## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015 сезон осень-зима

	Прием пищи, наименование блюд	Пишевые вешества (г)				Энергети ческая	Bı	итамины (м	<b>п</b> г)	Мин	Минеральные вещества (мг)				
		(r)	Б	Ж	У	ценность	В	C	A	Ca	P	Mg	F <sub>e</sub>		
	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		вые вещест		Энергети ческая	Ві	итамины (м	иг)			вещества (	мг)		
		(r)	Б	Ж	У	ценность	В	C	A	Ca	P	Mg	F <sub>e</sub>		
	ЗАВТРАК, день 1							•	1	•		•			
2	Помидор свежий	30\20\5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60		
302	Каша рассыпчатая гречневая/ масло сливочное	180\5	10,68	4,20	11,81	277,20	0,33	0,00	0,00	17,78	244,62	162,90	5,47		
115	Котлеты, рубленные из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	0,08	0.18	18,00	39,60	86,40	22,59	1,98		
376	Чай с сахаром	180\13,5	0,48	0,00	8,52	36,00	0,00	0,24	0,00	12,24	19,92	10,56	1,92		
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого:		29.60	20.61	74.80	752.82	0.48	0.52	38,00	86.92	399.84	211.55	10.30		
	ОБЕД , день 1														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,65	70,70	0,01	8,25	0,00	19,00	27,03	16,05	0.73		
82	Борщ с капустой и картофелем	300	7,68	12,04	13,86	205,25	0,10	19,27	0,06	73,64	83,21	32,44	2,02		
288	Кура отварная	100	23,46	25,82	0,50	238,00	0,00	23,50	0,00	56,00	128,24	20,88	1,82		
304	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	2,40	34,00	19,00	0,53		
433	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	14,00	8,24	10,00	2,80		
209	Яйцо куриное сваренное в крутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	1,00		
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0.90		
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23.52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90		
	Итого:		47,32	54,59	93,93	1073,85	0,13	55,02	0,06	203,04	354,72	121,17	9,07		
	Всего:		76.92	75.20	168.73	1826.67	0.61	55.54	38,06	289.96	754.56	332.72	19,37		

	ЗАВТРАК, день 2												
3	Бутерброд с сыром	30\15\5	6,16	7,79	14,83	154,00	0,04	0,11	54,50	142,00	109,50	11,70	0,48
174	Каша жидкая рисовая молочная\ масло сливочное	210\5	5.10	10.78	33.42	251.00	0.00	1.17	0.00	130.09	69.20	20.12	0.48
377	Кисло-молочный продукт "Снежок"	180	5,52	4,50	4,50	90,00	0,00	1,26	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
282	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	112,50	0,02	1,20	0,00	120,00	10,00	23,00	1,80
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		22,54	23,97	90,64	677,64	0,09	3,74	54,50	404,24	223,04	69,12	3,95

	ОБЕД , день2												
71	Огурец свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,03	17,50	0,00	14,00	32,53	20.00	0,90
97	Суп картофельный	300	2,81	3,40	20,24	136,80	0,07	14,40	0,05	36,54	120,80	37,74	1,44
348	Котлета "Нежная", соус томатный	90	13,35	16,26	6,41	225,35	0,10	0,71	0,03	4,76	176,69	28,27	0,14
202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,86	0,13	0,00	0,04	14,57	62,67	9,77	0,98
42	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	5,94	5,14	0,95
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	4,20	0,35
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
	Итого:		29,15	34,87	133,29	981,61	0,34	33,51	0,12	100,45	435,63	114,12	5,66
	Bcero:		51,69	58.84	224,93	1659,25	0,33	37,25	54,62	504,69	658,67	337,16	9,61
	T			1	1	1 1		1	1	1		ı	
	ЗАВТРАК, день 3												
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,02	6,78	92,80	0,02	6,65	0,00	35,47	40,42	20,07	1,32
278	Фрикадельки с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,13	0,78	29,00	40,24	102,00	19,60	0,88
	Картофельное пюре	180\7,5	3,91	11,54	22,67	217,80	0,07	22,43	0,00	52,49	286,80	34,52	1,30
	Кофейный напиток на молоке	180	2,88	2,41	14,35	90,54	0,03	0,20	18,00	111,24	81,00	12,60	0,12
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		18,68	29,28	69,01	628,28	0,28	30,09	47,00	246,34	536,32	96,69	3,95
	ОБЕД, день 3												
23	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,12	4,65	27,97	0,06	18,05	0.00	17,73	30,67	17,28	0,83
96	Рассольник "Ленинградский"	300	7,63	10,68	14,17	190,00	0,13	16,46	0,02	38,75	133,86	28,90	1,66
	Бефстроганов из отварной куры	100	14,44	12,25	3,78	181,00	0,06	0,37	0,07	33,58	169,65	19,81	1,38
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,19	0,00	0,00	17,78	168,00	163,00	1,51
	Кисель плодово-ягодный из концентратов	200	0,00	0,00	9,98	119,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	Фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8.00	37.00	9.00	0.90
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
	Итого:		39,39	37,46	131,03	1059,87	0,49	44,48	10,09	140,04	587,18	255,99	9,41
	Bcero:		58,07	66,74	200,04	1688,15	0,77	74,57	57,09	386,38	1123,50	352,68	13,36
	ЗАВТРАК, день 4												
6	Бутерброд с колбасой п\к	30\20	5,30	8,26	14,82	155,00	0,09	0,00	0,00	11,20	59,90	9,20	0,77
223	Запеканка из творога	100	23,29	10,80	20,09	222,40	0,20	0,00	0,00	13,00	0,00	22,00	0,89
377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44	0,00	1,93	0,00	13,80	20,88	11,04	1,92
342	Фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,33
		100		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			0,02		-,	,		- ,	
ЛТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14 <b>531,98</b>	0,03 <b>0,27</b>	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33 <b>4,24</b>

\_\_\_\_

16,93 0,93 68,40 1,90 19,80 0,83 33.33 1,14 14,00 0,13 50,00 2,00 9,00 0,90 211,46 7,83 272,60 12,1	169,86 68,4 141,40 19,8 71.03 33.3 45,00 14,0 37,00 50,0 37,00 9,00 553,37 211,4 671,25 272,6	119,40 16 40,24 14 52.18 7 125,78 4 250,00 3 8,00 3 623,65 55 684,55 67	0,00 0,04 0,60 0,03 0,00 0,00 0,00 0,67 0,67	7,33 14,56 0,78 35.69 1,30 0,00 0,00 59,66 71,59	0,00 0,20 0,06 0,09 0,00 0,00 0,00 0,35 0,62	101,50 172,20 157,00 130,50 100,60 335,49 112,00 1109,29 1641,27	6,53 27,78 10,72 15.87 15,90 70,00 23,52 170,32 238,40	7,25 4,60 9,01 5.99 2,68 1,00 0,42 30,95 50,71	2,52 9,42 8,13 2.75 3,17 16,00 2,82 44,81 76,64	100 300 110 150 200 50 60	ОБЕД, день 4  34 Салат "Летний"  150 Суп картофельный с рыбой  278 Тефтели с соусом  317 Рагу овощное  379 Кофейный напиток на молоке  8 Бутерброд с сыром  ПТ Хлеб ржаной  ПТ Итого:  Всего:  3ABTPAK, день 5
68,40 1,90 19,80 0,80 33.33 1,10 14,00 0,10 50,00 2,00 9,00 0,90 211,46 7,80 272,60 12,1	169,86 68,4 141,40 19,8 71.03 33.3 45,00 14,0 37,00 50,0 37,00 9,00 553,37 211,4 671,25 272,6	119,40 16 40,24 14 52.18 7 125,78 4 250,00 3 8,00 3 623,65 55 684,55 67	0,04 0,60 0,03 0,00 0,00 0,00 0,67 0,67	14,56 0,78 35.69 1,30 0,00 0,00 59,66 71,59	0,20 0,06 0,09 0,00 0,00 0,00 0,35 0,62	172,20 157,00 130.50 100,60 335,49 112,00 1109,29 1641,27	27,78 10,72 15.87 15,90 70,00 23,52 170,32 238,40	4,60 9,01 5.99 2,68 1,00 0,42 30,95 50,71	9,42 8,13 2.75 3,17 16,00 2,82 44,81	300 110 150 200 50	150 Суп картофельный с рыбой 278 Тефтели с соусом 317 Рагу овощное 379 Кофейный напиток на молоке 8 Бутерброд с сыром ПТ Хлеб ржаной ПТ Итого: Всего:
19,80 0,8: 33.33 1,1: 14,00 0,1: 50,00 2,00 9,00 0,90 211,46 7,8: 272,60 12,1	141,40 19,8 71.03 33.3 45,00 14,0 37,00 50,0 37,00 9,00 553,37 211,4 671,25 272,6	40,24 14 52.18 7 125,78 4 250,00 3 8,00 3 623,65 55 684,55 67	0,60 0,03 0,00 0,00 0,00 0,67 0,67	0,78 35.69 1,30 0,00 0,00 59,66 71,59	0,06 0,09 0,00 0,00 0,00 0,35 0,62	157,00 130.50 100,60 335,49 112,00 1109,29 1641,27	10,72 15.87 15,90 70,00 23,52 170,32 238,40	9,01 5.99 2,68 1,00 0,42 30,95 50,71	8,13 2.75 3,17 16,00 2,82 44,81	110 150 200 50	278       Тефтели с соусом         317       Рагу овощное         379       Кофейный напиток на молоке         8       Бутерброд с сыром         ПТ       Хлеб ржаной         ПТ       Итого:         Всего:
33.33 1,1-1 14,00 0,1: 50,00 2,00 9,00 0,90 211,46 7,8' 272,60 12,1	71.03 33.3 45,00 14,0 37,00 50,0 37,00 9,00 553,37 211,2 671,25 272,6	52.18 7 125,78 4 250,00 3 8,00 3 623,65 55 684,55 67	0,03 0,00 0,00 0,00 0,67 0,67	35.69 1,30 0,00 0,00 59,66 71,59	0,09 0,00 0,00 0,00 0,35 0,62	130.50 100,60 335,49 112,00 1109,29 1641,27	15.87 15,90 70,00 23,52 170,32 238,40	5.99 2,68 1,00 0,42 <b>30,95</b> <b>50,71</b>	2.75 3,17 16,00 2,82 <b>44,81</b>	150 200 50	317 Рагу овощное 379 Кофейный напиток на молоке 8 Бутерброд с сыром ПТ Хлеб ржаной ПТ Итого: Всего:
14,00 0,1: 50,00 2,00 9,00 0,90 211,46 7,8' 272,60 12,1	45,00 14,0 37,00 50,0 37,00 9,00 553,37 211,4 671,25 272,6	125,78 4 250,00 3 8,00 3 <b>623,65</b> 55 <b>684,55 67</b>	0,00 0,00 0,00 0,67 0,67	1,30 0,00 0,00 59,66 71,59	0,00 0,00 0,00 0,35 0,62	100,60 335,49 112,00 1109,29 1641,27	15,90 70,00 23,52 170,32 238,40	2,68 1,00 0,42 30,95 50,71	3,17 16,00 2,82 <b>44,81</b>	200	379 Кофейный напиток на молоке 8 Бутерброд с сыром ПТ Хлеб ржаной ПТ Итого: Всего:
50,00 2,00 9,00 0,90 211,46 7,8° 272,60 12,1	37,00 50,0 37,00 9,00 553,37 211,4 671,25 272,6	250,00 3 8,00 3 623,65 55 684,55 67	0,00 0,00 <b>0,67</b> <b>0,67</b>	0,00 0,00 59,66 71,59	0,00 0,00 <b>0,35</b> <b>0,62</b>	335,49 112,00 1109,29 1641,27	70,00 23,52 170,32 238,40	1,00 0,42 30,95 50,71	16,00 2,82 <b>44,81</b>	50	8 Бутерброд с сыром ПТ Хлеб ржаной ПТ Итого: Всего:
9,00 0,90 211,46 7,8° 272,60 12,1 36,47 0,6	37,00 9,00 553,37 211,4 671,25 272,6 52,80 36,4	8,00 3 623,65 55 684,55 67 49,05 5	0,00 <b>0,67</b> <b>0,67</b>	0,00 59,66 71,59	0,00 0,35 0,62	112,00 1109,29 1641,27	23,52 170,32 238,40	0,42 <b>30,95</b> <b>50,71</b>	2,82 <b>44,81</b>		пт Хлеб ржаной пт Итого: Всего:
211,46 7,8° 272,60 12,1 36,47 0,6	553,37 211,4 671,25 272,6 52,80 36,4	623,65 55 684,55 67 49,05 5	0,67 0,67	59,66 71,59	0,35 0,62	1109,29 1641,27	170,32 238,40	30,95 50,71	44,81	60	ПТ Итого: Bcero:
272,60 12,1 36,47 0,6	671,25 272,6 52,80 36,4	684,55 67 49,05 5	0,67	71,59	0,62	1641,27	238,40	50,71			Всего:
36,47 0,6	52,80 36,4	49,05 5	- , -						76,64		
, , -	, ,	- 7	0,00	4,80	0.05	38.40	9.52				ЗАВТРАК, день 5
, , -	, ,	- 7	0,00	4,80	0.05	38.40	9.52				ЗАВТРАК, день 5
, , -	, ,	- 7	0,00	4,80	0.05	38.40	0.50				SABITAK, VERB S
, , -	, ,	- 7	0,00	4,00	0.05			0.17	10,67	100	59 Морковь с сахаром
9,11 0,9	02,00 9,7		0.04	0,00	0,13	234,86	36,55	6,94	6,55	180\5	202 Макаронные изделия отварные
10,56 1,9	19,92 10,5		0,04	0,00	0,00	36,00	8,52	0,00	0,33	180\3	376 Чай с сахаром
10,65 0,4			0.00	21,50	0.05	197,40	0,98	17,78	7,77	70	243 Сосиска отварная
9,90 0,3	, ,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0,00	0,00	0,03	70,14	14,49	0,30	2,36	30	ПТ Хлеб пшеничный
		- 1	0.04	26,54	0,03 <b>0,26</b>	567.8	69.06	25.19	2,30 27.83	30	
77,35 4,3	241,03 //,3	90,91 22	0,04	20,54	0,20	507,0	09,00	25,19	41.03		Итого:
											ОБЕЛ. день 5
15,08 0,4	28.00 15.0	14.97 2	0.00	17.10	0.02	60.40	6.47	3.25	1.32	100	45 Салат из белокочанной капусты
42,58 5,40	163.30 42.5		0.04	13,40	0.24					300	102 Суп картофельный с горохом
24,50 0,50			0.01	0.43	0.08	62.00		1.98	8.94	80	<del>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </del>
34,52 1,30	73.33 34.5	52.49 7	0.00	22,43	0.12	217.80		11.54	3.91	180\7.5	
2,40 0,30		<del>                                     </del>	0,00	2,83	0,00	62,00	,	,		200\15\7	1 1 1
39,50 1,5			0,00	0,53	0,00		,			100	
9,00 0,90	-,		0.00	0.00	0.00		,	· ·		40	•
9.00 0.90			0.00	0.00	0.00	112.00	,	,	2.82	60	
176,58 11,4		-,	0,05	56,72	0,46	1128,28	158,10	36,96	40,75		Итого:
	37,00 37,00	54,98 16 14,72 34 52,49 7 14,20 9 133,40 ( 8,00 3 8,00 3	0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	22,43 2,83 0,53 0,00 0,00	0,12 0,00 0,00 0,00 0,00	217,80 62,00 320,47 90,40 112,00	6,47 20,16 2,09 22,67 15,20 51,23 18,76 23,52 158,10	11,54 0,02 8,81 0,28 0,42	3,91 0,13 9,15 2,68 2,82	180\7,5 200\15\7 100 40	227     Рыба припущенная       128     Пюре картофельное       377     Чай с сахаром и лимоном       219     Сырники из творога       ПТ     Хлеб пшеничный       пт     Хлеб ржаной

	ЗАВТРАК, день 6												
2	Бутерброд с повидлом	30\10\5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
181	Каша жидкая молочная пшенная	200\10	20,00	37,33	4,08	426,67	0,02	0,40	500,00	146,67	348,00	24,96	4,13
379	Кофейный напиток на молоке	180	2,88	2,41	14,36	90,54	0,03	0,20	18,00	111,34	81,00	12,60	0,12
209	Яйцо куриное сваренное в крутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	1,00
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		32,72	48,50	61,04	806,35	0,12	0,70	538,00	296,91	477,90	57,86	6,18

62,15

227,16 1705,08

0,72

83,26

0,09

401,67

934,82

68,58

Всего:

253,93 15,76

	ОБЕД, день 6												
71	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	14,00	30,67	20,00	2,13
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	7,64	12,07	9,91	188,45	0,08	25,39	0,04	73,07	59,96	27,60	1,54
202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,86	0,13	0,00	0,04	14,57	62,67	9,77	0,98
260	Гуляш из мяса	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,04	0,92	0,02	21,81	153,02	22,03	3,06
	Кисло-молочный продукт "Снежок"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,00	1,26	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
	Кондитерское изделие пряник	40	2,00	3,00	28,80	152,00	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,30
	Итого:		43,14	44,70	132,23	1120,71	0,31	44,81	0,10	162,45	429,99	110,66	10,53
	Всего:		75,86	93,21	193,27	1927,06	0,43	45,51	538,10	459,36	907,89	168,52	16,71
	ЗАВТРАК, день 7												
34	Салат летний	100	2,52	7,50	6,53	10,15	0,00	7,33	0,00	28,05	52,08	16,93	0,92
304	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,61	209,70	0,03	0,00	0,00	2,40	34,00	19,00	0,53
376	Чай с сахаром	180\13,5	0,48	0,00	8,52	36,00	0,00	0,24	0,00	12,24	19,92	10,56	1,92
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
348	Котлета "Нежная", соус томатный	90	13,55	16,26	6,41	225,35	0,10	0,71	0,03	4,76	176,69	28,28	0,14
	Итого:		22,56	29,43	72,56	551,34	0,16	8,28	0,03	57,35	308,79	84,67	3,84
	ОБЕД, день 7	100	0.05		0.55	<b>50.50</b>	0.02	0.25	0.00	10.00	22.52	4505	0.50
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,95	6,06	3,65	70,70	0,02	8,25	0,00	19,00	32,53	16,05	0,73
96	Рассольник "Ленинградский"	300	7,63	10,68	14,17	190,00	0,13	16,46	0,03	38,75	133,86	28,90	1,66
243	Сосиска отварная	77	7,77	17,78	0,98	197,40	0,00	0,00	0,00	19,60	0,00	11,20	1,26
128	Пюре картофельное	180\7,5	3,91	11,54	22,67	217,80	0,18	22,43	0,04	52,49	116,05	34,52	1,30
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,73	0,00	32,48	5,94	17,46	0,70
TT/TE	Кондитерское изделие Вафля	20	1,00	5,60	12,60	106,00	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,03
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
	Итого:		27,42	52,45	128,36	1117,10	0,34	47,87	0,07	217,92	615,52	143,41	7,48
	Всего:		49,98	81,88	200,92	1668,44	0,5	56.15	0,1	275,27	9243,1	228,08	11,32
	ЗАВТРАК, день 8	1	İ	İ	İ	1		I	1	1			
25	Салат из помидор	100	1,10	6,12	4,65	27,97	0,05	18,05	0,00	17,73	30,67	17,28	0,83
128	Картофельное пюре	180\7,5	3,91	11,54	22,67	217,80	0,03	22,43	0,00	52,49	73,33	34,52	1,30
209	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	112,50	0.02	1,20	0,00	120,00	10,00	23,00	1,80
227	Рыба припущенная	80	8,94	1,98	2,09	62,00	0,08	0,43	0,00	14,72	344,78	24,50	0,50
	Йогурт фруктово-ягодный	180	5,31	2,25	7,65	78,30	0,03	0,50	0,02	107,10	81,90	12,60	0,10
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0.03	0,00	0,00	6.90	26.10	9,90	0,33
111	Итого:	30	25,02	22,79	74,95	568,71	0,33	42,51	0.03	318,94	566,78	121,80	4.86
L		1	,02	,,,,	,,,,	2009/1	0,00	,	0.00	010977	200,70	121,00	.,50

	ОБЕД, день 8												
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	125,10	0,02	9,60	0,00	31,20	40,58	19,50	0,83
102	Суп картофельный с горохом	300	11,80	10,66	20,16	203,28	0,38	13,40	0,00	54,98	131,30	42,58	5,46
348	Котлета "Нежная", соус томатный	90	13,35	16.26	6,41	225,35	0,08	0,71	0,00	4,76	137,76	21,79	0,14
302		180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,08	0,71	0,00	17,78	168,00	163,00	1,51
385	Каша гречневая рассыпчатая Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,19	2,60	0,03	240,00	189,90	28,00	0,20
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,20
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,82	0,28	23,52	112.00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,9
338		100	0,60	0,42	7,50	33,00	0,00	38,00	0,00	35,00	0,00	11,00	0,9
338	Мандарин Итого:	100	48,77	50,26	139,40	1188,56	0,67	64,31	0,00	399,72	722,08	314,86	10,10
	Всего:		73,79	73,05	214,35	1757,27	1.00	196,92	0.08	718,66	1288,86	436,66	14,9
	Deero:		13,19	73,05	214,35	1/5/,2/	1,00	190,92	0,00	/10,00	1200,00	430,00	14,9
	ЗАВТРАК, день 9												
71	Огурец свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	14,00	30,67	20,00	2,13
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	100\30	9,15	8,81	51,23	320,47	0,00	0,53	0,00	133,40	0,00	39,50	1,51
376	Чай с сахаром	180\13,5	0,48	0,00	8,52	38,00	0,00	0,24	0,00	12,24	19,92	10,56	1,90
76	Сдоба обыкновенная	60	5,60	1,67	2,86	108,81	0,01	1,80	0,01	7,30	31,89	66,22	3,80
	Итого:		16,33	10,68	66,41	489,28	0,07	20,07	0,01	166,94	82,48	136,28	9,4
	ОБЕД, день 9								•		T		
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	52,08	15,08	0,47
150	Суп картофельный с рыбой	300	9,42	4,60	27,78	172,20	0,20	14,56	0,04	119,40	169,86	68,40	1,90
202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,86	0,08	0,00	0,05	14,57	84,42	9,77	0,98
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,00	0,78	0,00	40,24	0,00	19,80	0,88
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	36,50	10,00	2,80
401	Оладьи со сгущенным молоком	120	9,15	8,81	51,23	320,47	0,00	0,53	0,00	133,40	0,00	39,50	1,51
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
	Итого:		41,07	33,31	195,23	1232,13	0,32	36,97	0,09	362,58	416,86	180,55	10,3
	Всего:		57,4	43,99	261,64	1721,41	0,39	57,04	0,1	529,52	499,34	316,83	19,7
				_									_
				- -									_
				_							-		_
	ЗАВТРАК, день 10												
1	Бутерброд с маслом	30\10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,3
208	Макароны запеченные с яйцом	200	7,70	6,91	23,03	185,00	0,00	0,33	0,00	27,10	0,00	0,00	1,40
410	Чай с сахаром и лимоном	180\13,5\7	0,48	0,00	8,52	37,44	0,00	1,92	0,00	13,80	20,88	10,04	1,92
338	Фрукт груша	150	0,60	0,46	14,70	68,26	0,00	7,50	0,00	17,50	0,00	18,00	3,4
	Итого:		11,14	14,86	61,14	426,70	0,03	9,75	40,00	63,80	43,38	32,24	7,1,

	ОБЕД , день 10												
23	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,12	4,65	27.57	0,04	18,05	0,00	17,73	27,14	17,28	0,83
211	Суп с макаронными изделиями	300	2,81	6,82	15,60	140,40	0,07	11,40	0,05	32,76	117,66	18,28	0,88
227	Рыба припущенная	80	8,94	1,98	2,09	62,00	0,10	0,43	0,00	14,72	258,52	24,50	0,50
108	Пюре картофельное	180\7,5	3,91	11,54	22,67	217,80	0,02	22,43	0,00	52,49	40,80	34,32	1,30
376	Чай с сахаром	200	0,48	0,00	8,52	36,00	0,00	0,24	0,00	12,24	0,00	10,56	1,92
219	Запеканка из творога	100	23,29	10,80	20,09	222,70	0,00	0,20	0.00	130,00	0,00	22,00	0.89
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,76	90,40	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0,90
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	23,52	112,00	0,00	0,00	0,00	8,00	37,00	9,00	0.90
	Итого:		46,03	37,96	115,90	909,37	0,23	52,75	0,05	275,94	518,12	144,94	8,12
	Bcero:		57,17	52,82	177,04	1336,07	0,26	62,50	40,05	339,74	561,50	177,18	15,25