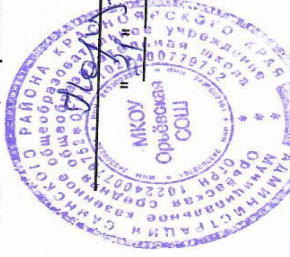


"УТВЕРЖДАЮ"

Директор муниципального образовательного учреждения
Орьёвская средняя общеобразовательная школа



Н.А.Кормильчик

2022 года

Примерное циклическое десятидневное меню
Муниципального общеобразовательного учреждения
Орьёвской средней общеобразовательной школы

Саянского района Красноярского края на 2022-2023 учебный год.

МКУ "Управление образования администрации Саянского района

663593 Красноярский край Саянский район п.Орьё ул. Школьная 4

ИНН 2433002361/КПП 243301001

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному циклическому десятидневному меню

МКОУ Орьёвская СОШ

В связи с введением в действие Санитарно-эпидемиологических требований к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждений начального и среднего профессионального образования (далее – СанПиН 2.4.5.2409-08), утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 года № 45. МКОУ Орьёвской СОШ разработано примерное циклическое десятидневное меню. При разработке использовались следующие нормативные Минздрава РФ и информационные материалы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. №32);
2. СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).
3. Методические рекомендации МР 2.3.6.0233-21 "Методические рекомендации к организации общественного питания населения" (утв. Роспотребнадзором 2 марта 2021 г.)
4. СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».
5. «Химический состав пищевых продуктов» справочник
6. «Химический состав блюд и кулинарных изделий» сборник
7. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) Москва «Дели плюс» 2017 год.

Разработано примерное циклическое десятидневное меню с учетом сезонности, новых требований:

Завтрак:

1-4 класс с 1 сентября 2022 года на основании Закона Красноярского края от 02.11.2000 № 12-961 «О защите прав ребенка», в соответствии с которыми за счет средств краевого бюджета обеспечиваются бесплатным горячим питанием.

- для детей с 6-10 лет- 60 рублей 57 копеек
- с 11-18 лет - 70 рублей 43 копейки,

обед

- для детей с 6-10 лет- 90 рубля 87 копеек
 - с 11-18 лет - 105 рублей 63 копейки,
- обед**
- для подвозимых детей и для детей с ОВЗ с 6-10 лет 90 рублей 87 копеек;
 - с 11-18 лет 105 рублей 63 копейки.

Типовые рационы разработаны в соответствии с нормами физиологической потребности детей и подростков для каждой возрастной группы. Примерное циклическое десятидневное меню составилось в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления готовящихся блюд и кулинарных изделий. Оно содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 года.

В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При двухразовом питании: завтрак – 20%, обед – 30-35%,

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключены продукты с раздражающими свойствами.

С целью обеспечения детей витамином С проводится витаминизация третьего блюда после его охлаждения, перед реализацией из расчета:

- для детей до 10 лет: 20 мг в летний период, 50 мг в весенне-зимний;
- для детей старше 10 лет: 25 мг в летний период, 50-70 мг в весенне-зимний.

В соответствии с требованиями п.п. 6.11., 9.4., приложения 5 СанПиН 2.4.5.2409-08 для приготовления пищи используется йодированная соль. В соответствии с требованиями приложения 7 СанПиН 2.4.5.2409-08 в рационе используется натуральный кофейный напиток. При приготовлении мясных блюд используется мясо говядины 1 категории. Для заправки салатов используется рафинированное растительное масло.

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) используются в период до 1 марта, с 1 марта только после термической обработки.

Школьная столовая рассчитана на 50 посадочных мест.
На 01.09.2022 г. в школе будет обучаться 36 учащихся.

Класс	Количество учащихся
1	2
2	3
3	3
4	5
5	5
6	6
7	4
8	4
9	4
10	0

11

0

Школа работает по учебному плану 5-дневной рабочей недели в 1-11 классах.

Горячее питание получают 36 учащихся 1 раз в день, подвозимые учащиеся – 2 раза в день, дети с ОВЗ- 2 раза в день

Комплексный обед состоит из 3-х блюд, проводится С- витаминизация третьих блюд.

Для приготовления первых блюд, вторых блюд, напитков используются продукты, рекомендуемые для приготовления блюд для обучающихся в ОУ, йодированная соль, пшеничный хлеб (приложение №8 к СанПиН 2.4.5.2409-08).

График питания учащихся в школьной столовой

Третья перемена- 1-11 классы- 36 человек.

Пятая перемена- подвозимые учащиеся, учащиеся с ОВЗ

Директор школы:

Н.А.Кормильчик

1 день
Завтрак

№ ре-це-пт-ур-ы	Наименование блюда	Выход блюда 6-11 лет 12-18 лет	Содержание основных пищевых средств												Калорийность						Минеральные вещества мг/сутки						Витамины мг. Сутки						
			Белки (г)			Жиры (г)			Углеводы (г)			6-11 лет		12-18 лет		6-11 лет		12-18 лет		Ca		P		B1		B2		C		PP			
			Общие		Животные	Общие		Растит	Общие		6-11 лет	12-18 лет	Общие		6-11 лет	12-18 лет	Ca		P		B1		B2		C		PP						
			6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л	6-11 Л	12-18 Л			
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	200	6,11	6,11	2,95	2,95	10,72	10,72	0,31	0,31	4,24	4,24	291	291	291	291	188	188	118	118	20	20	0,5	0,5	0,08	0,08	0,17	0,17	1,17	1,17	0,45	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	43,4	43,4	88,7	88,7	88,7	88,7	20	20	16	16	12	12	1,00	1,00	0,04	0,04	0,08	0,08	6	6	0,8	0,8
	Сыр	30	40	11,6	11,6	11,6	14,8	14,8	14,8	14,8	0	0	240	240	240	240	540	540	320	320	24	24	0,9	0,9	0,04	0,04	0,30	0,30	0,8	0,8	0,2	0,2	
209	яйцо отварное	6	6	5,1	5,1	55,1	55,1	6,1	6,1	6,1	6,1	0,3	0,3	157	157	157	157	22	22	77	77	5	5	1	1	0,03	0,03	0,18	0,18	0	0	0,1	0,1
	ИТОГО:			26,0	26,8	70,1	70,1	32,5	33,4	22,4	22,4	105	123,5	872	886	788	788	589	589	589	589	85	85	4,5	4,5	0	0	0,8	0,8	8,0	8,0	2,6	2,6

Обед

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1	
88	Борщ с капустой и картофелем	250	300	1,80	1,80	-	-	4,92	4,92	4,92	4,92	10,95	10,95	103,75	104	385	385	54,6	54,6	26,16	26,16	26,16	26,16	1,23	1,23	0,05	0,05	0,048	0,048	10,68	10,68	0,603	0,603
290	Птица тушеная в соусе	0,1	0,1	12	12	12,12	12,12	11,66	11,66	0,05	0,05	3,51	3,51	198	198	171,2	171,2	79	79	16,19	16,19	0,7	0,7	0,7	0,7	0,04	0,04	0,09	0,09	0,68	0,68	3,6	3,6
171	Каша рисовая рассыпчат	100	150	3,78	3,78	0,08	0,08	7,78	7,78	0,53	0,53	39,29	39,29	242,242	242,242	56,05	56,05	82,38	82,38	27,89	27,89	27,89	27,89	0,59	0,59	0,03	0,03	0,03	0,03	-	-	0,74	0,74
	Сок	200	200	1,00	1,00	0	0	0	0	0	0	28	28	112	112	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5
	ИТОГО:			21,4	23,8	19,2	19,2	25,3	26,3	6,7	6,7	100	119,2	751	765	664,6	665	360	360	94	94,24	3,64	3,64	0,22	0,22	11,4	11,4	0,92	0,92	11,4	11,4	5,9	5,9
	ВСЕГО:			47,4	52,6	82,3	82	57,8	59,6	29,1	29,1	205	242,6	1623	1651	1453	1453	949	949,2	180	179,5	8,16	8,16	0,43	0,43	1,0	1,0	19,3	19,3	8,5	8,5		

**2 день
Завтрак**

№ ре-це-пт-у-ры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств												Калорийность												Минеральные вещества мг.сутки												Витамины мг.сутки					
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)			Жиры (г)			Углеводы (г)			6-11 лет	12-18 лет	кальций		фосфор		магний		железо		6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет									
				Общие	Животные	Общие	Растит	Общие	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет			6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет															6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет					
																																									6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет
	Хлеб ржаной, пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1														
293	Птица запеченая	70	70	22,6	31,2	22,6	31,2	17	19	17	19	0	0	622	622	33	42	156	169	22,0	22,0	1,60	2,40	0,04	0,06	0,12	0,23	1,4	1,6	6,1	7,2														
171	Каша гречневая	100	150	5,6	4,8	0	0	6,6	8,8	0,2	0,3	28,3	37,3	214,2	285,6	9,6	15,3	10,4	13,4	4,0	5,5	0,6	0,9	0,03	0,04	0,01	0,02	0	0	0,6	0,8														
330*	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0														
383	Какао с молоком ступенным	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0	23,8	23,8	73,7	73,7	14	14	2	2	4	4	0,6	0,6	0	0	0,1	0,1	110	110	0,2	0,2														
	ИТОГО:			32,1	44,7	25,4	34,0	27,0	32	18,4	26,5	106,4	106,4	1035	1121	89,7	104,4	242,4	252,4	52,0	56,5	4,42	5,52	0,27	0,30	0,28	0,40	111	112	7,9	9,2														

Обед

	Хлеб ржаной, пшеничный	35	70	2,10	4,2	0	50	0,6	0,6	0,3	0,6	15,6	31,1	37,8	75,6	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1				
102	Суп картофельный с бобовыми.	250	300	0,90	2,3	0,90	2,3	1,1	2,8	1,1	2,8	2,5	6,3	170,4	204,5	26	65	74,0	185	10	25	0,3	0,8	0,02	0,05	0,02	0,05	8,2	20,5	0,3	0,8				
171	Каша перловая рассыпчатая	100	150	9,90	19,9	9,90	19,9	13,9	27,8	13,9	27,8	13,5	27	219	438	131	262	78	156	13	26	0,9	1,8	0,17	0,34	0,08	0,16	0	0	1,7	3,4				
268	Котлета	100	100	7,1	14,2	7,1	14,2	5,7	11,4	5,7	11,4	13	107	213	11	21	65	129	13	26	0,8	1,5	0,04	0,08	0,06	0,12	0	0	1,6	3,3	4,3				
330*	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0				
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	13,6	13,6	40,2	40,2	16	16	8	8	6	6	0,8	0,8	0	0	0	0	2,2	2,2	0	0				
	Фрукты	130	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5				
	ИТОГО:			22,9	43,5	20,3	88,8	23,6	44,9	21,0	42,6	60,1	186,9	710,4	799,3	441,1	441,1	363	436	80	82,8	5,12	5,05	0,47	0,65	0,27	0,26	10,4	24,3	6,3	9,50				
	ВСЕГО:			55	88	45,7	123	50,6	77,0	39,4	63,1	132,8	287,3	1745,3	1919,8	316,8	545,5	606,4	688,4	132,0	139,3	9,54	10,58	0,74	0,95	0,6	0,66	122	136	14,2	18,7				

**3 день
Завтрак**

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств												Калорий- ность		Миниральные вещества мг.сутки												Витамины мг. Сутки					
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Общие	Животные	Общие	Растит		6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	кальций	фосфор	магний	железо	В1		В2		С		РР						
				6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет				6-11 лет	12-18 лет									6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет			
		6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет				
	Хлеб ржано- пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2			18	38	56	180	240	24	28	1,9	2,8	0,08	0,1	0,15	0,25	0,08	0,08	0,4	0,4	
202	Макаронные изделия отварные	100	150	9,90	19,9	13,9	27,8	13,5	27	21,9	43,8			219	438			131	262	78	156	13	26	0,9	1,8	0,17	0,34	0,08	0,16	0	0	1,7	3,4		
268	Биточки	70	70	16,7	26	11,3	17,5	0	0	5,9	8,9			193	248			38	56	180	240	24	28	1,9	2,8	0,08	0,1	0,15	0,25	0,08	0,08	0,4	0,4		
330-	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	0	0	1,9	1,9			30	30			15,1	16	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	
333	Кисель	200	200	0,8	0,8	0	0	0	0	25,8	25,8			108	108			32	32	26	26	16	16	0,60	0,60	0,02	0,02	0,04	0,04	0,4	0,4	0,4	0,4		
359	ИТОГО:			32,9	55	29,8	49,1	28,4	49	15,1	29	65,8	101	645	982			234	382	496	79,0	95,0	5,02	6,82	0,87	0,87	0,66	0,32	0,50	0,48	0,48	5,5	5,9		

Обед

	Хлеб ржано- пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2			18	38	56	180	240	24	28	1,9	2,8	0,08	0,1	0,15	0,25	0,08	0,08	0,4	0,4	
	Росольник	250	300	8,07				20,36	20,36	20,38	47,92	47,92	429,0	429,0					196,2	196,2	226,9	226,9	96,7	96,7	3,7	3,7	0,37	0,37	0,23	0,230	33,5	33,5	3,96	3,96	
260	Рагу из птицы	0,08	0,1	12	12	12,12	12,12	11,66	11,66	0,05	0,05	3,51	3,51	198	198			171,2	171,16	79	79	161,9	161,9	0,7	0,7	0,04	0,04	0,09	0,09	0,68	0,68	3,6	3,6		
	Картофельное порее	100	150	2,90	3,5	0,4	0,5	7,1	8,5	0,1	0,12	8,4	10,1	148,1	177,7			55	61,2	16,4	21,4	92,0	104,4	0,20	0,60	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	9,8	11,2	1,7	1,7
	Молоко	200	200	0,4	0,4							43,4	43,4	88,7	88,7			20	20	16	16	12	12	1,00	1,00	0,04	0,04	0,08	0,08	6	6	0,8	0,8		
	Фрукты	150	150	0,9	0	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40			85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5		
	ИТОГО:			26,2	29	12,9	13,0	40,0	42	21,7	21,8	122	142	959	1003			264	270	396	401	241	263	6,72	7,12	0,65	0,75	0,55	0,65	50,0	51,4	11,1	11,1		
	ВСЕГО:			59,1	84	42,7	62,1	68,4	92	36,8	50,8	188	243	1604	1886			498	653	754	897	319	348	11,7	13,94	1,12	1,41	0,9	1,2	50,5	51,9	14,6	16,3		

4 день
Завтрак

№ ре- це- пт ур ы	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств												Минеральные вещества мг.сутки												Витамины мг. Сутки							
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)				Жиры (г)				Углеводы (г)				кальций			фосфор			магний			железо			B1		B2		C		PP	
				Общие		Животные		Общие		Растит		6-11		12-18		6-11		12-18		6-11		12-18		6-11		12-18		6-11		12-18		6-11		12-18	
				лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1		
291	Плов с грицей	150	200	18,2	18,2	24,3	24,3	22,0	22,04	12,0	18,0	4	4	201,2	201,2	171,1	171,1	10	10	28,65	28,65	1	1	0,14	0,14	0,20	0,20	0,91	0,91	0,12	0,12				
	Коф.напиток с молоком	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	15,2	15,2	59	59	181	181	11	11	136,5	136,5	0,15	0,15	0,04	0,04	0,20	0,20	1,5	1,5	0,15	0,15			
380	стученным																																		
	ИТОГО:			21,1	23,9	24,3	24,3	22,9	22,8	13	19,2	38	57,1	369	370	370	370	79	79	189	189	2,3	2,3	0	0	0,5	0,5	2,4	2,4	1,3	1,3				

Обед

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	300	7	9,9	19,9	19,9	13,9	27,8	13,5	27	219	438	131	262	78	156	13	26	0,9	1,8	0,17	0,34	0,08	0,16	0	0	0	0	0	0	1	1
287	Голубцы с мясом, рисом	158	198	9,82	9,82	7,17	7,17	8,23	8,23	0,27	0,27	16,5	179,0	358	358	124,3	124,3	31,9	31,9	1,12	1,12	0,06	0,06	0,10	0,10	13,55	13,55	2,30	2,30				
330-333	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сок	200	200	1,00	1	0	0	0	0	0	0	28	112	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	40,6	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5				
	ИТОГО:			26,9	39,0	19,5	19,5	25,3	40,1	15	29,3	79	110,8	685	687	369,3	440	69,89	82,89	3,64	4,54	0,4	0,6	0,23	0,31	13,6	13,6	4,3	4,3				
	ВСЕГО:			47,9	69,9	43,8	43,8	48,3	64,0	29	48,5	117	167,8	990	1057	441,3	519	259	272,0	5,91	6,81	0,7	0,88	0,68	0,76	16,0	16,0	5,6	5,6				

**5 день
Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств												Калорийность		Минеральные вещества мг/сутки												Витамины мг. Сутки								
		6-11 лет		12-18 лет		Белки (г)			Жиры (г)			Углеводы (г)			6-11 лет		12-18 лет		кальций			фосфор			магний			железо			В1		В2		С		PP	
		6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	Общие	Животные	Общие	Растит	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет					
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	1,2	18,7	37,4		95	109,2	18	38	58	24	24	24	1,12	1,12	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	0	0	1	1	
289	Рагу из птицы	175	175	12,56	12,56	10,4	10,4	11,72	11,72	4,24	4,24	15,2	15,2		120	120	36,8	108,2	38,7	38,7	1,92	1,92	38,7	38,7	1,92	1,92	0,07	0,07	0,15	0,15	11,33	11,33	4,54	4,54				
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	13,6	13,6		40,2	40,2	16	16	8	8	6	6	6	6	0,8	0,8	0	0	0	0	2,2	2,2	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			15,6	18,4	10,4	10,4	18,6	18,5	5,4	5,4	47,5	66,2		255,2	269	70,8	174	174	69	68,7	3,84	3,84	0,17	0,17	0,20	0,20	13,5	13,5	5,5	5,5							

Обед

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4		95	109,2	18	38	58	24	24	24	1,12	1,12	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	0	0	1	1	
	Суп картофельный с крупой	290	300	4,5	5,3	2,7	3,2	5,7	6,8	0,9	1,1	14,9	17,9		1332	158,4	30	34,7	44,5	52,2	10	20	20	0,6	0,8	0,12	0,15	0,05	0,10	7	9	2,1	2,6				
	Макаронные изделия отварные	100	150	2,1	2,5	0,4	0,5	3,4	4,1	0,1	0,12	17,5	21		106	127,2	55,4	61,2	98,2	104,4	16,3	21,4	0,3	0,6	0,6	0,6	0,7	0,15	0,2	8	11,2	2,5	2,7				
279	Тертеля	70	12,30	12,3	12,3			7	7	7	8,1	8,1		146	146	38	38	142	142	27,0	27,0	27,0	1,50	1,50	0,06	0,06	0,14	0,14	2,9	2,9	2,4	2,4					
330	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9		30	30	15,1	16	16	16	1	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
333	Кисель	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	0	0	0	25,8	25,8		108	108	32	32	26	26	16	16	16	0,60	0,60	0,02	0,02	0,04	0,04	0,4	0,4	0,4	0,4					
359	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1		40	40	88	88	57,5	57,5	12,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5					
	ИТОГО:			25	29,2	18,6	19,2	19,3	22,0	9,2	9,42	86,9	112,1		1817,0	679	189	199	385	399	94,3	109,4	4,62	5,12	1,0	1,13	0,43	0,53	18,3	23,5	8,4	9,10					
	ВСЕГО:			40,8	47,6	29,0	29,6	31,9	35,5	14,6	14,9	178,3	2072,2		948	259	270	559	573	163	178,1	8,46	8,96	1,2	1,30	0,6	0,7	31,8	37,0	13,9	14,6						

**6 День
Завтрак**

№ реп епп УР ы	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств												Минеральные вещества мг.сутки												Витамины мг. Сутки					
		6-11 лет	12-18 лет	Белки (г)			Жиры (г)			Углеводы (г)			кальций	фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР							
				Общие	Животные	Растит	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие		Общие	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие	Общие			
		6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1		
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	200	4,5	5,3	2,7	3,2	5,7	6,8	0,9	1,1	14,9	17,9	132	158,4	30	34,7	44,5	52,2	10	20	0,6	0,8	0,12	0,15	0,05	0,10	7	9	2,1	2,6		
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	0	0	0	0	43,4	88,7	240	240	240	240	320	320	24	24	0,90	0,9	0,04	0,04	0,30	0,30	0,8	0,8	0,2	0,2		
209	йода вареные	6	6	5,1	5,1	55,1	55,1	6,1	6,1	6,1	0,3	0,3	157	157	22	22	77	77	5	5	1	1	0,03	0,03	0,18	0,18	0	0	0,1	0,1			
	ИТОГО:			24,4	28,0	69,8	70	27,5	29,5	23,0	23,2	77,3	99,0	713	753	630	635	516	523	75	85,0	4,6	4,8	0,3	0,4	0,7	0,7	13,8	15,8	4,2	4,7		

Обед

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
102	Суп картофельный с бобовыми.	250	300	0,90	2,3	0,90	2,3	1,1	2,8	1,1	2,8	2,5	6,3	170,4	204,5	26	65	74,0	185	10	25	0,3	0,3	0,02	0,05	0,02	0,05	8,2	20,5	0,3	0,8
290	тушеная в соусе	0,08	0,1	12	12	12,12	12,12	11,66	11,66	0,05	0,05	3,51	3,51	198	198	171,2	171,16	79	79	16,19	16,19	0,7	0,7	0,04	0,04	0,09	0,09	0,68	0,68	3,6	3,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	8,40	12,8	0	0	8,4	12,8	8,7	12,8	40,5	62,1	277,6	425	40	52,6	175	216,4	11,6	20,8	1,4	1,7	0,18	0,20	0,05	0,1	0	0	2,2	3
	Сок	200	200	1,00	1	0	0	0	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5
	ИТОГО:			25,1	33,4	18,0	14	22,1	29,1	11,1	16,9	93,2	137,3	853	1049	289	341	472	694	62	86,0	3,5	4,3	0,34	0,39	0,2	0,3	8,88	21,2	7,1	8,4
	ВСЕГО:			49,5	61,4	82,8	85	49,6	58,6	34,1	40,1	170,51	236,3	1566	1802	919	975	988	1148	137	171,0	8,14	9,14	0,87	0,75	1,0	22,7	37,0	11,3	13,1	

**7 день
Завтрак**

№ ре- цеп- ты	Наименование блюда	Выход блюда лет 18 ле- т	Содержание основных пищевых средств												Калорий- ность												Минеральные вещества мг.сутки												Витамины мг. Сутки					
			Белки (г)				Жиры (г)				Углеводы (г)				6-11 лет			12-18 лет			6-11 лет			12-18 лет			В1		В2		С		РР											
			Общие		Животные		Общие		Растит		6-11		12-18		6-11		12-18		6-11		12-18		6-11		12-18		6-11		12-18		6-11		12-18											
			6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет												
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1													
230	Рыба запеченая	0,1	0,06	7,64	7,64	7,38	7,38	7,4	7,4	3,42	3,42	2,2	2,2	112	112	147,44	147,44	94,55	94,55	21,3	21,3	0,42	0,42	0,06	0,06	0,07	0,07	1,2	1,2	1,77	1,77													
	Макаронные изделия отварные	100	150	9,90	19,9	9,90	19,9	13,9	27,8	15,9	27,8	13,5	27	219	438	131	262	78	156	13	26	0,9	1,8	0,17	0,34	0,08	0,16	0	0	1,7	3,4													
330-333	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0													
339	Кисель	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	0	0	0	0	25,8	25,8	108	108	32	32	26	26	16	16	0,60	0,60	0,02	0,02	0,04	0,04	0,4	0,4	0,4	0,4													
	ИТОГО:			23,8	36,6	20,5	30	9,5	39	18,5	32,4	62,1	94	564	797	944	475	272,6	351	75	88,3	3,54	4,44	0,45	0,62	0,2	0,32	1,6	1,6	4,9	6,6													

Обед

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7300,7	1,80	1,80	-	-	4,92	4,92	4,92	4,92	10,95	10,95	103,75	104	385	385	54,6	54,6	26,16	26,16	1,23	1,23	0,05	0,05	0,048	0,048	10,68	10,68	0,603	0,603
267	Голубцы с мясом, рисом	108	108	7,19	7,19	8,22	8,22	0,27	0,27	13,94	13,94	1,4	1,4	182,182	182,182	53,4	53,4	1,2	1,2	127,63	127,63	27,7	27,7	0,07	0,07	0,11	0,11	14,19	14,19	2,32	2,32
330-333	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	13,6	13,6	40,2	40,2	16	16	8	8	6	6	0,8	0,8	0	0	0	0	2,2	2,2	0	0
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5
	ИТОГО:			14,7	17,5	10,6	10,6	8,4	9,3	20,1	20,1	47	65	451	465	488	488	137,8	138	185	184,8	31,4	31,4	0,3	0,3	0,2	0,2	27,1	27,1	3,9	3,9
	ВСЕГО:			38,5	54,1	31,1	41,1	32,9	48,6	38,6	52,5	109	160	1015	1263	831	962	410,4	488	273,1	34,9	35,79	0,77	0,94	0,4	0,5	28,7	28,7	8,8	10	

8 день
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств												Калорийность												Минеральные вещества мг.сутки												Витамины мг. Сутки											
		6-11 лет		12-18 лет		Белки (г)			Животные			Жирь (г)			Углеводы (г)			ночь		кальций			фосфор			магний			железо			В1		В2		С		pp													
		6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	Общие	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет																	
		ле	лет	ле	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет																
	Хлеб ржанопшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	24	11,2	11,2	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	0	1	1																		
291	Плов с птицей	150	200	18,2	24,3	24,3	24,3	22,0	22,04	12,0	18,0	4	4	201,2	201,2	171,1	171,1	10	10	28,65	28,65	1	1	0,14	0,14	0,20	0,20	0,91	0,91	0,12	0,12																				
	Сок	200	200	1,00	1	0	0	0	0	0	0	28	28	112	112	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																	
	ИТОГО:			22	24,3	24,3	22,9	23,8	13,2	19,2	51,2	69,85	408,2	422	233	233	154,0	154,0	52,7	52,7	2,12	2,12	0,24	0,24	0,25	0,25	0,910	0,910	0,91	0,91	1,12	1,12																			

Обед

	Хлеб ржанопшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	24	11,2	11,2	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	0	1	1		
113	Суп лапша домашняя	250	300	2,6	2,57	0,75	0,745	5,5	5,5	5,0	5,0	11,62	11,62	115,75	115,8	58,03	58,06	38,5	38,5	11	11	11	0,65	0,65	0,05	0,05	0,04	0,04	0,5	0,5	0,398	0,398			
171	Каша рисовая рассыпчат	100	150	3,78	3,78	0,08	0,08	7,78	7,78	0,53	0,53	39,29	39,29	242,242	242,242	56,05	56,05	82,38	82,38	27,89	27,89	27,89	0,59	0,59	0,03	0,03	0,03	0,03	-	-	0,74	0,74			
268	Биточки	50	50	16,7	26	16,7	26	11,3	17,5	0	0	5,9	8,9	193	248	38	38	180	240	24	28	28	1,9	2,8	0,08	0,1	0,15	0,25	0,08	0,08	0,4	0,4			
330-	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	1	0,5	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	
333	Молоко	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4				43,4	43,4	88,7	88,7	20	20	16	16	16	12	12	12	1,00	1,00	0,04	0,04	0,08	0,08	6	6	0,8	0,8			
	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	85	85	57,5	57,5	12,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5			
	ИТОГО:			29,0	41,1	20,3	29,6	27,8	34,9	6,7	6,72	121	142,5	764,7	834	205	223	390,9	451	99,6	103,6	5,76	6,66	0,4	0,42	0,35	0,45	6,58	6,58	3,34	3,34				
	ВСЕГО:			51,0	65,9	44,6	53,9	50,8	58,8	19,9	25,9	172	212,4	1173	1266	428	446	544,9	605	152	156,2	7,88	8,78	0,64	0,66	0,6	0,7	7,49	7,49	4,5	4,5				

9 день
Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Содержание основных пищевых средств												Минеральные вещества мг.сутки												Витамины мг. Сутки													
		Выход блюда						Белки (г)						Жиры (г)						Углеводы (г)						В1			В2			С			РР				
		6-11 лет		12-18 лет		лет		Общие		Животные		Общие		Общие		Растит		Углеводы (г)		кальций		фосфор		магний		железо		6-11 лет		12-18 лет		лет		6-11 лет		12-18 лет		лет	
		6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет	6-11 лет	12-18 лет				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	187	37,4	95	109,2	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1					
128	Картофельное пюре	100	150	2,90	3,5	0,4	0,5	7,1	8,5	0,1	0,12	8,4	10,1	148,1	177,7	55	61,2	16,4	21,4	92,0	104,4	0,20	0,60	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	9,8	11,2	1,7	1,7						
279	Тефтеля	60	60	12,30	12,3	12,3	12,3	7	7	7	7	8,1	8,1	146	146	38	38	142	142	27,0	27,0	1,50	1,50	0,06	0,14	0,14	0,14	2,9	2,9	2,4	2,4	2,4	2,4						
	Коф.напиток с молоком	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	15,2	15,2	59	59	181	181	11	11	136,5	136,5	0,15	0,15	0,04	0,20	0,20	0,20	1,5	1,5	0,15	0,15	0,15	0,15						
380	стуженным Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	1	1	0,5	0,5	0,10	0,10	0	0	0	0	0	0						
333	ИТОГО:			18,1	21,5	19,7	19,8	15,0	17,8	8,3	8,3	50,4	70,8	448,1	499	292	298,2	227	232,4	280	292	2,97	3,37	0,30	0,49	0,49	0,59	14,2	15,6	5,3	5,25	5,3	5,25						

Обед

	Хлеб ржано-пшеничный с маслом	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	1	1
96	Ленинградский	250	300	8,1	8,1			20,36	20,36	20,38	20,38	47,92	47,92	429,0	1906,2	1906,2	226,9	226,9	96,7	96,7	3,7	3,7	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	33,5	33,5	3,96	3,96	
293	Птица запеченая	50	50	22,6	31,2	22,6	31,2	17	19	17	19	0	0	622	622	33	42	156	163	19,0	22,0	1,60	2,40	0,04	0,06	0,12	0,23	1,4	1,6	6,1	7,2		
202	Макаронные изделия отварные	100	150	9,90	19,9	13,9	27,8	13,9	27,8	13,5	27	219	438	131	262	78	156	13	26	16	16	0,9	1,8	0,17	0,34	0,08	0,16	0	0	1,7	3,4		
359	Кисель	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	0	0	0	25,8	25,8	108	108	32	32	26	26	16	16	0,60	0,60	0,02	0,02	0,04	0,04	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	
330	Соус	30	30	2,70	2,7	2,4	2,4	2,3	2,3	0	0	1,9	1,9	30	30	15,1	15,1	16	16	1	1	0,5	0,5	0,10	0,10	0	0	0	0	0	0	0	0
333	Фрукты	150	150	0,9	0,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	88	88	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,2	0,2	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5		
	ИТОГО:			44,2	65,6	33,3	51,9	52,2	69,0	52,5	68,4	106	138,1	1473	1706	214	354,0	545	689,9	169	184,7	7,9	9,6	0,7	0,9	0,5	0,7	35,3	35,5	13	16,0		
	ВСЕГО:			69,3	87	46,0	64,7	67,2	86,3	60,8	76,7	156	208,9	1921	2198	506	652,2	772	862,3	448	476,6	10,9	13,0	1,00	1,29	1,01	1,80	48,5	51,1	18	21,2		

**10 день
Завтрак**

№ реце-птур	Наименование блюда	Выход блюда		Содержание основных пищевых средств												Калорийность												Минеральные вещества мг.сутки												Витамины мг. Сутки											
		6-11 лет		12-18 лет		Белки (г)		Животные		Жиры (г)		Углеводы		Общие		Растит		6-11 лет		12-18 лет		кальций		фосфор		магний		железо		В1		В2		С		РР															
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет															
		6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18																
	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	0	0	1	1																		
289	Рату из пшеницы	175	175	12,56	12,56	10,4	10,4	11,72	11,72	4,24	4,24	15,2	15,2	120	120	36,8	36,8	108,2	108,2	38,7	38,7	1,92	1,92	0,07	0,07	0,15	0,15	11,33	11,33	4,54	4,54																				
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	13,6	13,6	40,2	40,2	16	16	8	8	6	6	0,8	0,8	0	0	0	0	2,2	2,2	0	0																				
	ИТОГО:			16	18,4	10,4	10,4	13	13,5	5,4	5,4	48	66,2	253,2	269	70,8	70,8	174	174,2	68,7	68,7	3,8	3,8	0,17	0,17	0,20	0,20	13,5	13,5	5,54	5,54																				

Обед

	Хлеб ржано-пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	109,2	18	18	58	58	24	24	1,12	1,12	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	0	0	1	1
	Суп каргофельны	250	300	4,5	5,3	2,7	3,2	5,7	6,8	0,9	1,1	14,9	17,9	133,2	158,4	30	34,7	44,5	52,2	10	20	0,6	0,8	0,12	0,15	0,05	0,10	7	9	2,1	2,6		
101	И с крупой	150	200	18,2	18,2	24,3	24,3	22	22,04	12	18	4,0	4,0	201,2	201,2	171,1	171,1	10	10,0	28,65	28,65	1,0	1,0	0,14	0,14	0,20	0,2	0,91	0,91	0,1	0,1		
210	Омлет нарурал	200	200	1,00	1	0	0	0	0	0	28	28	112	112	34	34	86	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сок	150	150	0,90	0,90	0	0	0,2	0,2	0,2	8,10	8,10	40,00	40,00	85,00	85,00	57,5	57,5	12,5	12,5	0,75	0,75	0,20	0,20	0,07	0,07	25	25	0,5	0,5			
	Фрукты	150	150	27,4	31,0	27,0	27,5	28,8	30,8	14,3	20,5	75,7	95,4	1780	621	388,1	342,8	256	263,7	75,2	85,2	3,5	3,7	0,6	0,6	0,4	0,4	32,9	34,9	3,7	4,2		
	ИТОГО:			43,0	49,4	37,4	37,9	41,4	44,4	19,7	25,9	121,2	161,6	2035,4	890,2	408,9	413,6	430,2	437,9	143,85	154	7,3	7,5	0,73	0,76	0,57	0,62	46	48,4	9,3	10		
	ВСЕГО:			483,76	653,31	485,4	632,9	488,78	624,32	321,6	427,4	1506,7	2086,10	15744,4	15102	6546,63	7428,14	6454,3	7167,97	2193,6	2348,0	112,9	122,88	7,98	8,45	7,22	8,44	394,16	432,76	106,98	122,7		
	Среднее за 10 дней			48,38	65,33	48,54	63,29	48,88	62,43	32,16	42,74	150,57	208,81	1574,44	1510,2	654,66	742,81	645,43	716,80	219,36	234,80	11,29	12,27	0,80	0,85	0,72	0,84	38,42	43,28	10,90	12,27		