Меню обедов для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)

Накопительная сырьевая ведомость

№ рец.	Наменование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшенич	Крупы, бобов	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты свежи	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Колбасные изделия	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные продукт	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские издели	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Дрожжи	Соль йодированная
	День 1 (понедельник)																														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250						30	75													5									
260	Гуляш	80			4				14.40				63.2										3.6								
	Каша вязкая (перловая)	150				33																5									
392	Чай с молоком	200															50								10		0.5				
	Хлеб пшеничный	60		60																											
	Хлеб ржаной йодированный	20	20																												
	Фрукты свежие (яблоки)	120								120																					
	Сок натуральный (грушевый)	150										150																			
	Итого сырья на одного человека	1030	20	60	4	33	0	30	89.4	120	0	150	63.2	0	0	0	50	0	0	0	0	10	3.6	0	10	0	0.5	0	0	0	0
	День 2 (вторник)																														
	Овощи свежие (огурцы)	60							60																						
98	Суп крестьянский с крупой	250				10		20	50														5								
227	Рыба припущенная	70							5.6							91						7									
312	Картофельное пюре	150						128.3									22.5					5.3									
349	Компот из сухофруктов	200									30														10						
	Хлеб пшеничный	40		40																											
	Хлеб ржаной йодированный	40	40																												
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200															200														
	Итого сырья на одного человека	1010	40	40	0	10	0	148.3	115.6	0	30	0	0	0	0	91	222.5	0	0	0	0	12.3	5	0	10	0	0	0	0	0	0
	Комплекс 3																														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250						100	22.5														2.5								
105	фрикадельки мясные	20							2				22.8											1.6							
223	Запеканка из творога	185		7.6		11.4													175		12	7.6		7.6	15.2			0			
	Соус сметанный сладкий	35			2.63																8.75				10						
	Компот из ягод	200								20															10						
	Хлеб пшеничный	40		40																											
	Хлеб ржаной йодированный	40	40																												
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180																180													
	Итого сырья на одного человека	950	40	47.6	2.63	11.4	0	100	24.5	20	0	0	22.8	0	0	0	0	180	175	0	20.75	7.6	2.5	9.2	35.2	0	0	0	0	0	0
	День 4 (четверг)																														
96	Рассольник по-ленинградски	250				7		60	30													5									
	Птица запеченная	85													120.7								5.1								
143	Рагу из овощей	130						41.6	61.5												7.5	8									1
397	Компот из фруктов	200								40							0								15						
	Хлеб пшеничный	40		40																											
	Хлеб ржаной йодированный	20	20																												
	Фрукты свежие (груши)	100								100																					
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200															200														
	Итого сырья на одного человека	1025	20	40	0	7	0	101.6	91.5	140	0	0	0	0	120.7	0	200	0	0	0	7.5	13	5.1	0	15	0	0	0	0	0	1
	День 5 (пятница)																														
84	Борщ с картофелем и фасолью	250				10		25	70.75														5		1.5						
229	Рыба тушенная в томате с овощами	200			2.3				140							65							5		4						
392	Чай с молоком	200															50								10		0.5				
	Хлеб пшеничный	40		40																											
	Хлеб ржаной йодированный	40	40																												
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80			39.5					20							22.5					5		6	15			4	1		
	Сок натуральный (виноградный)	150										150																			
	Итого сырья на одного человека	960	40	40	41.8	10	0	25	210.75	20	0	150	0	0	0	65	72.5	0	0	0	0	5	10	6	30.5	0	0.5	4	1	0	0
	День 6 (понедельник)																														
Л135	Суп из овощей	250						50	48														5								
211	Омлет с сыром	140															38.3			20.3		10.1		102							
	Зеленый горошек консервированный	60							60													3									
	Сок натуральный (яблочный)	200										200																			
	Хлеб пшеничный	40		40																											
	Хлеб ржаной йодированный	20	20																												
	Фрукты свежие (бананы)	120								120																					
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180																180													
	Итого сырья на одного человека	1010	20	40	0	0	0	50	108	120	0	200	0	0	0	0	38.3	180	0	20.3	0	13.1	5	102	0	0	0	0	0	0	0
	День 7 (вторник)																														
81	Борщ	250							100														5		2.5						
256/330	Мясо тушеное в соусе	80			2.25				15				83								7		5								
	Каша рассыпчатая (рисовая)	125				48																5									
	Напиток из сухофруктов	200									22														5						
	Хлеб пшеничный	60		60																											
	Хлеб ржаной йодированный	20	20																												
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200															200														

	Итого сырья на одного человека	935	20	60	2.25	48	0	0	115	0	22	0	83	0	0	0	200	0	0	0	7	5	10	0	7.5	0	0	0	0	0	0	0
	День 8 (среда)																															
	Овощи натуральные	60							60																							
Л 147	Суп с макронными изделиями	250					20		22													5										
234	Котлеты или биточки рыбные	80		21												49.5	19.5					5	7.5									
125	Картофель отварной	140						144.2														5										
397	Компот из фруктов	200								40															15							
	Хлеб пшеничный	60		60																												
	Хлеб ржаной йодированный	40	40																													
	Фрукты свежие (яблоки)	160								160																						
	Итого сырья на одного человека	990	40	81	0	0	20	144.2	82	200	0	0	0	0	0	49.5	19.5	0	0	0	0	15	7.5	0	15	0	0	0	0	0	0	0
	День 9 (четверг)																															
Л 145	Суп летний овощной	250						54	65													5		20								
267	Шницель натуральный рубленный	75		12									81									9	2	4								
	Каша вязкая (пшеничная)	150				37.5																5										
	Сок натуральный (яблочно-персиковый)	200										200																				
	Хлеб пшеничный	40		40																												
	Хлеб ржаной йодированный	20	20																													
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности)	180																180														
	Итого сырья на одного человека	915	20	52	0	37.5	0	54	65	0	0	200	81	0	0	0	0	180	0	0	0	19	2	24	0	0	0	0	0	0	0	0
	День 10 (пятница)																															
82	Борщ с капустой и картофелем	250						20	90														4		2.5							
250	Сосиска запеченная с сыром	70												55						15												
205	Макаронные изделия отварные с овощами	125					35		29													5										
392	Чай с сахаром	200																							10		0.4					
	Хлеб пшеничный	60		60																												
	Хлеб ржаной йодированный	20	20																													
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35																								35						
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200															200															
	Итого сырья на одного человека	960	20	60	0	0	35	20	119	0	0	0	0	55	0	0	200	0	0	15	0	5	4	0	12.5	35	0.4	0	0	0	0

№ рец.	Выполнение норм сырья по СанПиН	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшени ч	Мука пшени чн	Круп ы, бобов	Макарон ные изделия	Карто фель	Овощи	Фрукт ы свежи	Сухоф рукты	Соки натура льные	Мясо	Колбасн ые изделия	Птица	Рыба	Молок о	Кисломо лочные продукт	Творог	Сыр	Сметан а	Масло слив	Масло растите льное	Яйцо	Сахар	Кондит ерские издели	Чай	Какао-порошо к	Кофейн ый напиток	Дрожжи	Соль йодиро ванная
	ИТОГО (фактически выдано в качестве обедов продуктов в нетто на одного человека, г)		280	520.6	50.68	156.9	55	673.1	1020.8	620	52	700	250	55	120.7	205.5	1002.8	540	175	35.3	35.25	105	54.7	141.2	135.7	35	1.4	4	1	0	1
	ИТОГО (норм. за 10 дней на одного человека по СанП		280	525	52.5	157.5	52.5	658	980	647.5	52.5	700	245	52.5	122.5	203	1050	525	175	34.3	35	105	52.5	140	140	35	1.4	4.2	3.5	10.5	7
	Отклонение (+/- 5 %)		**0.00**	**-0.84**	**-3.47**	**-0.38**	**4.76**	**2.29**	**4.16**	**-4.25**	**-0.95**	**0.00**	**2.04**	**4.76**	**-1.47**	**1.23**	**-4.50**	**2.86**	**0.00**	**2.92**	**0.71**	**0.00**	**4.19**	**0.86**	**-3.07**	**0.00**	**0.00**	**-4.76**	**-71.43**	**-100.00**	**-85.71**

Наименование продуктов	Итого за сутки, нетто 7-11 лет	на 1 день завтрак	на 1 день Обед 35 %	по СанПиН завтрак 2	на 10 дней Обед 35 %
Хлеб ржаной	80	20	28	200	280
Хлеб пшеничный	150	37.5	52.5	375	525
Мука пшеничная	15	3.75	5.25	37.5	52.5
Крупы, бобовые	45	11.25	15.75	112.5	157.5
Макаронные изделия	15	3.75	5.25	37.5	52.5
Картофель	188	47	65.8	470	658
Овощи свежие, зелень	280	70	98	700	980
Фрукты (плоды) свежие	185	46.25	64.75	462.5	647.5
Сухофрукты, в т.ч. шиповник	15	3.75	5.25	37.5	52.5
Соки плодоовощные, напитки	200	50	70	500	700
Мясо жилованное 1-й категории	70	17.5	24.5	175	245
Субпродукты (печень, язык, сердце) Колбасные	15	3.75	5.25	37.5	52.5
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1	35	8.75	12.25	87.5	122.5
Рыба-филе	58	14.5	20.3	145	203
Молоко (2,5 %, 3,5 %)	300	75	105	750	1050
Кисломолочная пищевая продукция	150	37.5	52.5	375	525
Творог (м.д. жира не более 9 %)	50	12.5	17.5	125	175
Сыр	9.8	2.45	3.43	24.5	34.3
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	2.5	3.5	25	35
Масло сливочное	30	7.5	10.5	75	105
Масло растительное	15	3.75	5.25	37.5	52.5
Яйцо, 1 шт.	40	10	14	100	140
Сахар <***>	40	10	14	100	140
Кондитерские изделия	10	2.5	3.5	25	35
Чай	0.4	0.1	0.14	1	1.4
Какао-порошок	1.2	0.3	0.42	3	4.2
Кофейный напиток	2	0.5	0.7	5	7
Дрожжи хлебопекарные	1	0.25	0.35	2.5	3.5
Соль пищевая поваренная йодированная	3	0.75	1.05	7.5	10.5
Специи	2	0.5	0.7	5	7

Меню обедов для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)

Пищевая ценность ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод
День 1 (понедельник)																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.90	83.23	0.06	0.05	15.78	0.00	0.50	49.25	49.00	22.13	0.83	0.56	0.01
260	Гуляш	80	11.64	13.43	2.30	176.63	0.02	0.08	0.73	0.00	0.30	17.44	123.32	17.60	2.44	3.26	0.03
	Каша вязкая (перловая)	150	3.20	5.20	20.80	142.80	0.06	0.02	0.00	0.00	0.31	26.82	111.20	15.99	0.58	0.00	0
392	Чай с молоком	200	1.10	0.90	12.56	62.74	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	0.07	0.02	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	0
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.02
	Фрукты свежие (яблоки)	120	1.08	0.12	10.80	48.60	0.03	0.06	12.00	0.00	1.32	33.60	31.20	9.60	0.84	0.09	0
	Сок натуральный (грушевый)	150	0.75	0.00	15.15	63.60	0.02	0.02	3.00	0.00	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0
	Итого	**1030**	**24.92**	**25.35**	**107.97**	**759.71**	**0.37**	**0.31**	**31.68**	**0.00**	**3.35**	**186.26**	**410.77**	**95.12**	**8.71**	**3.91**	**0.06**
День 2 (вторник)																	
	Овощи свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	0.01	2.94	0.00	0.00	10.20	18.00	8.40	0.30	0.12	0
98	Суп крестьянский с крупой	250	1.48	4.92	6.09	74.56	0.04	0.03	9.88	0.00	0.60	35.88	33.63	14.18	0.58	0.85	0.03
227	Рыба припущенная	70	12.27	5.32	0.57	99.24	0.04	0.07	1.20	0.31	1.45	27.60	116.50	13.44	0.38	0.26	0.17
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.24	0.14	0.11	18.16	0.00	0.09	36.97	86.59	27.75	1.01	0.45	0.007
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	131.49	0.02	0.02	0.73	0.00	0.00	32.48	23.44	17.46	0.69	0.00	0
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0
	Хлеб ржаной йодированный	40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.04
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0
	Итого	**1010**	**29.06**	**21.01**	**106.65**	**732.33**	**0.60**	**0.69**	**35.79**	**0.71**	**2.80**	**442.23**	**571.66**	**142.83**	**5.56**	**1.68**	**0.25**
День 3 (среда)																	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6.18	5.52	15.54	136.56	0.12	0.07	11.07	0.00	0.50	29.70	72.22	29.60	1.15	1.25	0.07
223	Запеканка из творога	185	20.87	14.36	32.35	342.12	0.07	0.31	0.94	0.88	0.40	184.90	256.21	29.30	1.34	1.08	0.06
	Соус сметанный сладкий	35	0.49	1.75	12.03	65.83	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	9.85	7.95	1.84	0.10	0.08	0.02
	Компот из ягод	200	0.52	0.18	28.86	119.14	0.01	0.02	27.60	0.00	0.00	23.70	18.40	13.40	0.71	0.01	0
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0
	Хлеб ржаной йодированный	40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.04
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180	4.37	4.86	7.18	89.92	0.04	0.25	0.52	0.35	0.00	217.00	57.96	24.50	0.18	0.70	0
	Итого	**950**	**37.79**	**27.49**	**132.76**	**929.59**	**0.51**	**0.80**	**40.42**	**1.24**	**1.56**	**524.25**	**526.24**	**132.24**	**5.88**	**3.12**	**0.19**
День 4 (четверг)																	
96	Рассольник по-ленинградски	250	2.02	5.09	11.98	101.81	0.09	0.06	8.38	0.00	0.50	29.15	56.73	24.18	0.93	0.47	0.05
	Птица запеченная	85	19.30	16.00	0.06	221.44	0.06	0.13	2.08	0.90	0.30	43.65	149.58	19.25	1.71	0.00	0
143	Рагу из овощей	130	2.19	13.61	10.65	173.85	0.07	0.07	15.49	0.57	0.00	46.00	55.71	20.13	0.74	0.35	0.02
397	Компот из фруктов	200	0.12	0.10	27.50	111.38	0.01	0.01	2.07	0.00	0.00	16.20	7.20	7.51	0.89	0.07	0.01
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.2
	Фрукты свежие (груши)	100	0.50	0.50	12.83	57.82	0.04	0.02	5.00	0.00	0.33	25.00	18.33	14.17	0.50	0.09	0
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0

	Итого	**1025**	**33.96**	**40.88**	**101.05**	**908.36**	**0.50**	**0.66**	**35.76**	**1.87**	**1.68**	**433.55**	**537.30**	**132.84**	**6.39**	**0.98**	**0.28**
	День 5 (пятница)																
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3.56	5.12	14.17	117.00	0.10	0.06	6.70	0.00	0.50	54.18	99.50	34.45	1.73	0.33	0.02
229	Рыба тушенная в томате с овощами	200	19.50	9.90	7.60	197.50	0.10	0.10	7.46	0.11	0.90	78.14	324.38	97.06	1.70	1.04	0.48
392	Чай с молоком	200	1.10	0.90	12.56	62.74	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0
	Хлеб ржаной йодированный	40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.04
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80	4.90	6.57	54.25	295.73	0.08	0.06	0.06	0.13	1.20	15.60	49.12	19.28	1.11	0.20	0
	Сок натуральный (виноградный)	150	0.75	0.00	15.15	63.60	0.02	0.02	3.00	0.00	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0
	Итого	**960**	**35.17**	**23.31**	**140.53**	**912.59**	**0.56**	**0.38**	**17.53**	**0.24**	**3.41**	**228.62**	**599.80**	**191.79**	**9.32**	**1.57**	**0.54**
	День 6 (понедельник)																
Л135	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	87.87	0.07	0.05	10.38	0.00	0.30	34.85	49.28	20.75	0.78	0.58	0.01
211	Омлет с сыром	140	19.12	25.38	2.72	315.78	0.11	0.58	0.34	3.87	1.68	278.93	333.06	23.28	2.93	2.59	0.36
	Зеленый горошек консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.47	0.03	0.02	5.82	0.08	0.00	14.35	36.70	12.10	0.42	0.00	0
	Сок натуральный (яблочный)	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.02
	Фрукты свежие (бананы)	120	0.60	0.60	15.41	69.44	0.05	0.02	6.00	0.00	0.41	30.00	22.01	17.00	0.62	0.18	0
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180	4.37	4.86	7.18	89.92	0.04	0.25	0.52	0.35	0.00	217.00	57.96	24.50	0.18	0.70	0
	Итого	**1010**	**32.44**	**38.04**	**86.56**	**818.34**	**0.47**	**1.02**	**27.20**	**4.30**	**3.14**	**622.68**	**582.76**	**125.23**	**9.15**	**4.05**	**0.39**
	День 7 (вторник)																
81	Борщ	250	1.60	4.86	8.56	84.38	0.03	0.04	10.93	0.00	0.50	52.53	46.10	23.13	1.10	0.74	0.07
256/330	Мясо тушеное в соусе	80	5.86	16.31	3.07	182.51	0.14	0.05	0.09	0.00	0.30	9.54	63.38	11.30	0.75	1.12	0.02
	Каша рассыпчатая (рисовая)	125	2.98	6.12	30.90	190.60	0.03	0.03	0.00	0.31	0.46	13.42	64.90	21.97	0.46	0.54	0
	Напиток из сухофруктов	200	0.68	0.28	20.76	88.28	0.01	0.06	100.00	0.00	0.00	21.34	3.44	3.44	0.63	0.02	0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.015	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	0
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.02
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5.00	5.00	6.00	89.00	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0
	Итого	**935**	**21.50**	**33.32**	**107.75**	**816.88**	**0.46**	**0.55**	**113.76**	**0.71**	**2.03**	**374.38**	**440.57**	**110.24**	**4.78**	**2.42**	**0.51**
	День 8 (среда)																
	Овощи натуральные	60	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	0.01	2.94	0.00	0.00	10.20	18.00	8.40	0.30	0.12	0
Л 147	Суп с макронными изделиями	250	2.38	5.08	12.90	106.81	0.06	0.02	0.95	0.00	0.20	27.30	36.77	15.22	0.72	0.21	0
234	Котлеты или биточки рыбные	80	6.99	5.80	9.97	120.04	0.05	0.07	0.88	0.15	0.40	40.92	92.31	27.56	0.77	0.90	0.86
125	Картофель отварной	140	2.67	5.24	18.54	132.00	0.15	0.10	19.11	0.08	0.00	18.10	73.90	26.92	1.08	0.37	0
397	Компот из фруктов	200	0.12	0.10	27.50	111.38	0.01	0.01	2.07	0.00	0.00	16.20	7.20	7.51	0.89	0.07	0
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.015	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	0
	Хлеб ржаной йодированный	40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.04
	Фрукты свежие (яблоки)	160	0.64	0.64	15.68	71.04	0.05	0.03	16.00	0.00	0.20	25.60	17.60	14.40	3.52	0.24	0
	Итого	**990**	**19.93**	**17.91**	**132.56**	**771.12**	**0.62**	**0.37**	**42.23**	**0.23**	**1.68**	**201.42**	**372.28**	**136.41**	**9.90**	**1.91**	**0.90**
	День 9 (четверг)																
Л 145	Суп летний овощной	250	1.59	4.90	9.15	87.06	0.07	0.05	10.38	0.00	0.30	34.85	49.28	20.75	0.78	0.58	0.01

267	Шницель натуральный рубленный	75	13.20	18.80	9.10	258.40	0.09	0.18	0.00	0.45	0.30	18.33	208.98	32.30	3.81	1.86	0.06
	Каша вязкая (пшеничная)	150	3.20	5.20	20.80	142.80	0.06	0.02	0.00	0.00	0.50	26.82	111.20	15.99	0.58	0.00	0
	Сок натуральный (яблочно-персиковый)	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.02
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности)	180	4.37	4.86	7.18	89.92	0.04	0.25	0.52	0.35	0.00	217.00	57.96	24.50	0.18	0.70	0
	Итого	**915**	**27.39**	**34.34**	**94.86**	**798.04**	**0.43**	**0.60**	**15.04**	**0.80**	**1.85**	**344.55**	**511.17**	**121.14**	**9.57**	**3.14**	**0.09**
	День 10 (пятница)																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	95.20	0.05	0.05	10.68	0.00	0.50	49.73	54.60	26.13	1.23	0.74	0.07
250	Сосиска запеченная с сыром	70	12.50	6.40	1.30	112.80	0.03	0.05	1.13	0.30	0.50	74.63	89.00	26.85	0.53	0.67	0
205	Макаронные изделия отварные с овощами	125	4.31	4.99	23.77	157.23	0.06	0.03	2.26	0.00	0.05	16.18	42.40	14.45	0.86	0.95	0
392	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10.06	40.70	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.02	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	0
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.2
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	2.18	11.34	22.96	202.60	0.04	0.06	0.00	0.28	3.47	10.14	37.59	7.69	0.64	0.00	0
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5.00	5.00	6.00	89.00	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0
	Итого	**960**	**31.24**	**33.42**	**113.48**	**879.64**	**0.43**	**0.57**	**16.84**	**0.98**	**5.29**	**439.33**	**489.14**	**126.92**	**5.38**	**2.36**	**0.27**
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества								
			Б	Ж	У	кКал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод
	Итого за день по СанПиН		77	79.00	335.00	2350.00	1.20	1.40	60.00	0.70	10.00	1100.00	1650.00	250.00	12.00	10.00	0.10
	обед 35 %		**26.95**	**27.65**	**117.25**	**822.50**	**0.42**	**0.49**	**21.00**	**0.25**	**3.50**	**385.00**	**577.50**	**87.50**	**4.20**	**3.50**	**0.04**
	Среднее за 10 дней (фактич.)		**29.34**	**29.51**	**112.42**	**832.66**	**0.49**	**0.60**	**37.63**	**1.11**	**2.68**	**379.73**	**504.17**	**131.48**	**7.46**	**2.51**	**0.35**