,12	0	1,26	19,9	0	23,8	9,7	58,78
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>13,64</b>	<b>26,03</b>	<b>67,3</b>	<b>556,1</b>	<b>0,16</b>	<b>2,8</b>	<b>2,57</b>	<b>33,9</b>	<b>0</b>	<b>33,74</b>	<b>10,06</b>	<b>136,02</b>
84	<b>ОБЕД</b>	Борщ украинский	200	1,58	1,02	10,74	58,72	0,06	15,8	0,98	33,72	0,14	23,28	0,5	48,48
3426	<b>ОБЕД</b>	Рагу из птицы с картошкой	150	12,77	22,65	14,19	312,13	0,075	10,17	0,96	16,35	0,18	18,12	2,715	78,45
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
37	<b>ОБЕД</b>	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>665</b>	<b>17,11</b>	<b>36,08</b>	<b>68,33</b>	<b>662,49</b>	<b>0,167</b>	<b>31,37</b>	<b>2,544</b>	<b>61,77</b>	<b>0,34</b>	<b>53,409</b>	<b>8,619</b>	<b>149,727</b>
502	<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье песочное	98	4,66	21,24	44,66	384,39	0,059	0	0,421	6,821	0	5,596	9,33	30,733
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>298</b>	<b>4,86</b>	<b>21,24</b>	<b>54,68</b>	<b>424,19</b>	<b>0,059</b>	<b>0</b>	<b>0,421</b>	<b>7,021</b>	<b>0</b>	<b>5,596</b>	<b>9,33</b>	<b>30,733</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1413</b>	<b>35,61</b>	<b>83,35</b>	<b>190,31</b>	<b>1642,78</b>	<b>0,386</b>	<b>34,17</b>	<b>5,535</b>	<b>102,691</b>	<b>0,34</b>	<b>92,745</b>	<b>28,009</b>	<b>316,48</b>
<b>день 8</b>															
228	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из геркулеса молочная	200	5,46	4,44	27,04	168,3	0,1	0,6	0,84	133,44	0,02	39,9	0,32	156,98
433	<b>ЗАВТРАК</b>	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
4	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,418	0,099	16,538	0,479	199,529
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>455</b>	<b>14,15</b>	<b>18,49</b>	<b>54,97</b>	<b>439,67</b>	<b>0,139</b>	<b>1,147</b>	<b>1,5</b>	<b>458,858</b>	<b>0,119</b>	<b>56,438</b>	<b>0,799</b>	<b>356,509</b>
334	<b>ОБЕД</b>	Макаронник с мясом	200	19,78	16,18	96,4	610,94	0,36	0,92	4,08	46,9	0,02	68,66	6,96	204,3
418a	<b>ОБЕД</b>	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
22	<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с черносливом, орехами	80	3,02	14,5	12,28	192,51	0	7,104	0	0	0	0	0	0
113	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	7,02	5,16	18,16	147,3	0,1	19	1,64	39,24	0,3	35,88	0,3	123,34
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>695</b>	<b>31,41</b>	<b>42,28</b>	<b>147,43</b>	<b>1095,17</b>	<b>0,472</b>	<b>27,024</b>	<b>5,834</b>	<b>89,31</b>	<b>0,32</b>	<b>105,989</b>	<b>7,374</b>	<b>336,287</b>
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
515	<b>ПОЛДНИК</b>	Пирог тёртый	84	3,98	13,71	34,78	276,47	0,059	1,68	0,722	8,232	0	6,216	6,014	27,384

10

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>284</b>	<b>4,18</b>	<b>13,71</b>	<b>44,8</b>	<b>316,27</b>	<b>0,059</b>	<b>1,68</b>	<b>0,722</b>	<b>8,432</b>	<b>0</b>	<b>6,216</b>	<b>6,014</b>	<b>27,384</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1434</b>	<b>49,74</b>	<b>74,48</b>	<b>247,2</b>	<b>1851,11</b>	<b>0,67</b>	<b>29,851</b>	<b>8,056</b>	<b>556,6</b>	<b>0,439</b>	<b>168,643</b>	<b>14,187</b>	<b>720,18</b>
<b>день 9</b>															
72	<b>ЗАВТРАК</b>	Винегрет овощной	80	1,97	12,2	9,21	155,45	0,064	15,168	1,016	32,792	0,208	23,8	5,456	54,856
430	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
480	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
261	<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	4,42	4,	0,	54,64	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>335</b>	<b>7,38</b>	<b>16,28</b>	<b>24,32</b>	<b>274,21</b>	<b>0,076</b>	<b>15,168</b>	<b>1,13</b>	<b>35,062</b>	<b>0,208</b>	<b>25,249</b>	<b>5,57</b>	<b>61,583</b>
119	<b>ОБЕД</b>	Уха	200	8,34	19,86	17,76	283,46	0,06	34	0,8	47,54	0,16	25,4	6,96	47,54
283	<b>ОБЕД</b>	Котлеты или биточки рыбные школьные	100	20,56	20,99	27,89	383,49	0,02	3,9	0,22	5,87	0	4,8	3,11	14,15
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
45	<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты квашенной	100	1,04	10,06	2,32	105,5	0,02	16	0,38	27,1	0	9,4	4,47	21,5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>815</b>	<b>33,65</b>	<b>61,57</b>	<b>102,9</b>	<b>1097,75</b>	<b>0,212</b>	<b>69,5</b>	<b>2,234</b>	<b>93,62</b>	<b>0,16</b>	<b>59,169</b>	<b>19,134</b>	<b>135,957</b>
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
476я	<b>ПОЛДНИК</b>	Гребешок из дрожжевого теста	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>286</b>	<b>4,96</b>	<b>10,91</b>	<b>47,97</b>	<b>306,97</b>	<b>0,069</b>	<b>0</b>	<b>0,482</b>	<b>7,622</b>	<b>0</b>	<b>6,441</b>	<b>5,005</b>	<b>34,942</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1436</b>	<b>45,99</b>	<b>88,76</b>	<b>175,19</b>	<b>1678,93</b>	<b>0,357</b>	<b>84,668</b>	<b>3,846</b>	<b>136,304</b>	<b>0,368</b>	<b>90,859</b>	<b>29,709</b>	<b>232,482</b>
<b>день 10</b>															
233	<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка манная с изюмом	200	7,2	17,76	42,02	354,3	0,06	0,3	0,56	76,46	0	16,16	4,04	82,24
431	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>455</b>	<b>9,8</b>	<b>28,44</b>	<b>71,26</b>	<b>577,21</b>	<b>0,093</b>	<b>3,1</b>	<b>0,908</b>	<b>85,142</b>	<b>0</b>	<b>20,905</b>	<b>4,368</b>	<b>101,914</b>

336	ОБЕД	Голубцы с мясом	100	15,49	24,35	6,5	307,71	0,08	25,84	1,93	45,19	0,16	28,86	4,85	167,78
418a	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
29	ОБЕД	Зелёный горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,	0,033	3	0,21	6	0,015	6,3	0,06	18,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>23,73</b>	<b>41,81</b>	<b>70,25</b>	<b>751,28</b>	<b>0,378</b>	<b>60,84</b>	<b>4,435</b>	<b>80,86</b>	<b>0,175</b>	<b>85,955</b>	<b>10,015</b>	<b>318,32</b>
502	ПОЛДНИК	Булочка с маком и корицей	78	5,52	12,39	39,02	289,74	0,078	0	0,827	57,798	0	20,311	5,07	66,706
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>278</b>	<b>5,72</b>	<b>12,39</b>	<b>49,04</b>	<b>329,54</b>	<b>0,078</b>	<b>0</b>	<b>0,827</b>	<b>57,998</b>	<b>0</b>	<b>20,311</b>	<b>5,07</b>	<b>66,706</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1313</b>	<b>39,25</b>	<b>82,64</b>	<b>190,55</b>	<b>1658,03</b>	<b>0,549</b>	<b>63,94</b>	<b>6,17</b>	<b>224</b>	<b>0,175</b>	<b>127,171</b>	<b>19,453</b>	<b>486,94</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>14405</b>	<b>439,2</b>	<b>787,96</b>	<b>1985,95</b>	<b>16721,05</b>	<b>5,217</b>	<b>464,893</b>	<b>67,568</b>	<b>2614,276</b>	<b>10,537</b>	<b>1355,278</b>	<b>211,807</b>	<b>4857,955</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1440,5</b>	<b>43,92</b>	<b>78,796</b>	<b>198,595</b>	<b>1672,105</b>	<b>0,5217</b>	<b>46,4893</b>	<b>6,7568</b>	<b>261,4276</b>	<b>1,0537</b>	<b>135,5278</b>	<b>21,1807</b>	<b>485,7955</b>
меню за плановый период в % от калорийности				2,63	4,71	11,88	16721,05	0,03	2,78	0,4	15,63	0,06	8,11	1,27	29,05

Категория: 11 и старше

Меню ЧОУ гимназии "ОР АВНЕР-Свет Знаний" сезон (весна-лето)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У									
<b>день 1</b>															
221а	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая на молоке	250	6,37	4,38	41,1	228,3	0,05	0,75	0,525	156,7	0,025	36,4	0,15	170,48
434	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
4	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,418	0,099	16,538	0,479	199,53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>505</b>	<b>14,24</b>	<b>18,11</b>	<b>55,33</b>	<b>441,33</b>	<b>0,089</b>	<b>1,157</b>	<b>1,185</b>	<b>482,118</b>	<b>0,124</b>	<b>52,938</b>	<b>0,629</b>	<b>370,004</b>
353	<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,84	7,78	30,97	221,	0,228	0	3,648	15,6	0	109,356	3,072	161,99
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
501	<b>ОБЕД</b>	Суп овощной на курином бульоне	250	3,3	11,28	11,92	163,08	0,1	18,75	0,875	32,6	0,2	26,125	4,6	60,525
341	<b>ОБЕД</b>	Птица отварная	120	31,42	31,6	0,58	411,65	0,12	8,844	2,88	41,808	0,156	34,716	0,924	289,55
72	<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	120	2,95	18,3	13,81	233,17	0,096	22,752	1,524	49,188	0,312	35,7	8,184	82,284
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>825</b>	<b>46,66</b>	<b>69,32</b>	<b>99,49</b>	<b>1204,24</b>	<b>0,556</b>	<b>50,346</b>	<b>9,041</b>	<b>141,566</b>	<b>0,668</b>	<b>207,346</b>	<b>16,894</b>	<b>601,072</b>
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
477	<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с яблоком	90	5,02	11,05	40,98	282,4	0,081	2,997	1,179	12,51	0	9,693	5,067	42,543
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>290</b>	<b>5,22</b>	<b>11,05</b>	<b>51</b>	<b>322,2</b>	<b>0,081</b>	<b>2,997</b>	<b>1,179</b>	<b>12,71</b>	<b>0</b>	<b>9,693</b>	<b>5,067</b>	<b>42,543</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1620</b>	<b>66,12</b>	<b>98,48</b>	<b>205,82</b>	<b>1967,77</b>	<b>0,726</b>	<b>54,5</b>	<b>11,405</b>	<b>636,394</b>	<b>0,792</b>	<b>269,977</b>	<b>22,59</b>	<b>1013,61</b>
<b>день 2</b>															
431	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
253	<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	220	10,65	19,93	2,82	235,22	0,022	0,352	0,088	77,132	0	8,668	4,4	55,726
2	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб с повидлом	50	1,14	0,12	7,38	35,25	0,015	0	0,165	3	0	2,1	0,165	9,75
75	<b>ЗАВТРАК</b>	Икра баклажанная	25	0,43	1,52	1,58	21,75	0	0	0	0	0	0	0	0

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>495</b>	<b>12,48</b>	<b>21,57</b>	<b>27</b>	<b>353,34</b>	<b>0,037</b>	<b>3,152</b>	<b>0,293</b>	<b>83,232</b>	<b>0</b>	<b>11,608</b>	<b>4,585</b>	<b>67,016</b>
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
342	<b>ОБЕД</b>	Рагу из птицы	150	13,05	27,9	1,77	310,39	0,06	2,91	1,32	20,805	0,345	19,725	7,035	129,84
360	<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
37	<b>ОБЕД</b>	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
128	<b>ОБЕД</b>	Суп с изделиями макаронными	250	2,87	0,4	16,28	80,68	0,075	12,1	0,875	63,6	0,35	29,1	0,6	47,775
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>915</b>	<b>21,88</b>	<b>51,33</b>	<b>87,53</b>	<b>895,81</b>	<b>0,367</b>	<b>52,41</b>	<b>4,259</b>	<b>115,045</b>	<b>0,715</b>	<b>97,814</b>	<b>17,599</b>	<b>294,012</b>
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
499	<b>ПОЛДНИК</b>	Рогалик с орехом	85	5,75	17,25	37,05	323,41	0,093	0,578	0,561	14,595	0	16,796	5,109	59,185
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>285</b>	<b>5,95</b>	<b>17,25</b>	<b>47,07</b>	<b>363,21</b>	<b>0,093</b>	<b>0,578</b>	<b>0,561</b>	<b>14,795</b>	<b>0</b>	<b>16,796</b>	<b>5,109</b>	<b>59,185</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1695</b>	<b>40,31</b>	<b>90,15</b>	<b>161,6</b>	<b>1612,36</b>	<b>0,497</b>	<b>56,14</b>	<b>5,113</b>	<b>213,072</b>	<b>0,715</b>	<b>126,218</b>	<b>27,293</b>	<b>420,213</b>
<b>день 3</b>															
503	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200	4,84	3,64	26,74	157,82	0,08	0,6	0,48	124,66	0,02	27,3	0,08	129,3
433	<b>ЗАВТРАК</b>	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>455</b>	<b>9,96</b>	<b>16,2</b>	<b>61,14</b>	<b>426,35</b>	<b>0,113</b>	<b>0,9</b>	<b>0,788</b>	<b>130,242</b>	<b>0,02</b>	<b>31,205</b>	<b>0,388</b>	<b>147,434</b>
115	<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый на курином бульоне	250	17,32	18,08	32,53	362,37	0,525	17,575	4,525	80,375	0,225	68,4	6,05	194,2
347	<b>ОБЕД</b>	Котлеты рубленые из птицы	120	17,98	31,52	11,62	401,88	0,096	2,796	1,788	26,664	0,06	20,952	7,308	168,72
246	<b>ОБЕД</b>	Изделия макаронные отварные	180	20,16	2,88	123,12	599,4	0,45	0	4,518	46,98	0	81,126	3,24	209,2
418a	<b>ОБЕД</b>	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92

480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
56	ОБЕД	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,7	6,8	9,2	105,	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>865</b>	<b>58,75</b>	<b>65,72</b>	<b>197,06</b>	<b>1613,07</b>	<b>1,083</b>	<b>20,371</b>	<b>10,945</b>	<b>157,189</b>	<b>0,285</b>	<b>171,927</b>	<b>16,712</b>	<b>580,763</b>
458	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	2,2	1,6	5	0	0	0
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>19,82</b>	<b>86,8</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>	<b>1,8</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1620</b>	<b>69,31</b>	<b>82,32</b>	<b>278,02</b>	<b>2126,22</b>	<b>1,226</b>	<b>31,271</b>	<b>13,933</b>	<b>289,231</b>	<b>5,305</b>	<b>203,132</b>	<b>17,1</b>	<b>728,197</b>
<b>день 4</b>															
500	ЗАВТРАК	Сосиски	120	6,24	12,06	0,48	135,6	0	0	0	0	0	0	0	0
480	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ЗАВТРАК	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>535</b>	<b>8,79</b>	<b>22,44</b>	<b>28,31</b>	<b>349,68</b>	<b>0,112</b>	<b>15,6</b>	<b>0,834</b>	<b>13,01</b>	<b>0</b>	<b>19,569</b>	<b>4,594</b>	<b>52,767</b>
2726	ОБЕД	Рыба припущенная	100	19,91	23,48	26,09	396,13	0,01	4,4	0,19	12	0,18	6,25	4,49	12,68
355	ОБЕД	Рис отварной	120	2,77	7,76	28,03	193,24	0,024	0,924	0,516	28,128	0,12	16,548	2,292	47,664
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
82	ОБЕД	Борщ вегетарианский	250	2,9	10,35	16,33	170,83	0,1	41,75	1,475	61,925	0,275	37,625	4,65	78,175
63	ОБЕД	Салат из овощей с капустой морской	100	0,53	7,07	1,74	73,	0,02	2,01	3,89	16,96	0,39	46,94	3,16	26,5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>785</b>	<b>28,26</b>	<b>49,02</b>	<b>114,4</b>	<b>1008,54</b>	<b>0,166</b>	<b>49,084</b>	<b>6,185</b>	<b>121,383</b>	<b>0,965</b>	<b>108,812</b>	<b>14,706</b>	<b>171,746</b>



431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
476в	ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>286</b>	<b>5,02</b>	<b>10,91</b>	<b>53,17</b>	<b>328,29</b>	<b>0,069</b>	<b>2,8</b>	<b>0,522</b>	<b>10,522</b>	<b>0</b>	<b>7,281</b>	<b>5,025</b>	<b>36,482</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1606</b>	<b>42,07</b>	<b>82,37</b>	<b>195,88</b>	<b>1686,51</b>	<b>0,347</b>	<b>67,484</b>	<b>7,541</b>	<b>144,915</b>	<b>0,965</b>	<b>135,662</b>	<b>24,325</b>	<b>260,995</b>
<b>день 5</b>															
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
465	ЗАВТРАК	Блины	200	16,18	17,06	74,42	515,26	0,22	0,88	1,4	198,32	0,02	37,66	4	232,46
235	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с яблоком	250	7,02	16,33	82,55	498,88	0,1	3,75	1,975	40,95	0	42	3,05	116,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>25,16</b>	<b>34,95</b>	<b>163,65</b>	<b>1062,54</b>	<b>0,32</b>	<b>4,79</b>	<b>3,375</b>	<b>239,27</b>	<b>0,02</b>	<b>79,66</b>	<b>7,05</b>	<b>348,635</b>
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
418а	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
343	ОБЕД	Чахохбили	120	16,81	26,2	2,26	311,81	0,072	3,48	1,656	26,436	0,3	22,944	4,752	163,81
45	ОБЕД	Салат здоровье (капуста белокочанная и кукуруза)	80	1,78	0,18	6,33	35,22	0,024	29,92	0,384	43,832	0	14,056	0,064	32,048
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>24,26</b>	<b>43,46</b>	<b>57,03</b>	<b>715,46</b>	<b>0,261</b>	<b>49</b>	<b>3,595</b>	<b>91,738</b>	<b>0,3</b>	<b>68,935</b>	<b>9,841</b>	<b>280,24</b>
508	ПОЛДНИК	Кекс	93	4,81	19,27	48,14	381,03	0,065	0,093	0,604	11,504	0	9,923	8,5	36,828
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>293</b>	<b>5,01</b>	<b>19,27</b>	<b>58,16</b>	<b>420,83</b>	<b>0,065</b>	<b>0,093</b>	<b>0,604</b>	<b>11,704</b>	<b>0</b>	<b>9,923</b>	<b>8,5</b>	<b>36,828</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1593</b>	<b>54,43</b>	<b>97,68</b>	<b>278,84</b>	<b>2198,83</b>	<b>0,646</b>	<b>53,883</b>	<b>7,574</b>	<b>342,712</b>	<b>0,32</b>	<b>158,518</b>	<b>25,391</b>	<b>665,703</b>
<b>день 6</b>															
221д	ЗАВТРАК	Каша пшeнная на молоке	200	6,46	4,2	30,64	185,34	0,14	0,6	0,92	131,06	0,02	39	0,1	161,28
473	ЗАВТРАК	Оладьи	100	6,8	1,7	42,14	210,92	0,1	0,12	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>15,22</b>	<b>7,46</b>	<b>79,46</b>	<b>444,66</b>	<b>0,24</b>	<b>0,88</b>	<b>1,64</b>	<b>142,44</b>	<b>0,02</b>	<b>48,26</b>	<b>0,87</b>	<b>213,59</b>
52	ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	80	0,75	7,05	4,	83,23	0,032	2,896	0,408	15,664	1,16	22,04	3,312	32,04
212	ОБЕД	Солянка из сборных овощей с маслом растительным	250	8,4	16,48	4,47	203,53	0,05	15,875	2,225	59,625	0,4	31,475	3,825	138,53
504	ОБЕД	Плов из птицы	180	28,06	42,84	41,4	663,03	0,144	3,798	2,79	30,96	0,288	55,728	8,856	309,91

412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>725</b>	<b>39,36</b>	<b>66,73</b>	<b>92,08</b>	<b>1125,13</b>	<b>0,238</b>	<b>22,569</b>	<b>5,537</b>	<b>108,619</b>	<b>1,848</b>	<b>110,692</b>	<b>16,107</b>	<b>487,198</b>
431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
507	ПОЛДНИК	Зебра	85	4,12	16,18	40,93	322,01	0,051	0	0,366	5,814	0	4,837	7,055	26,155
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>285</b>	<b>4,38</b>	<b>16,18</b>	<b>56,15</b>	<b>383,13</b>	<b>0,051</b>	<b>2,8</b>	<b>0,406</b>	<b>8,914</b>	<b>0</b>	<b>5,677</b>	<b>7,075</b>	<b>27,695</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1510</b>	<b>58,96</b>	<b>90,37</b>	<b>227,69</b>	<b>1952,92</b>	<b>0,529</b>	<b>26,249</b>	<b>7,583</b>	<b>259,973</b>	<b>1,868</b>	<b>164,629</b>	<b>24,052</b>	<b>728,483</b>
<b>день 7</b>															
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
8	ЗАВТРАК	Бутерброды с колбасой вареной	50	6,02	3,67	9,9	96,5	0,04	0	1,27	10,9	0	9,1	0,34	75,7
249	ЗАВТРАК	Макаронник	250	9,2	27,95	52,73	498,1	0,15	0	1,575	24,875	0	29,75	12,13	73,475
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>15,48</b>	<b>31,62</b>	<b>77,85</b>	<b>655,72</b>	<b>0,19</b>	<b>2,8</b>	<b>2,885</b>	<b>38,875</b>	<b>0</b>	<b>39,69</b>	<b>12,485</b>	<b>150,715</b>
84	ОБЕД	Борщ украинский	250	1,98	1,27	13,42	73,4	0,075	19,75	1,225	42,15	0,175	29,1	0,625	60,6
3426	ОБЕД	Рагу из птицы с картошкой	200	17,02	30,2	18,92	416,18	0,1	13,56	1,28	21,8	0,24	24,16	3,62	104,6
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>765</b>	<b>21,76</b>	<b>43,88</b>	<b>75,74</b>	<b>781,22</b>	<b>0,207</b>	<b>38,71</b>	<b>3,109</b>	<b>75,65</b>	<b>0,435</b>	<b>65,269</b>	<b>9,649</b>	<b>187,997</b>
502	ПОЛДНИК	Печенье песочное	98	4,66	21,24	44,66	384,39	0,059	0	0,421	6,821	0	5,596	9,33	30,733
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>298</b>	<b>4,86</b>	<b>21,24</b>	<b>54,68</b>	<b>424,19</b>	<b>0,059</b>	<b>0</b>	<b>0,421</b>	<b>7,021</b>	<b>0</b>	<b>5,596</b>	<b>9,33</b>	<b>30,733</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1563</b>	<b>42,1</b>	<b>96,74</b>	<b>208,27</b>	<b>1861,13</b>	<b>0,456</b>	<b>41,51</b>	<b>6,415</b>	<b>121,546</b>	<b>0,435</b>	<b>110,555</b>	<b>31,464</b>	<b>369,445</b>
<b>день 8</b>															
228	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из геркулеса молочная	200	5,46	4,44	27,04	168,3	0,1	0,6	0,84	133,44	0,02	39,9	0,32	156,98
433	<b>ЗАВТРАК</b>	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
4	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,418	0,099	16,538	0,479	199,53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>455</b>	<b>14,15</b>	<b>18,49</b>	<b>54,97</b>	<b>439,67</b>	<b>0,139</b>	<b>1,147</b>	<b>1,5</b>	<b>458,858</b>	<b>0,119</b>	<b>56,438</b>	<b>0,799</b>	<b>356,509</b>
334	<b>ОБЕД</b>	Макаронник с мясом	250	24,73	20,23	120,5	763,68	0,45	1,15	5,1	58,625	0,025	85,825	8,7	255,38
418a	<b>ОБЕД</b>	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
22	<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с черносливом, орехами	130	4,91	23,56	19,96	312,83	0	11,544	0	0	0	0	0	0
113	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	8,77	6,45	22,7	184,13	0,125	23,75	2,05	49,05	0,375	44,85	0,375	154,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>845</b>	<b>40</b>	<b>56,68</b>	<b>183,75</b>	<b>1405,06</b>	<b>0,587</b>	<b>36,444</b>	<b>7,264</b>	<b>110,845</b>	<b>0,4</b>	<b>132,124</b>	<b>9,189</b>	<b>418,197</b>
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
515	<b>ПОЛДНИК</b>	Пирог тёртый	84	3,98	13,71	34,78	276,47	0,059	1,68	0,722	8,232	0	6,216	6,014	27,384
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>284</b>	<b>4,18</b>	<b>13,71</b>	<b>44,8</b>	<b>316,27</b>	<b>0,059</b>	<b>1,68</b>	<b>0,722</b>	<b>8,432</b>	<b>0</b>	<b>6,216</b>	<b>6,014</b>	<b>27,384</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1584</b>	<b>58,33</b>	<b>88,88</b>	<b>283,52</b>	<b>2161</b>	<b>0,785</b>	<b>39,271</b>	<b>9,486</b>	<b>578,135</b>	<b>0,519</b>	<b>194,778</b>	<b>16,002</b>	<b>802,09</b>
<b>день 9</b>															
72	<b>ЗАВТРАК</b>	Винегрет овощной	120	2,95	18,3	13,81	233,17	0,096	22,752	1,524	49,188	0,312	35,7	8,184	82,284
430	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
480	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727

81

261	<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	4,42	4,	0,	54,64	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>375</b>	<b>8,36</b>	<b>22,38</b>	<b>28,92</b>	<b>351,93</b>	<b>0,108</b>	<b>22,752</b>	<b>1,638</b>	<b>51,458</b>	<b>0,312</b>	<b>37,149</b>	<b>8,298</b>	<b>89,011</b>
119	<b>ОБЕД</b>	Уха	250	10,43	24,83	22,2	354,32	0,075	42,5	1	59,425	0,2	31,75	8,7	59,425
283	<b>ОБЕД</b>	Котлеты или биточки рыбные школьные	100	20,56	20,99	27,89	383,49	0,02	3,9	0,22	5,87	0	4,8	3,11	14,15
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
45	<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты квашенной	100	1,04	10,06	2,32	105,5	0,02	16	0,38	27,1	0	9,4	4,47	21,5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>865</b>	<b>35,74</b>	<b>66,54</b>	<b>107,34</b>	<b>1168,61</b>	<b>0,227</b>	<b>78</b>	<b>2,434</b>	<b>105,505</b>	<b>0,2</b>	<b>65,519</b>	<b>20,874</b>	<b>147,842</b>
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
476я	<b>ПОЛДНИК</b>	Гребешок из дрожжевого теста	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>286</b>	<b>4,96</b>	<b>10,91</b>	<b>47,97</b>	<b>306,97</b>	<b>0,069</b>	<b>0</b>	<b>0,482</b>	<b>7,622</b>	<b>0</b>	<b>6,441</b>	<b>5,005</b>	<b>34,942</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1526</b>	<b>49,06</b>	<b>99,83</b>	<b>184,23</b>	<b>1827,51</b>	<b>0,404</b>	<b>100,752</b>	<b>4,554</b>	<b>164,585</b>	<b>0,512</b>	<b>109,109</b>	<b>34,177</b>	<b>271,795</b>
<b>день 10</b>															
233	<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка манная с изюмом	250	9,	22,2	52,53	442,87	0,075	0,375	0,7	95,575	0	20,2	5,05	102,8
431	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>505</b>	<b>11,6</b>	<b>32,88</b>	<b>81,77</b>	<b>665,78</b>	<b>0,108</b>	<b>3,175</b>	<b>1,048</b>	<b>104,257</b>	<b>0</b>	<b>24,945</b>	<b>5,378</b>	<b>122,474</b>
336	<b>ОБЕД</b>	Голубцы с мясом	120	18,59	29,22	7,8	369,25	0,096	31,008	2,316	54,228	0,192	34,632	5,82	201,34
418а	<b>ОБЕД</b>	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	<b>ОБЕД</b>	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
360	<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
29	<b>ОБЕД</b>	Зелёный горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,	0,033	3	0,21	6	0,015	6,3	0,06	18,6

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>26,83</b>	<b>46,68</b>	<b>71,55</b>	<b>812,82</b>	<b>0,394</b>	<b>66,008</b>	<b>4,821</b>	<b>89,898</b>	<b>0,207</b>	<b>91,727</b>	<b>10,985</b>	<b>351,876</b>
502	<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка с маком и корицей	78	5,52	12,39	39,02	289,74	0,078	0	0,827	57,798	0	20,311	5,07	66,706
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>278</b>	<b>5,72</b>	<b>12,39</b>	<b>49,04</b>	<b>329,54</b>	<b>0,078</b>	<b>0</b>	<b>0,827</b>	<b>57,998</b>	<b>0</b>	<b>20,311</b>	<b>5,07</b>	<b>66,706</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1383</b>	<b>44,15</b>	<b>91,95</b>	<b>202,36</b>	<b>1808,14</b>	<b>0,58</b>	<b>69,183</b>	<b>6,696</b>	<b>252,153</b>	<b>0,207</b>	<b>136,983</b>	<b>21,433</b>	<b>541,056</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>15700</b>	<b>524,84</b>	<b>918,77</b>	<b>2226,23</b>	<b>19202,39</b>	<b>6,196</b>	<b>540,243</b>	<b>80,3</b>	<b>3002,716</b>	<b>11,638</b>	<b>1609,561</b>	<b>243,827</b>	<b>5801,596</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1570</b>	<b>52,484</b>	<b>91,877</b>	<b>222,623</b>	<b>1920,239</b>	<b>0,6196</b>	<b>54,0243</b>	<b>8,03</b>	<b>300,2716</b>	<b>1,1638</b>	<b>160,9561</b>	<b>24,3827</b>	<b>580,1596</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				2,73	4,78	11,59	19202,39	0,03	2,81	0,42	15,64	0,06	8,38	1,27	30,21

10

Категория: с 7 до 11

Меню ЧОУ гимназии "ОР АВНЕР-Свет Знаний" сезон (осень-зима)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У									
<b>день 1</b>															
221а	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая на молоке +	200	5,1	3,5	32,88	182,64	0,04	0,6	0,42	125,36	0,02	29,12	0,12	136,38
434	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком -	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
4	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром +	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,42	0,099	16,538	0,479	199,53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> <i>Плюс картошки</i>			<b>455</b>	<b>12,97</b>	<b>17,23</b>	<b>47,11</b>	<b>395,67</b>	<b>0,079</b>	<b>1,007</b>	<b>1,08</b>	<b>450,778</b>	<b>0,119</b>	<b>45,658</b>	<b>0,599</b>	<b>335,909</b>
353	<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая гречневая +	100	5,7	6,48	25,81	184,17	0,19	0	3,04	13	0	91,13	2,56	134,99
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов -	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
501	<b>ОБЕД</b>	Суп овощной на курином бульоне +	200	2,64	9,02	9,54	130,46	0,08	15	0,7	26,08	0,16	20,9	3,68	48,42
341	<b>ОБЕД</b>	Птица отварная +	80	20,94	21,06	0,38	274,43	0,08	5,896	1,92	27,872	0,104	23,144	0,616	193,03
72	<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной <i>салат</i>	80	1,97	12,2	9,21	155,45	0,064	15,168	1,016	32,792	0,208	23,8	5,456	54,856
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> <i>ч/з мерки</i>			<b>675</b>	<b>33,4</b>	<b>49,12</b>	<b>87,15</b>	<b>919,85</b>	<b>0,426</b>	<b>36,064</b>	<b>6,79</b>	<b>102,114</b>	<b>0,472</b>	<b>160,423</b>	<b>12,426</b>	<b>438,025</b>
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
494	<b>ПОЛДНИК</b>	Крендель сахарный <i>взросл.</i>	100	7,17	4,03	49,89	262,77	0,11	0	0,79	13,48	0	10,91	2,15	59,84
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>7,37</b>	<b>4,03</b>	<b>59,91</b>	<b>302,57</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,79</b>	<b>13,68</b>	<b>0</b>	<b>10,91</b>	<b>2,15</b>	<b>59,84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1430</b>	<b>53,74</b>	<b>70,38</b>	<b>194,17</b>	<b>1618,09</b>	<b>0,615</b>	<b>37,071</b>	<b>8,66</b>	<b>566,572</b>	<b>0,591</b>	<b>216,991</b>	<b>15,175</b>	<b>833,774</b>
<b>день 2</b>															
431	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54

4Р

253	<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	9,68	18,12	2,56	213,84	0,02	0,32	0,08	70,12	0	7,88	4	50,66
2	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб с повидлом	50	1,14	0,12	7,38	35,25	0,015	0	0,165	3	0	2,1	0,165	9,75
75	<b>ЗАВТРАК</b>	Икра баклажанная	20	0,34	1,22	1,26	17,4	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>470</b>	<b>11,42</b>	<b>19,46</b>	<b>26,42</b>	<b>327,61</b>	<b>0,035</b>	<b>3,12</b>	<b>0,285</b>	<b>76,22</b>	<b>0</b>	<b>10,82</b>	<b>4,185</b>	<b>61,95</b>
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
342	<b>ОБЕД</b>	Рагу из птицы	100	8,7	18,6	1,18	206,93	0,04	1,94	0,88	13,87	0,23	13,15	4,69	86,56
360	<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
37	<b>ОБЕД</b>	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
128	<b>ОБЕД</b>	Суп с изделиями макаронными	200	2,3	0,32	13,02	64,54	0,06	9,68	0,7	50,88	0,28	23,28	0,48	38,22
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>815</b>	<b>16,96</b>	<b>41,95</b>	<b>83,68</b>	<b>776,21</b>	<b>0,332</b>	<b>49,02</b>	<b>3,644</b>	<b>95,39</b>	<b>0,53</b>	<b>85,419</b>	<b>15,134</b>	<b>241,177</b>
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
499	<b>ПОЛДНИК</b>	Рогалик с орехом	85	5,75	17,25	37,05	323,41	0,093	0,578	0,561	14,595	0	16,796	5,109	59,185
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>285</b>	<b>5,95</b>	<b>17,25</b>	<b>47,07</b>	<b>363,21</b>	<b>0,093</b>	<b>0,578</b>	<b>0,561</b>	<b>14,795</b>	<b>0</b>	<b>16,796</b>	<b>5,109</b>	<b>59,185</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1570</b>	<b>34,33</b>	<b>78,66</b>	<b>157,17</b>	<b>1467,03</b>	<b>0,46</b>	<b>52,718</b>	<b>4,49</b>	<b>186,405</b>	<b>0,53</b>	<b>113,035</b>	<b>24,428</b>	<b>362,312</b>
<b>день 3</b>															
503	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200	4,84	3,64	26,74	157,82	0,08	0,6	0,48	124,66	0,02	27,3	0,08	129,3
433	<b>ЗАВТРАК</b>	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>455</b>	<b>9,96</b>	<b>16,2</b>	<b>61,14</b>	<b>426,35</b>	<b>0,113</b>	<b>0,9</b>	<b>0,788</b>	<b>130,242</b>	<b>0,02</b>	<b>31,205</b>	<b>0,388</b>	<b>147,434</b>
115	<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый на курином бульоне	200	13,86	14,46	26,02	289,9	0,42	14,06	3,62	64,3	0,18	54,72	4,84	155,36
347	<b>ОБЕД</b>	Котлеты рубленые из птицы	80	11,98	21,02	7,74	267,92	0,064	1,864	1,192	17,776	0,04	13,968	4,872	112,48
246	<b>ОБЕД</b>	Изделия макаронные отварные	100	11,2	1,6	68,4	333,	0,25	0	2,51	26,1	0	45,07	1,8	116,22
418a	<b>ОБЕД</b>	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727

22

56	ОБЕД	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,7	6,8	9,2	105,	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>695</b>	<b>40,33</b>	<b>50,32</b>	<b>131,95</b>	<b>1140,24</b>	<b>0,746</b>	<b>15,924</b>	<b>7,436</b>	<b>111,346</b>	<b>0,22</b>	<b>115,207</b>	<b>11,626</b>	<b>392,707</b>
458	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	2,2	1,6	5	0	0	0
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>19,82</b>	<b>86,8</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>	<b>1,8</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1450</b>	<b>50,89</b>	<b>66,92</b>	<b>212,91</b>	<b>1653,39</b>	<b>0,889</b>	<b>26,824</b>	<b>10,424</b>	<b>243,388</b>	<b>5,24</b>	<b>146,412</b>	<b>12,014</b>	<b>540,141</b>
<b>день 4</b>															
500	ЗАВТРАК	Сосиски	120	6,24	12,06	0,48	135,6	0	0	0	0	0	0	0	0
480	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ЗАВТРАК	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>535</b>	<b>8,79</b>	<b>22,44</b>	<b>28,31</b>	<b>349,68</b>	<b>0,112</b>	<b>15,6</b>	<b>0,834</b>	<b>13,01</b>	<b>0</b>	<b>19,569</b>	<b>4,594</b>	<b>52,767</b>
2726	ОБЕД	Рыба припущенная	80	15,93	18,78	20,87	316,9	0,008	3,52	0,152	9,6	0,144	5	3,592	10,144
355	ОБЕД	Рис отварной	100	2,31	6,47	23,36	161,03	0,02	0,77	0,43	23,44	0,1	13,79	1,91	39,72
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
82	ОБЕД	Борщ вегетарианский	200	2,32	8,28	13,06	136,66	0,08	33,4	1,18	49,54	0,22	30,1	3,72	62,54
63	ОБЕД	Салат из овощей с капустой морской	100	0,53	7,07	1,74	73,	0,02	2,01	3,89	16,96	0,39	46,94	3,16	26,5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>695</b>	<b>23,24</b>	<b>40,96</b>	<b>101,24</b>	<b>862,93</b>	<b>0,14</b>	<b>39,7</b>	<b>5,766</b>	<b>101,91</b>	<b>0,854</b>	<b>97,279</b>	<b>12,496</b>	<b>145,631</b>
431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
476в	ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>286</b>	<b>5,02</b>	<b>10,91</b>	<b>53,17</b>	<b>328,29</b>	<b>0,069</b>	<b>2,8</b>	<b>0,522</b>	<b>10,522</b>	<b>0</b>	<b>7,281</b>	<b>5,025</b>	<b>36,482</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1516</b>	<b>37,05</b>	<b>74,31</b>	<b>182,72</b>	<b>1540,9</b>	<b>0,321</b>	<b>58,1</b>	<b>7,122</b>	<b>125,442</b>	<b>0,854</b>	<b>124,129</b>	<b>22,115</b>	<b>234,88</b>



день 5															
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
13	ЗАВТРАК	Гренки	70	4,51	2,39	21,16	123,84	0,042	0,182	0,364	42,406	0,007	8,4	0,329	46,802
235	ЗАВТРАК	Запеканка пшеничная с яблоком	200	6,92	7,74	61,66	340,76	0,24	5,4	2,44	43,56	0	50,86	2,56	132,06
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>470</b>	<b>13,39</b>	<b>11,69</b>	<b>89,5</b>	<b>513</b>	<b>0,282</b>	<b>5,742</b>	<b>2,804</b>	<b>85,966</b>	<b>0,007</b>	<b>59,26</b>	<b>2,889</b>	<b>178,862</b>
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
418а	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
343	ОБЕД	Чахохбили	100	14,01	21,83	1,88	259,84	0,06	2,9	1,38	22,03	0,25	19,12	3,96	136,51
45	ОБЕД	Салат здоровье (капуста белокочанная и кукуруза)	80	1,78	0,18	6,33	35,22	0,024	29,92	0,384	43,832	0	14,056	0,064	32,048
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>630</b>	<b>21,46</b>	<b>39,09</b>	<b>56,65</b>	<b>663,49</b>	<b>0,249</b>	<b>48,42</b>	<b>3,319</b>	<b>87,332</b>	<b>0,25</b>	<b>65,111</b>	<b>9,049</b>	<b>252,938</b>
508	ПОЛДНИК	Кекс	93	4,81	19,27	48,14	381,03	0,065	0,093	0,604	11,504	0	9,923	8,5	36,828
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>293</b>	<b>5,01</b>	<b>19,27</b>	<b>58,16</b>	<b>420,83</b>	<b>0,065</b>	<b>0,093</b>	<b>0,604</b>	<b>11,704</b>	<b>0</b>	<b>9,923</b>	<b>8,5</b>	<b>36,828</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1393</b>	<b>39,86</b>	<b>70,05</b>	<b>204,31</b>	<b>1597,32</b>	<b>0,596</b>	<b>54,255</b>	<b>6,727</b>	<b>185,002</b>	<b>0,257</b>	<b>134,294</b>	<b>20,438</b>	<b>468,628</b>
день 6															
221в	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,8	3,5	31,68	183,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0
473	ЗАВТРАК	Оладьи	100	6,8	1,7	42,14	210,92	0,1	0,12	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>16,56</b>	<b>6,76</b>	<b>80,5</b>	<b>442,72</b>	<b>0,1</b>	<b>0,88</b>	<b>0,72</b>	<b>11,38</b>	<b>0</b>	<b>9,26</b>	<b>0,77</b>	<b>52,31</b>
52	ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	80	0,75	7,05	4	83,23	0,032	2,896	0,408	15,664	1,16	22,04	3,312	32,04
212	ОБЕД	Солянка из сборных овощей с маслом растительным	200	6,72	13,18	3,58	162,82	0,04	12,7	1,78	47,7	0,32	25,18	3,06	110,82
504	ОБЕД	Плов из птицы	150	23,39	35,7	34,5	552,53	0,12	3,165	2,325	25,8	0,24	46,44	7,38	258,26
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>645</b>	<b>33,01</b>	<b>56,29</b>	<b>84,29</b>	<b>973,92</b>	<b>0,204</b>	<b>18,761</b>	<b>4,627</b>	<b>91,534</b>	<b>1,72</b>	<b>95,109</b>	<b>13,866</b>	<b>407,842</b>

118

431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
507	ПОЛДНИК	Зебра	85	4,12	16,18	40,93	322,01	0,051	0	0,366	5,814	0	4,837	7,055	26,155
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>285</b>	<b>4,38</b>	<b>16,18</b>	<b>56,15</b>	<b>383,13</b>	<b>0,051</b>	<b>2,8</b>	<b>0,406</b>	<b>8,914</b>	<b>0</b>	<b>5,677</b>	<b>7,075</b>	<b>27,695</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1430</b>	<b>53,95</b>	<b>79,23</b>	<b>220,94</b>	<b>1799,77</b>	<b>0,355</b>	<b>22,441</b>	<b>5,753</b>	<b>111,828</b>	<b>1,72</b>	<b>110,046</b>	<b>21,711</b>	<b>487,847</b>
<b>день 7</b>															
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
8	ЗАВТРАК	Бутерброды с колбасой вареной	50	6,02	3,67	9,9	96,5	0,04	0	1,27	10,9	0	9,1	0,34	75,7
249	ЗАВТРАК	Макаронник	200	7,36	22,36	42,18	398,48	0,12	0	1,26	19,9	0	23,8	9,7	58,78
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>13,64</b>	<b>26,03</b>	<b>67,3</b>	<b>556,1</b>	<b>0,16</b>	<b>2,8</b>	<b>2,57</b>	<b>33,9</b>	<b>0</b>	<b>33,74</b>	<b>10,06</b>	<b>136,02</b>
84	ОБЕД	Борщ украинский	200	1,58	1,02	10,74	58,72	0,06	15,8	0,98	33,72	0,14	23,28	0,5	48,48
3426	ОБЕД	Рагу из птицы с картошкой	150	12,77	22,65	14,19	312,13	0,075	10,17	0,96	16,35	0,18	18,12	2,715	78,45
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>665</b>	<b>17,11</b>	<b>36,08</b>	<b>68,33</b>	<b>662,49</b>	<b>0,167</b>	<b>31,37</b>	<b>2,544</b>	<b>61,77</b>	<b>0,34</b>	<b>53,409</b>	<b>8,619</b>	<b>149,727</b>
502	ПОЛДНИК	Печенье песочное	98	4,66	21,24	44,66	384,39	0,059	0	0,421	6,821	0	5,596	9,33	30,733
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>298</b>	<b>4,86</b>	<b>21,24</b>	<b>54,68</b>	<b>424,19</b>	<b>0,059</b>	<b>0</b>	<b>0,421</b>	<b>7,021</b>	<b>0</b>	<b>5,596</b>	<b>9,33</b>	<b>30,733</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1413</b>	<b>35,61</b>	<b>83,35</b>	<b>190,31</b>	<b>1642,78</b>	<b>0,386</b>	<b>34,17</b>	<b>5,535</b>	<b>102,691</b>	<b>0,34</b>	<b>92,745</b>	<b>28,009</b>	<b>316,48</b>
<b>день 8</b>															
228	ЗАВТРАК	Каша из геркулеса молочная	200	5,46	4,44	27,04	168,3	0,1	0,6	0,84	133,44	0,02	39,9	0,32	156,98
433	ЗАВТРАК	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,42	0,099	16,538	0,479	199,53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>455</b>	<b>14,15</b>	<b>18,49</b>	<b>54,97</b>	<b>439,67</b>	<b>0,139</b>	<b>1,147</b>	<b>1,5</b>	<b>458,858</b>	<b>0,119</b>	<b>56,438</b>	<b>0,799</b>	<b>356,509</b>
334	ОБЕД	Макаронник с мясом	200	19,78	16,18	96,4	610,94	0,36	0,92	4,08	46,9	0,02	68,66	6,96	204,3
418a	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92

480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
22	ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом, орехами	80	3,02	14,5	12,28	192,51	0	7,104	0	0	0	0	0	0
113	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	7,02	5,16	18,16	147,3	0,1	19	1,64	39,24	0,3	35,88	0,3	123,34
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>695</b>	<b>31,41</b>	<b>42,28</b>	<b>147,43</b>	<b>1095,17</b>	<b>0,472</b>	<b>27,024</b>	<b>5,834</b>	<b>89,31</b>	<b>0,32</b>	<b>105,989</b>	<b>7,374</b>	<b>336,287</b>
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
515	ПОЛДНИК	Пирог тёртый	84	3,98	13,71	34,78	276,47	0,059	1,68	0,722	8,232	0	6,216	6,014	27,384
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>284</b>	<b>4,18</b>	<b>13,71</b>	<b>44,8</b>	<b>316,27</b>	<b>0,059</b>	<b>1,68</b>	<b>0,722</b>	<b>8,432</b>	<b>0</b>	<b>6,216</b>	<b>6,014</b>	<b>27,384</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1434</b>	<b>49,74</b>	<b>74,48</b>	<b>247,2</b>	<b>1851,11</b>	<b>0,67</b>	<b>29,851</b>	<b>8,056</b>	<b>556,6</b>	<b>0,439</b>	<b>168,643</b>	<b>14,187</b>	<b>720,18</b>
<b>день 9</b>															
72	ЗАВТРАК	Винегрет овощной	80	1,97	12,2	9,21	155,45	0,064	15,168	1,016	32,792	0,208	23,8	5,456	54,856
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
480	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	4,42	4,	0,	54,64	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>335</b>	<b>7,38</b>	<b>16,28</b>	<b>24,32</b>	<b>274,21</b>	<b>0,076</b>	<b>15,168</b>	<b>1,13</b>	<b>35,062</b>	<b>0,208</b>	<b>25,249</b>	<b>5,57</b>	<b>61,583</b>
119	ОБЕД	Уха	200	8,34	19,86	17,76	283,46	0,06	34	0,8	47,54	0,16	25,4	6,96	47,54
283	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные школьные	100	20,56	20,99	27,89	383,49	0,02	3,9	0,22	5,87	0	4,8	3,11	14,15
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
45	ОБЕД	Салат из капусты квашенной	100	1,04	10,06	2,32	105,5	0,02	16	0,38	27,1	0	9,4	4,47	21,5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>815</b>	<b>33,65</b>	<b>61,57</b>	<b>102,9</b>	<b>1097,75</b>	<b>0,212</b>	<b>69,5</b>	<b>2,234</b>	<b>93,62</b>	<b>0,16</b>	<b>59,169</b>	<b>19,134</b>	<b>135,957</b>

430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
476я	ПОЛДНИК	Гребешок из дрожжевого теста	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>286</b>	<b>4,96</b>	<b>10,91</b>	<b>47,97</b>	<b>306,97</b>	<b>0,069</b>	<b>0</b>	<b>0,482</b>	<b>7,622</b>	<b>0</b>	<b>6,441</b>	<b>5,005</b>	<b>34,942</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1436</b>	<b>45,99</b>	<b>88,76</b>	<b>175,19</b>	<b>1678,93</b>	<b>0,357</b>	<b>84,668</b>	<b>3,846</b>	<b>136,304</b>	<b>0,368</b>	<b>90,859</b>	<b>29,709</b>	<b>232,482</b>
<b>день 10</b>															
221	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,14	7,1	26,9	190,88	0,02	0,3	0,16	64,42	0	8,92	0,16	54,38
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>455</b>	<b>7,74</b>	<b>17,78</b>	<b>56,14</b>	<b>413,79</b>	<b>0,053</b>	<b>3,1</b>	<b>0,508</b>	<b>73,102</b>	<b>0</b>	<b>13,665</b>	<b>0,488</b>	<b>74,054</b>
336	ОБЕД	Голубцы с мясом	100	15,49	24,35	6,5	307,71	0,08	25,84	1,93	45,19	0,16	28,86	4,85	167,78
418а	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
29	ОБЕД	Зелёный горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,	0,033	3	0,21	6	0,015	6,3	0,06	18,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>23,73</b>	<b>41,81</b>	<b>70,25</b>	<b>751,28</b>	<b>0,378</b>	<b>60,84</b>	<b>4,435</b>	<b>80,86</b>	<b>0,175</b>	<b>85,955</b>	<b>10,015</b>	<b>318,32</b>
502	ПОЛДНИК	Булочка с изюмом (рулет)	78	5,01	10,96	40,02	276,15	0,078	0	0,616	10,14	0	8,299	5,008	43,462
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>278</b>	<b>5,21</b>	<b>10,96</b>	<b>50,04</b>	<b>315,95</b>	<b>0,078</b>	<b>0</b>	<b>0,616</b>	<b>10,34</b>	<b>0</b>	<b>8,299</b>	<b>5,008</b>	<b>43,462</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1313</b>	<b>36,68</b>	<b>70,55</b>	<b>176,43</b>	<b>1481,02</b>	<b>0,509</b>	<b>63,94</b>	<b>5,559</b>	<b>164,302</b>	<b>0,175</b>	<b>107,919</b>	<b>15,511</b>	<b>435,836</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>14385</b>	<b>437,84</b>	<b>756,69</b>	<b>1961,35</b>	<b>16330,34</b>	<b>5,158</b>	<b>464,038</b>	<b>66,172</b>	<b>2378,534</b>	<b>10,514</b>	<b>1305,073</b>	<b>203,297</b>	<b>4632,56</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1439</b>	<b>43,784</b>	<b>75,669</b>	<b>196,1</b>	<b>1633</b>	<b>0,5158</b>	<b>46,404</b>	<b>6,6172</b>	<b>237,85</b>	<b>1,0514</b>	<b>130,51</b>	<b>20,33</b>	<b>463,26</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>				<b>2,68</b>	<b>4,63</b>	<b>12,01</b>	<b>16330,34</b>	<b>0,03</b>	<b>2,84</b>	<b>0,41</b>	<b>14,57</b>	<b>0,06</b>	<b>7,99</b>	<b>1,24</b>	<b>28,37</b>

Категория: 11 и более

Меню ЧОУ гимназии "ОР АВНЕР-Свет Знаний" сезон (осень-зима)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У									
<b>день 1</b>															
221a	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая на молоке	250	6,37	4,38	41,1	228,3	0,05	0,75	0,525	156,7	0,025	36,4	0,15	170,475
434	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
4	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,42	0,099	16,538	0,479	199,529
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>505</b>	<b>14,24</b>	<b>18,11</b>	<b>55,33</b>	<b>441,33</b>	<b>0,089</b>	<b>1,157</b>	<b>1,185</b>	<b>482,118</b>	<b>0,124</b>	<b>52,938</b>	<b>0,629</b>	<b>370,004</b>
353	<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,84	7,78	30,97	221,	0,228	0	3,648	15,6	0	109,356	3,072	161,988
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
501	<b>ОБЕД</b>	Суп овощной на курином бульоне	250	3,3	11,28	11,92	163,08	0,1	18,75	0,875	32,6	0,2	26,125	4,6	60,525
341	<b>ОБЕД</b>	Птица отварная	120	31,42	31,6	0,58	411,65	0,12	8,844	2,88	41,808	0,156	34,716	0,924	289,548
72	<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	120	2,95	18,3	13,81	233,17	0,096	22,752	1,524	49,188	0,312	35,7	8,184	82,284
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>825</b>	<b>46,66</b>	<b>69,32</b>	<b>99,49</b>	<b>1204,24</b>	<b>0,556</b>	<b>50,346</b>	<b>9,041</b>	<b>141,566</b>	<b>0,668</b>	<b>207,346</b>	<b>16,894</b>	<b>601,072</b>
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
494	<b>ПОЛДНИК</b>	Крендель сахарный	100	7,17	4,03	49,89	262,77	0,11	0	0,79	13,48	0	10,91	2,15	59,84
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>7,37</b>	<b>4,03</b>	<b>59,91</b>	<b>302,57</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,79</b>	<b>13,68</b>	<b>0</b>	<b>10,91</b>	<b>2,15</b>	<b>59,84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1630</b>	<b>68,27</b>	<b>91,46</b>	<b>214,73</b>	<b>1948,14</b>	<b>0,755</b>	<b>51,503</b>	<b>11,016</b>	<b>637,364</b>	<b>0,792</b>	<b>271,194</b>	<b>19,673</b>	<b>1030,916</b>
<b>день 2</b>															
431	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
253	<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	220	10,65	19,93	2,82	235,22	0,022	0,352	0,088	77,132	0	8,668	4,4	55,726
2	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб с повидлом	50	1,14	0,12	7,38	35,25	0,015	0	0,165	3	0	2,1	0,165	9,75
75	<b>ЗАВТРАК</b>	Икра баклажанная	25	0,43	1,52	1,58	21,75	0	0	0	0	0	0	0	0

88

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>495</b>	<b>12,48</b>	<b>21,57</b>	<b>27</b>	<b>353,34</b>	<b>0,037</b>	<b>3,152</b>	<b>0,293</b>	<b>83,232</b>	<b>0</b>	<b>11,608</b>	<b>4,585</b>	<b>67,016</b>
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
342	<b>ОБЕД</b>	Рагу из птицы	150	13,05	27,9	1,77	310,39	0,06	2,91	1,32	20,805	0,345	19,725	7,035	129,84
360	<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
37	<b>ОБЕД</b>	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
128	<b>ОБЕД</b>	Суп с изделиями макаронными	250	2,87	0,4	16,28	80,68	0,075	12,1	0,875	63,6	0,35	29,1	0,6	47,775
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>915</b>	<b>21,88</b>	<b>51,33</b>	<b>87,53</b>	<b>895,81</b>	<b>0,367</b>	<b>52,41</b>	<b>4,259</b>	<b>115,045</b>	<b>0,715</b>	<b>97,814</b>	<b>17,599</b>	<b>294,012</b>
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
499	<b>ПОЛДНИК</b>	Рогалик с орехом	85	5,75	17,25	37,05	323,41	0,093	0,578	0,561	14,595	0	16,796	5,109	59,185
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>285</b>	<b>5,95</b>	<b>17,25</b>	<b>47,07</b>	<b>363,21</b>	<b>0,093</b>	<b>0,578</b>	<b>0,561</b>	<b>14,795</b>	<b>0</b>	<b>16,796</b>	<b>5,109</b>	<b>59,185</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1695</b>	<b>40,31</b>	<b>90,15</b>	<b>161,6</b>	<b>1612,36</b>	<b>0,497</b>	<b>56,14</b>	<b>5,113</b>	<b>213,072</b>	<b>0,715</b>	<b>126,218</b>	<b>27,293</b>	<b>420,213</b>
<b>день 3</b>															
503	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200	4,84	3,64	26,74	157,82	0,08	0,6	0,48	124,66	0,02	27,3	0,08	129,3
433	<b>ЗАВТРАК</b>	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>455</b>	<b>9,96</b>	<b>16,2</b>	<b>61,14</b>	<b>426,35</b>	<b>0,113</b>	<b>0,9</b>	<b>0,788</b>	<b>130,242</b>	<b>0,02</b>	<b>31,205</b>	<b>0,388</b>	<b>147,434</b>
115	<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый на курином бульоне	250	17,32	18,08	32,53	362,37	0,525	17,575	4,525	80,375	0,225	68,4	6,05	194,2
347	<b>ОБЕД</b>	Котлеты рубленые из птицы	120	17,98	31,52	11,62	401,88	0,096	2,796	1,788	26,664	0,06	20,952	7,308	168,72
246	<b>ОБЕД</b>	Изделия макаронные отварные	180	20,16	2,88	123,12	599,4	0,45	0	4,518	46,98	0	81,126	3,24	209,196
418a	<b>ОБЕД</b>	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
56	<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,7	6,8	9,2	105,	0	0	0	0	0	0	0	0

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>865</b>	<b>58,75</b>	<b>65,72</b>	<b>197,06</b>	<b>1613,07</b>	<b>1,083</b>	<b>20,371</b>	<b>10,945</b>	<b>157,189</b>	<b>0,285</b>	<b>171,927</b>	<b>16,712</b>	<b>580,763</b>
458	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	2,2	1,6	5	0	0	0
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>19,82</b>	<b>86,8</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>	<b>1,8</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1620</b>	<b>69,31</b>	<b>82,32</b>	<b>278,02</b>	<b>2126,22</b>	<b>1,226</b>	<b>31,271</b>	<b>13,933</b>	<b>289,231</b>	<b>5,305</b>	<b>203,132</b>	<b>17,1</b>	<b>728,197</b>
<b>день 4</b>															
500	ЗАВТРАК	Сосиски	120	6,24	12,06	0,48	135,6	0	0	0	0	0	0	0	0
480	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ЗАВТРАК	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>535</b>	<b>8,79</b>	<b>22,44</b>	<b>28,31</b>	<b>349,68</b>	<b>0,112</b>	<b>15,6</b>	<b>0,834</b>	<b>13,01</b>	<b>0</b>	<b>19,569</b>	<b>4,594</b>	<b>52,767</b>
2726	ОБЕД	Рыба припущенная	100	19,91	23,48	26,09	396,13	0,01	4,4	0,19	12	0,18	6,25	4,49	12,68
355	ОБЕД	Рис отварной	120	2,77	7,76	28,03	193,24	0,024	0,924	0,516	28,128	0,12	16,548	2,292	47,664
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
82	ОБЕД	Борщ вегетарианский	250	2,9	10,35	16,33	170,83	0,1	41,75	1,475	61,925	0,275	37,625	4,65	78,175
63	ОБЕД	Салат из овощей с капустой морской	100	0,53	7,07	1,74	73,	0,02	2,01	3,89	16,96	0,39	46,94	3,16	26,5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>785</b>	<b>28,26</b>	<b>49,02</b>	<b>114,4</b>	<b>1008,54</b>	<b>0,166</b>	<b>49,084</b>	<b>6,185</b>	<b>121,383</b>	<b>0,965</b>	<b>108,812</b>	<b>14,706</b>	<b>171,746</b>
431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
476в	ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>286</b>	<b>5,02</b>	<b>10,91</b>	<b>53,17</b>	<b>328,29</b>	<b>0,069</b>	<b>2,8</b>	<b>0,522</b>	<b>10,522</b>	<b>0</b>	<b>7,281</b>	<b>5,025</b>	<b>36,482</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1606</b>	<b>42,07</b>	<b>82,37</b>	<b>195,88</b>	<b>1686,51</b>	<b>0,347</b>	<b>67,484</b>	<b>7,541</b>	<b>144,915</b>	<b>0,965</b>	<b>135,662</b>	<b>24,325</b>	<b>260,995</b>
<b>день 5</b>															
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
13	ЗАВТРАК	Гренки	70	4,51	2,39	21,16	123,84	0,042	0,182	0,364	42,406	0,007	8,4	0,329	46,802
235	ЗАВТРАК	Запеканка пшеничная с яблоком	250	8,65	9,67	77,07	425,95	0,3	6,75	3,05	54,45	0	63,575	3,2	165,075
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>15,12</b>	<b>13,62</b>	<b>104,91</b>	<b>598,19</b>	<b>0,342</b>	<b>7,092</b>	<b>3,414</b>	<b>96,856</b>	<b>0,007</b>	<b>71,975</b>	<b>3,529</b>	<b>211,877</b>

362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
418а	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
343	ОБЕД	Чахохбили	120	16,81	26,2	2,26	311,81	0,072	3,48	1,656	26,436	0,3	22,944	4,752	163,812
45	ОБЕД	Салат здоровье (капуста белокочанная и кукуруза)	80	1,78	0,18	6,33	35,22	0,024	29,92	0,384	43,832	0	14,056	0,064	32,048
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>24,26</b>	<b>43,46</b>	<b>57,03</b>	<b>715,46</b>	<b>0,261</b>	<b>49</b>	<b>3,595</b>	<b>91,738</b>	<b>0,3</b>	<b>68,935</b>	<b>9,841</b>	<b>280,24</b>
508	ПОЛДНИК	Кекс	93	4,81	19,27	48,14	381,03	0,065	0,093	0,604	11,504	0	9,923	8,5	36,828
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>293</b>	<b>5,01</b>	<b>19,27</b>	<b>58,16</b>	<b>420,83</b>	<b>0,065</b>	<b>0,093</b>	<b>0,604</b>	<b>11,704</b>	<b>0</b>	<b>9,923</b>	<b>8,5</b>	<b>36,828</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1463</b>	<b>44,39</b>	<b>76,35</b>	<b>220,1</b>	<b>1734,48</b>	<b>0,668</b>	<b>56,185</b>	<b>7,613</b>	<b>200,298</b>	<b>0,307</b>	<b>150,833</b>	<b>21,87</b>	<b>528,945</b>
<b>день 6</b>															
221в	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,8	3,5	31,68	183,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0
473	ЗАВТРАК	Оладьи	100	6,8	1,7	42,14	210,92	0,1	0,12	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>16,56</b>	<b>6,76</b>	<b>80,5</b>	<b>442,72</b>	<b>0,1</b>	<b>0,88</b>	<b>0,72</b>	<b>11,38</b>	<b>0</b>	<b>9,26</b>	<b>0,77</b>	<b>52,31</b>
52	ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	80	0,75	7,05	4	83,23	0,032	2,896	0,408	15,664	1,16	22,04	3,312	32,04
212	ОБЕД	Солянка из сборных овощей с маслом растительным	250	8,4	16,48	4,47	203,53	0,05	15,875	2,225	59,625	0,4	31,475	3,825	138,525
504	ОБЕД	Плов из птицы	180	28,06	42,84	41,4	663,03	0,144	3,798	2,79	30,96	0,288	55,728	8,856	309,906
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>725</b>	<b>39,36</b>	<b>66,73</b>	<b>92,08</b>	<b>1125,13</b>	<b>0,238</b>	<b>22,569</b>	<b>5,537</b>	<b>108,619</b>	<b>1,848</b>	<b>110,692</b>	<b>16,107</b>	<b>487,198</b>
431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
507	ПОЛДНИК	Зебра	85	4,12	16,18	40,93	322,01	0,051	0	0,366	5,814	0	4,837	7,055	26,155
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>285</b>	<b>4,38</b>	<b>16,18</b>	<b>56,15</b>	<b>383,13</b>	<b>0,051</b>	<b>2,8</b>	<b>0,406</b>	<b>8,914</b>	<b>0</b>	<b>5,677</b>	<b>7,075</b>	<b>27,695</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1510</b>	<b>60,3</b>	<b>89,67</b>	<b>228,73</b>	<b>1950,98</b>	<b>0,389</b>	<b>26,249</b>	<b>6,663</b>	<b>128,913</b>	<b>1,848</b>	<b>125,629</b>	<b>23,952</b>	<b>567,203</b>
<b>день 7</b>															
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
8	ЗАВТРАК	Бутерброды с колбасой вареной	50	6,02	3,67	9,9	96,5	0,04	0	1,27	10,9	0	9,1	0,34	75,7



249	<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронник	250	9,2	27,95	52,73	498,1	0,15	0	1,575	24,875	0	29,75	12,125	73,475
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>15,48</b>	<b>31,62</b>	<b>77,85</b>	<b>655,72</b>	<b>0,19</b>	<b>2,8</b>	<b>2,885</b>	<b>38,875</b>	<b>0</b>	<b>39,69</b>	<b>12,485</b>	<b>150,715</b>
84	<b>ОБЕД</b>	Борщ украинский	250	1,98	1,27	13,42	73,4	0,075	19,75	1,225	42,15	0,175	29,1	0,625	60,6
3426	<b>ОБЕД</b>	Рагу из птицы с картошкой	200	17,02	30,2	18,92	416,18	0,1	13,56	1,28	21,8	0,24	24,16	3,62	104,6
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
37	<b>ОБЕД</b>	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>765</b>	<b>21,76</b>	<b>43,88</b>	<b>75,74</b>	<b>781,22</b>	<b>0,207</b>	<b>38,71</b>	<b>3,109</b>	<b>75,65</b>	<b>0,435</b>	<b>65,269</b>	<b>9,649</b>	<b>187,997</b>
502	<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье песочное	98	4,66	21,24	44,66	384,39	0,059	0	0,421	6,821	0	5,596	9,33	30,733
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>298</b>	<b>4,86</b>	<b>21,24</b>	<b>54,68</b>	<b>424,19</b>	<b>0,059</b>	<b>0</b>	<b>0,421</b>	<b>7,021</b>	<b>0</b>	<b>5,596</b>	<b>9,33</b>	<b>30,733</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1563</b>	<b>42,1</b>	<b>96,74</b>	<b>208,27</b>	<b>1861,13</b>	<b>0,456</b>	<b>41,51</b>	<b>6,415</b>	<b>121,546</b>	<b>0,435</b>	<b>110,555</b>	<b>31,464</b>	<b>369,445</b>
<b>день 8</b>															
228	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из геркулеса молочная	200	5,46	4,44	27,04	168,3	0,1	0,6	0,84	133,44	0,02	39,9	0,32	156,98
433	<b>ЗАВТРАК</b>	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
4	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,42	0,099	16,538	0,479	199,529
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>455</b>	<b>14,15</b>	<b>18,49</b>	<b>54,97</b>	<b>439,67</b>	<b>0,139</b>	<b>1,147</b>	<b>1,5</b>	<b>458,858</b>	<b>0,119</b>	<b>56,438</b>	<b>0,799</b>	<b>356,509</b>
334	<b>ОБЕД</b>	Макаронник с мясом	250	24,73	20,23	120,5	763,68	0,45	1,15	5,1	58,625	0,025	85,825	8,7	255,375
418a	<b>ОБЕД</b>	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
22	<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с черносливом, орехами	130	4,91	23,56	19,96	312,83	0	11,544	0	0	0	0	0	0
113	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	8,77	6,45	22,7	184,13	0,125	23,75	2,05	49,05	0,375	44,85	0,375	154,175
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>845</b>	<b>40</b>	<b>56,68</b>	<b>183,75</b>	<b>1405,06</b>	<b>0,587</b>	<b>36,444</b>	<b>7,264</b>	<b>110,845</b>	<b>0,4</b>	<b>132,124</b>	<b>9,189</b>	<b>418,197</b>
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
515	<b>ПОЛДНИК</b>	Пирог тёртый	84	3,98	13,71	34,78	276,47	0,059	1,68	0,722	8,232	0	6,216	6,014	27,384
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>284</b>	<b>4,18</b>	<b>13,71</b>	<b>44,8</b>	<b>316,27</b>	<b>0,059</b>	<b>1,68</b>	<b>0,722</b>	<b>8,432</b>	<b>0</b>	<b>6,216</b>	<b>6,014</b>	<b>27,384</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1584</b>	<b>58,33</b>	<b>88,88</b>	<b>283,52</b>	<b>2161</b>	<b>0,785</b>	<b>39,271</b>	<b>9,486</b>	<b>578,135</b>	<b>0,519</b>	<b>194,778</b>	<b>16,002</b>	<b>802,09</b>
<b>день 9</b>															
72	<b>ЗАВТРАК</b>	Винегрет овощной	120	2,95	18,3	13,81	233,17	0,096	22,752	1,524	49,188	0,312	35,7	8,184	82,284
430	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
480	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
261	<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	4,42	4,	0,	54,64	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>375</b>	<b>8,36</b>	<b>22,38</b>	<b>28,92</b>	<b>351,93</b>	<b>0,108</b>	<b>22,752</b>	<b>1,638</b>	<b>51,458</b>	<b>0,312</b>	<b>37,149</b>	<b>8,298</b>	<b>89,011</b>
119	<b>ОБЕД</b>	Уха	250	10,43	24,83	22,2	354,32	0,075	42,5	1	59,425	0,2	31,75	8,7	59,425
283	<b>ОБЕД</b>	Котлеты или биточки рыбные школьные	100	20,56	20,99	27,89	383,49	0,02	3,9	0,22	5,87	0	4,8	3,11	14,15
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
45	<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты квашенной	100	1,04	10,06	2,32	105,5	0,02	16	0,38	27,1	0	9,4	4,47	21,5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>865</b>	<b>35,74</b>	<b>66,54</b>	<b>107,34</b>	<b>1168,61</b>	<b>0,227</b>	<b>78</b>	<b>2,434</b>	<b>105,505</b>	<b>0,2</b>	<b>65,519</b>	<b>20,874</b>	<b>147,842</b>
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
476я	<b>ПОЛДНИК</b>	Гребешок из дрожжевого теста	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>286</b>	<b>4,96</b>	<b>10,91</b>	<b>47,97</b>	<b>306,97</b>	<b>0,069</b>	<b>0</b>	<b>0,482</b>	<b>7,622</b>	<b>0</b>	<b>6,441</b>	<b>5,005</b>	<b>34,942</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1526</b>	<b>49,06</b>	<b>99,83</b>	<b>184,23</b>	<b>1827,51</b>	<b>0,404</b>	<b>100,752</b>	<b>4,554</b>	<b>164,585</b>	<b>0,512</b>	<b>109,109</b>	<b>34,177</b>	<b>271,795</b>
<b>день 10</b>															
221	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	200	5,14	7,1	26,9	190,88	0,02	0,3	0,16	64,42	0	8,92	0,16	54,38
431	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>455</b>	<b>7,74</b>	<b>17,78</b>	<b>56,14</b>	<b>413,79</b>	<b>0,053</b>	<b>3,1</b>	<b>0,508</b>	<b>73,102</b>	<b>0</b>	<b>13,665</b>	<b>0,488</b>	<b>74,054</b>
336	<b>ОБЕД</b>	Голубцы с мясом	120	18,59	29,22	7,8	369,25	0,096	31,008	2,316	54,228	0,192	34,632	5,82	201,336
418a	<b>ОБЕД</b>	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92

516	<b>ОБЕД</b>	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
360	<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
29	<b>ОБЕД</b>	Зелёный горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,	0,033	3	0,21	6	0,015	6,3	0,06	18,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>26,83</b>	<b>46,68</b>	<b>71,55</b>	<b>812,82</b>	<b>0,394</b>	<b>66,008</b>	<b>4,821</b>	<b>89,898</b>	<b>0,207</b>	<b>91,727</b>	<b>10,985</b>	<b>351,876</b>
502	<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка с изюмом (рулет)	78	5,01	10,96	40,02	276,15	0,078	0	0,616	10,14	0	8,299	5,008	43,462
430	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>278</b>	<b>5,21</b>	<b>10,96</b>	<b>50,04</b>	<b>315,95</b>	<b>0,078</b>	<b>0</b>	<b>0,616</b>	<b>10,34</b>	<b>0</b>	<b>8,299</b>	<b>5,008</b>	<b>43,462</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1333</b>	<b>39,78</b>	<b>75,42</b>	<b>177,73</b>	<b>1542,56</b>	<b>0,525</b>	<b>69,108</b>	<b>5,945</b>	<b>173,34</b>	<b>0,207</b>	<b>113,691</b>	<b>16,481</b>	<b>469,392</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>15530</b>	<b>513,92</b>	<b>873,19</b>	<b>2152,81</b>	<b>18450,89</b>	<b>6,052</b>	<b>539,473</b>	<b>78,279</b>	<b>2651,399</b>	<b>11,605</b>	<b>1540,801</b>	<b>232,337</b>	<b>5449,191</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1553</b>	<b>51,392</b>	<b>87,319</b>	<b>215,281</b>	<b>1845,089</b>	<b>0,6052</b>	<b>53,9473</b>	<b>7,8279</b>	<b>265,1399</b>	<b>1,1605</b>	<b>154,0801</b>	<b>23,2337</b>	<b>544,9191</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				2,79	4,73	11,67	18450,89	0,03	2,92	0,42	14,37	0,06	8,35	1,26	29,53

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью

34 (музыка Губкина) листов



Директор гимназии И.В. Погалева

