УТВЕРЖДАЮ:

Директор М.А.Пчелкина

Муниципальное автономное образовательное учреждение "Ныробская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.В.Флоренко"

Десятидневное меню для организации питания учащихся

День: 1 понедельник
Неделя: первая
Сезон: Весений - летний
Возрастная категория:12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша вязкая на молоке (из холпьев Геркулес)	210	13,35	13,12	46,20	303,00	0,27	2,60	40,00	1,07	227,00	394,25	99,50	2,62
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,53		9,87	41,60		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
338	Яблоки свежие	100	3,00	0,75	8,35	35,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
15	Сыр порциями	40	13,92	9,80		110,49	0,02	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак	**590**	**33,96**	**23,75**	**83,74**	**583,91**	**0,35**	**10,58**	**118,00**	**1,89**	**525,80**	**609,43**	**141,68**	**7,14**
	Обед													
82	Суп рыбный	250	14,27	4,10	17,47	139,15	0,18	18,71	0,09	0,18	59,07	300,63	46,20	1,43
309	Макароны отварные с маслом	180	6,80	20,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
331	Соус сметанный с томатом	30	1,20	1,83	0,90	23,19	0,09	0,81	42,00	0,09	7,20	19,80	1,80	0,15
294	Котлеты мясная	100	29,18	13,71	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,37	44,00	96,00	26,00	2,20
306	Горошек зелёный	60	1,55	0,20	3,25	20,10	0,06	5,00		0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
376	Чай с сахаром	200	1,16	0,6	47,26	196,38	0,20	0,800		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед	**860**	**57,32**	**40,52**	**139,70**	**978,74**	**0,73**	**25,52**	**62,09**	**4,06**	**151,31**	**574,23**	**140,70**	**6,53**
	Итого	**1450**	**91,28**	**64,27**	**223,44**	**1562,65**	**1,07**	**36,10**	**180,09**	**5,95**	**677,11**	**1183,66**	**282,38**	**13,67**

День: 2 вторник
Неделя: первая
Сезон: Весений - летний
Возрастная категория:12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
174	Каша вязкая на молоке рисовая	210	6,00	10,85	42,95	294	0,17	1,20	68,50	0,50	183,83	276,62	55,41	2,96
349	Компот из фруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38	0,20	0,800		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
338	Бананы	100	1,13	0,76	15,75	70,88	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак	**550**	**11,45**	**12,29**	**125,28**	**654,78**	**0,44**	**9,50**	**68,50**	**1,52**	**204,87**	**378,42**	**133,11**	**4,81**
	Обед													
103	Суп с макаронными изделиями	250	3,57	5,85	18,84	120,15	0,05	1,14		0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,9	8,6	53,12	309,14	0,26				19,46	280,00	186,60	6,68
332	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,11	26,25	0,01	0,38	10,35	0,09	9,63	9,79	2,50	0,11
268	Биточек мясной	100	18,00	35,60	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
349	Компот из фруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38	0,20	0,800		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед	**800**	**38,27**	**52,49**	**149,45**	**976,11**	**0,64**	**2,59**	**15,02**	**2,13**	**120,06**	**754,49**	**280,87**	**10,72**
	Итого:	**1350**	**49,72**	**64,78**	**274,73**	**1630,89**	**1,08**	**12,09**	**83,52**	**3,65**	**324,93**	**1132,91**	**413,98**	**15,53**

День: 3 среда
Неделя: первая
Сезон: Весений - летний
Возрастная категория:12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175	Каша молочная из пшена	210	6,08	11,18	33,48	260	0,50	2,37	89,50	0,50	116,62	160,00	33,37	1,62
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,02	1,92	9,50		128,78	86,56	12,88	0,07
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Апельсин свежие	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,00	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого завтрак	**550**	**14,96**	**17,02**	**91,22**	**572,50**	**0,56**	**4,29**	**99,00**	**1,02**	**254,60**	**281,36**	**59,45**	**2,13**
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картошкой	250	2,16	11,95	8,75	201,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
312	Пюре картофельное	180	4,16	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
333	Соус сметанный с томатом с луком	30	0,57	1,76	2,38	37,69	0,00	0,70	10,35		10,10	11,38	3,60	0,16
294	Щницель	100	18,00	35,60	8,80	288,80	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	12,18	1,81	74,55	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед	**900**	**29,25**	**64,67**	**76,03**	**882,23**	**1,78**	**35,06**	**59,22**	**7,24**	**175,35**	**396,44**	**130,74**	**7,21**
	Итого:	**1450**	**44,21**	**81,69**	**167,25**	**1454,73**	**2,34**	**39,35**	**158,22**	**8,26**	**429,95**	**677,80**	**190,19**	**9,34**

День: 4 четверг
Неделя: первая
Сезон: Весений - летний
Возрастная категория:12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная ячневая	210	4,25	11,62	29,00	286	0,50	2,37	89,50	0,50	116,62	160,00	33,37	1,62
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Ватрушка с творогом	75	10,56	12,46	38,11	301,23	0,40	0,63	106,77	0,63	40,10	14,83	85,85	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	100	3,00	0,60	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого завтрак	**625**	**21,50**	**24,76**	**103,25**	**754,05**	**0,96**	**10,77**	**196,27**	**1,80**	**191,52**	**240,01**	**150,90**	**6,79**
	Обед													
119	Суп гороховый	250	7,50	7,80	20,70	552,25	0,18	1,20		1,20	99,00	392,40	57,00	2,70
309	Макароны отварные	180	5,10	15,00	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
246	Гуляш из отварного мяса (говядина) в томатно-сметаном соусе	100	23,00	11,59	3,75	104,00	0,09	4,66		0,58	19,25	57,91	17,58	1,91
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
23	Кукуруза сахарная конс.	60	1,02	1,45	4,89	36,80	0,01	2,33	7,00		4,68	24,90	0,10	0,20
Итого обед		**830**	**39,29**	**34,47**	**81,74**	**991,67**	**0,37**	**6,13**	**0,00**	**4,25**	**153,05**	**541,74**	**107,01**	**7,93**
Итого:		**1455**	**60,79**	**59,23**	**184,99**	**1745,72**	**1,33**	**16,90**	**196,27**	**6,05**	**344,57**	**781,75**	**257,91**	**14,72**

День: 5 пятница
Неделя: первая
Сезон: Весений - летний
Возрастная категория:12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
215	Омлет натуральный на пару	200	29,42	20,70	2,80	112,00	0,07	0,26	318,52	0,70	90,32	112,90	19,00	2,74
456	Коржик	75	4,89	8,43	47,68	286,00	0,08	0,05	8,00		19,20	48,50	17,80	0,85
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
338	Груши свежие	100	3	0,46	7,73	34,13	0,02	3,750		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак	**615**	**41,00**	**29,67**	**87,00**	**565,65**	**0,21**	**4,33**	**326,52**	**1,52**	**146,57**	**230,33**	**70,73**	**7,89**
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	3,16	14,97	22,42	169,77	0,22	20,59		3,48	23,83	50,32	40,32	1,47
304	Рис отварной	180	0,98	7,93	48,89	280,14	0,04		36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
993	Соус томатный	30	0,34	0,91	1,34	14,29	0,01	0,61	6,22	0,29	1,55	4,84	2,79	0,10
290	Кура тушеная	100	17,60	6,92	2,32	160	0,02	0,08	17,60	0,16	25,06	66,40	10,13	5,86
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
85	Салат из свеклы	75	8,42	14,57	7,94	137,02	0,03	9,50	0,00		35,15	40,97	20,90	1,33
	Итого обед	**875**	**34,19**	**45,38**	**111,70**	**894,74**	**0,36**	**31,05**	**59,82**	**5,25**	**111,87**	**301,46**	**124,41**	**12,03**
Итого		**1490**	**75,19**	**75,05**	**198,70**	**1460,39**	**0,57**	**35,38**	**386,34**	**6,77**	**258,44**	**531,79**	**195,14**	**19,92**

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Весений - летний

Возрастная категория:12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	7,60	13,97	54,32	260	0,13	1,20	68,50		167,10	195,90	46,52	1,05
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Мандарин свежий	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,00	36,43	24,64	13,93	0,32
379	Напиток кофейный на молоке	200	6,40	2,80	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
	Итого завтрак	**550**	**18,12**	**17,06**	**111,52**	**549,22**	**0,24**	**66,96**	**68,50**	**0,52**	**371,40**	**387,34**	**102,98**	**4,21**
	Обед													
101	Суп Полевой	250	14,27	3,09	13,87	139,15	0,18	18,71	0,09	0,18	59,07	300,63	46,20	1,43
309	Макароны отварные	180	6,80	20,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
294	Котлеты мясная	100	29,18	13,71	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,37	44,00	96,00	26,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Булка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	0,15		13,33		22,50	76,83	32,33	1,47
	Итого обед	**870**	**53,94**	**36,88**	**94,16**	**1020,74**	**0,38**	**19,18**	**20,09**	**3,67**	**141,87**	**499,56**	**107,13**	**7,20**
	Итого	**1420**	**72,06**	**53,94**	**205,68**	**1569,96**	**0,62**	**86,14**	**88,59**	**4,19**	**513,27**	**886,90**	**210,11**	**11,41**

День: 7 вторник
Сезон: Весений - летний
Сезон: зимний- весений
Возрастная категория:12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175	Каша молочная пшеничная	210	8,64	11,06	44,32	312,00	0,27	2,60	40,00	1,07	227,00	394,25	99,50	2,62
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Ватрушка с творогом	75	10,56	12,46	38,11	301,23	0,40	0,63	106,77	0,63	40,10	14,83	85,85	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Апельсин свежие	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,00	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого завтрак	**625**	**23,85**	**23,81**	**119,90**	**787,25**	**0,75**	**67,79**	**146,77**	**2,22**	**326,33**	**490,65**	**224,21**	**6,46**
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,19	11,76	14,10	150,62	0,06	12,36	0,00	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,9	8,66	53,12	309,14	0,26				19,46	280,00	186,66	6,68
332	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,11	26,25	0,01	0,38	10,35	0,09	9,63	9,79	2,50	0,11
268	Биточек мясной	100	18,00	35,60	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
23	Кукуруза сахарная конс.	60	1,02	1,45	4,89	36,80	0,01	2,33	7,00		4,68	24,90	0,10	0,20
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед	**860**	**37,28**	**59,31**	**111,81**	**887,00**	**0,46**	**15,61**	**22,02**	**4,42**	**132,44**	**575,25**	**272,30**	**12,84**
	Итого	**1485**	**61,13**	**83,12**	**231,71**	**1674,25**	**1,21**	**83,40**	**168,79**	**6,64**	**458,77**	**1065,90**	**496,51**	**19,30**

День: 8 среда

Неделя: вторая

Сезон: Весений - летний

Возрастная категория:12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная кукурузная	210	7,63	11,10	50,78	334	0,50	2,37	89,50	0,50	116,62	160,00	33,37	1,62
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,32	23,88	97,6	0,01	1,800			6,40	4,40	3,60	0,18
338	Груши свежие	100	3	0,46	7,73	38,15	0,02	3,750		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак	**550**	**13,95**	**11,96**	**101,71**	**563,27**	**0,57**	**7,92**	**89,50**	**1,32**	**146,47**	**211,20**	**59,17**	**3,97**
	Обед													
82	Суп рыбный	250	14,27	3,09	13,87	139,15	0,18	18,71	0,09	0,18	59,07	300,63	46,20	1,43
259	Жаркое по домашнему	280	62,39	37,46	27,78	574,41	0,62	42,82	0,00	2,46	55,37	433,58	86,46	6,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
20	Салат из свежих огурцов	100	1,42	12,18	1,81	64,65	0,02	5,95		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
	Итого обед	**870**	**66,08**	**37,54**	**56,57**	**911,73**	**0,66**	**43,09**	**0,00**	**2,98**	**78,17**	**490,51**	**111,39**	**9,35**
	Итого	**1420**	**80,03**	**49,50**	**158,28**	**1475,00**	**1,23**	**51,01**	**89,50**	**4,30**	**224,64**	**701,71**	**170,56**	**13,32**

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Сезон: Весений - летний

Возрастная категория:12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
120	Суп молочный	200	7,00	7,90	24,70	141	0,06	0,57	0,00	0,18	79,89	45,57	7,46	0,83
14	Масло сливочное	10	0,20	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
383	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,02	1,92	9,50		128,78	86,56	12,88	0,07
456	Коржик	75	4,89	8,43	47,68	286,00	0,08	0,05	8,00		19,20	48,50	17,80	0,85
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Бананы	100	1,13	0,76	15,75	70,88	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого завтрак	**625**	**22,10**	**30,13**	**146,00**	**876,10**	**0,23**	**10,04**	**57,50**	**1,10**	**245,47**	**239,43**	**82,84**	**2,64**
103	Суп с макаронными изделиями	250	3,57	5,85	18,84	120,15	0,05	1,14		0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
304	Рис отварной	180	0,98	7,93	48,89	280,15	0,04		36,00	0,08	3,48	82,00	25,35	0,70
294	Щницель	100	18,00	35,60	8,80	240,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
331	Соус сметанный с томатом	30	1,20	1,83	0,90	23,19	0,09	0,81	42,00	0,09	7,20	19,80	1,80	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
23	Салат из свежих помидоров	75	1,08	6,09	3,43	72,80	0,04	22,10			33,4	24,5	18,3	0,8
	Итого обед	**875**	**28,52**	**57,38**	**109,65**	**870,48**	**0,34**	**24,59**	**82,67**	**2,01**	**142,81**	**567,13**	**115,95**	**6,75**
Итого:		**1500**	**50,62**	**87,51**	**255,65**	**1746,58**	**0,57**	**34,63**	**140,17**	**3,11**	**388,28**	**806,56**	**198,79**	**9,39**

День: 10 пятница

Неделя: вторая

Сезон: Весений - летний

Возрастная категория:12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
222	Пудинг из творого запеченый	210	46,60	21,60	40,20	444,8	0,12	0,40	120,00	1,60	260,00	376,00	44,00	1,80
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
338	Яблоки свежие	100	3,00	0,60	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак	**550**	**53,29**	**22,28**	**76,34**	**611,62**	**0,18**	**8,17**	**120,00**	**2,27**	**294,80**	**441,18**	**75,68**	**6,02**
119	Суп гороховый	250	9,00	7,80	20,70	154,44	0,18	1,20		1,20	99,00	39,30	57,00	2,70
312	Пюре картофельное	180	4,16	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
993	Соус томатный	30	0,34	0,91	1,34	14,29	0,01	0,61	6,22	0,29	1,55	4,84	2,79	0,10
227	Рыба припущенная	100	19,48	8,44	0,92	154	0,06	1,92	49,00	2,22	43,84	184,96	21,34	0,60
428	Булка школьная	75	8,35	3,20	44,85	241,67	0,15		13,33		22,50	76,83	32,33	1,47
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Сок	200	1,00	0,40	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
		875	**44,49**	**23,53**	**112,63**	**890,82**	**1,98**	**8,73**	**112,75**	**4,43**	**227,09**	**443,33**	**162,26**	**6,45**
Итого		**1425**	**97,78**	**45,81**	**188,97**	**1502,44**	**2,16**	**16,90**	**232,75**	**6,70**	**521,89**	**884,51**	**237,94**	**12,47**
Итого за 10 дней			**682,80**	**664,90**	**2089,40**	**15822,61**	**12,17**	**411,90**	**1724,24**	**55,62**	**4141,85**	**8653,49**	**2653,51**	**139,07**
В среднем за 1 день			**68,28**	**66,49**	**208,94**	**1582,26**	**1,22**	**41,19**	**172,42**	**5,56**	**414,19**	**865,35**	**265,35**	**13,91**