

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Умётская СОШ»

Т. П. Окунькова



Примерное десятидневное меню питания обучающихся

МБОУ «Умётская СОШ»

осень-зима на 2022-2023 учебный год



Таблица 1
Исторические
данные за период (12-18 лет)

Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал зп. ценное	Витамины			Минеральные вещества			
	бруттог	неттог	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная рисово-молочная с сахаром с маслом с маслом с маслом с маслом с маслом с маслом с маслом с маслом	250/5	54	16,2	8,9	36,98	262,5	0,03	0	2	5,9	67	21,8	0,47
	54	6											
	6	184											
	7	0,3											
	0,3	50	9,48	7,43	24,9	110,1	0,04	10,1	0,04	142,2	112,6	21,4	1,2
	35	15											
	15	200/15/5	0,2	0	35,8	46,5	0,02	0,8	0	3	2,8	0,5	0,02
	2	15											
	15	5	25,88	16,33	97,68	419,1	0,09	10,9	2,04	151,1	182,4	43,7	1,69
	5												
Всего за завтрак				Обед									
	100	0,9	3,7	5	56	0,01	5,7	0	35,15	41	21	1,3	
Салат из свеклы	122	94											
Салат из капусты	6	6											
Салат из овощей	0,2	0,2											
Суп картофельный с рыбными консервами	250	70	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,2	37,88	3,2
Пюре из картофеля	87,5-116,7	21,7											
Пюре из картофеля	16,25	7,5											
Пюре из картофеля	9,5	3,8											
Пюре из картофеля	3,8	3,8											
Пюре из картофеля	40	40											
Пюре из картофеля	5	5											
Пюре из картофеля	0,5	0,5											
Пюре из картофеля	0,5	0,5											
Молоко створоженное	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2	
Молоко створоженное	65	59											
Молоко створоженное	14	19											
Молоко створоженное	14	14											
Молоко створоженное	7	7											
Молоко створоженное	8	8											
Молоко створоженное	0,5	0,5											
Молоко створоженное	5	5											
Молоко створоженное	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11	
Молоко створоженное	0,5	0,5											
Молоко створоженное	68	68											
Молоко створоженное	7	7											
Молоко створоженное	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	14	8,8	1,8	
Молоко створоженное	50	3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
Молоко створоженное	50	2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
Молоко створоженное	33,3	33,3	25,33	117,58	831,47	0,42	17,11	56	148,77	495	160,5	11,21	
Молоко створоженное	59,18	59,18	41,66	215,26	1250,57	0,51	28,01	58,04	299,87	677,4	204,2	12,9	

Лист 1
 Приложение
 к отчету за период (12-18 лет)

Наименование блюда	I порция		II порция		Питательные вещества		к/кал эн. ценнос	Витамины					Минеральные вещества				
	бруттог	неттог	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Са	Р	Мг	Fe				
	г	г	г	г	г	мг		мг	мг	мг	мг	мг	мг				
Закуска из творога с молоком сушеющим творог	150/20	141	27,84	18	32,4	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84					
	хр. манья	10															
	сахарный песок	10															
	ябло столовое	4	1/10														
	масло сливочное	5	5														
	сметана	5	5														
	сухари панировочные	5	5														
	молоко сушеное	20	20														
	Какао с молоком	4	200	0,434	0	12,725	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002				
	какао-порошок	15	15														
сахарный песок	170	170															
молоко	100	100	0,7	0	10,2	45	1,7	4,8	0,06	22,7	18,6	23,4	11,2				
Всего за завтрак			28,974	18	55,325	370,633	1,81	5,62	0,39	252,194	366,305	72,87	12,042				
Обед																	
Салат витаминный	100	137	4,08	8,84	52,34	0,16	11,37	0,16	44,88	7,47	25,67	2,08					
	капустя салат	67	60														
	морковь	23	20														
	яблоен	17	15														
	сахарный песок	0,4	0,4														
	масло подсолнечное	4	4														
	соль йодированная	0,6	0,6														
	Шп из бк капусты	250	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64				
	капустя	62,5	50														
	картофель	60	40														
морковь	12,5	10															
лук	1,2	1,0															
масло растительное	5	5															
масло выпеченная	32,4	22															
томатная паста	5	5															
соль йодированная	0,2	0,2															
Котлеты рыбные	100	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	146,8	24	0,59					
минтай	80	74															
хлеб пшеничный	10	10															
ябло столовое	0,5	0,5															
масло сливочное	10	10															
сухари панировочные	7	7															
соль йодированная	0,2	0,2															
масло растительное	7	7															
Картофельные пюре	200	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01					
картофель	285	128															
молоко	30	30															
масло сливочное	7	7															
соль йодированная	0,2	0,2															
Сок фруктовый+ вит. С	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	14	8,8	1,8					
сок фруктовый	200	200															
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8					
Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8					
Всего за обед		24,02	17,7	105,85	654,61	0,61	48,65	46,66	196,74	362,62	208,9	7,72					
Всего за завтрак и обед		52,994	35,7	161,175	1025,243	2,42	54,27	47,05	448,934	738,925	281,77	19,762					



Лист 3
Среды

Основной зимний период (12-18 лет)

№ п/п	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				
		брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
№104 СР 2005 №111 СР 2005	Суп молочный (гречневый)	200		5,97	5,48	17,08	0,11	0,91	30,6	160,88	165,66	46,46	1,13	
		молоко	130	130										
		крупа гречневая	26	26										
		сахар	1,6	1,6										
		масло сливочное	2	2										
		Бутерброд с маслом	50	10	3,8	0,45	24,9	0,08	0	0	13,2	41,5	17,53	0,8
		масло сливочное	10	10										
		Хлеб пшеничный	40	40										
		Чай с сахаром и лимоном	200/15/5		0,434		12,725	0,02	0,08		3,094	2,795	0,55	0,002
		чай листовый	2	2										
№141 СР 2005	Пряник	15	15											
		лимон свеж	5	5										
		25		0,98	7,65	15,63								
№118 СР 2005	Яблоко	50		0,4	0,4	9,8								
		11,584		13,98	80,135	483,103	0,24	10,99	30,6	190,22	220,955	73,54	4,132	
	Всего за завтрак			11,584	13,98	80,135	0,24	10,99	30,6	190,22	220,955	73,54	4,132	
				Обед										
№110 СР 2005	Салат из б.к. капуста	100		0,85	3,05	5,41	0,02	19,47	0	21,42	9,1	16,57	0,31	
		капуста	99	79										
		морковь	13,3	10										
		сахарный песок	4	4										
		масло растительное	6	6										
		соль йодированная	0,2	0,2										
		Суп картофельный с горохом	250		4,39	4,22	13,06	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
		мясо выделенца	32,2	22										
		картофель	93,8	70										
		горох	20,3	20										
		морковь	13,3	10										
		лук	12	10										
		соль йодированная	0,2	0,2										
		масло сливочное	4	4										
		№1104 СР 2005	Пыльца тушеные в соусе	100/40		15,522	18,56	4,204	0,074	9,64	0,109	26,095	13,619	16,646
шпатель (филе)	112			109										
лук	13			10										
томатная паста	3			3										
мука	3,5			3,5										
сахарный песок	1			1										
масло растительное	4			4										
морковь	20			15										
соль йодированная	0,2			0,2										
Макаронные изделия отварные	200				5,52	4,52	26,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
макаронные изделия	68			68										
соль йодированная	0,2			0,2										
масло сливочное	7			7										
Сок фруктовый + вкл.С	200				1	0,2	20,2	0,02	4	0	14	14	8,8	0,18
сок фруктовый														
№141 СР 2005	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
		Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
		33,832		31,5	111,224	871,73	0,524	37,76	21,109	121,36	272,129	137,406	7,448	
№1104 СР 2005	Всего за обед	45,416		45,48	191,359	135,4833	0,764	48,75	51,709	311,58	493,084	210,946	11,88	
		Всего за завтрак и обед												



УТВЕРЖДАЮ
МБОУ "Умётская СОШ"
Директор
Т.П. Ожунькова



Лист 4
четверг
Осенне-зимний период (12-18 лет)

Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал. э. ценное	Витамины					Минеральные вещества				
	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
№138 СР 2005	Каша молочная пшеница	200	4,61	9,1	21,89	199,75	0,08	0,4	0,1	147,2	17,3	20,6	1,2			
	шпено	44,4														
	молоко	165														
	масло сливочное	5														
	сахарный песок	5														
	соль йодированная	0,3	0,3													
	Бутерброд с маслом и сыром	50		9,48	7,43	24,9	110	0,04	10,1	0,04	142,2	112,6	21,4	1,2		
	Хлеб пшеничный	30	30													
	масло сливочное	5	5													
	сыр "голландский"	15	15													
№142 СР 2005	Кофейный напиток	200	1,767	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059			
	кофейный напиток	8														
	молоко	100														
	сахарный песок	15	15													
№151 СР 2005	Всего за завтрак		15,857	17,893	70,57	415,01	0,132	10,64	0,152	356,3	184,96	46,55	2,459			
Обед																
№170 СР 2005	Салат из моркови	100	0,531	2,6	5,4	43,63	0,03	0,8	0,3	29,1	34,2	12,35	0,201			
	морковь	113,8														
	масло растительное	7														
	соль йодированная	0,3	0,3													
	сахарный песок	2,5	2,5													
	Суп картофельный с рисом	250	4,39	4,27	16,5	108,15	0,18	5,82	0,3	22,06	14,5	4	0,75			
	мясо свиная	32,2	22													
	рис круглозерный	20,1	20													
	картофель	93,8	80													
	морковь	13,3	10													
№170 СР 2005	лук	12	10													
	масло растительное	5	5													
	соль йодированная	0,2	0,2													
	Гречка рассыпчатая	200	7,46	5,11	35,84	230,45	0,18	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95			
	гречневая крупа	80,8	80													
	соль йодированная	0,3	0,3													
	масло сливочное	7	7													
	Гуляши из филе птицы	80/70	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0,03	24,36	194,69	26,01	2,32			
	мясо (филе)	112	109													
	морковь	15	10													
№170 СР 2005	лук	13	10													
	томатная паста	5	5													
	мука	1,5	1,5													
	масло растительное	4	4													
	соль йодированная	0,2	0,2													
	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,434		12,725	46,033	0,02	0,08		3,094	2,795	0,55	0,002			
	чай листовой	2	2													
	сахарный песок	15	15													
	лимон свеж	5	5													
	№170 СР 2005	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8		
Хлеб ржаной		50	2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8			
Всего за обед			39,085	30,82	117,125	794,683	0,75	13,47	0,63	115,11	583,19	156,44	9,823			
Всего за завтрак и обед			54,942	48,713	187,695	1209,693	0,882	145,3	0,782	471,41	768,14	202,99	12,282			

День 5

Питания

Осенне-зимний период (12-18 лет)

Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			Витаминный	Минеральные вещества					
	Бруттог	неттог	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg
Вермишель молочная	250		5,85	8,19	19,84	0,04	0	0,04	10,16	36,77	7,6	0,45
вермишель	40	40										
молоко	160	150										
сахар	3	3										
масло сливочное	7	7										
соль йодированная	0,2	0,2										
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5		0,434	0	12,725	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
чай листовый	2	2										
сахарный песок	15	15										
лимон свеж	5	5										
Буурбур с маслом и сыром	50		13,78	12,64	60,11	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,701
хлеб пшеничный	30	30										
масло сливочное	5	5										
сыр "Толкалский"	15	15										
Всего за завтрак			20,064	20,83	92,675	0,23	0,08	0,19	229,244	256,565	51,06	2,153
Обед												
Винегрет овощной	100		0,82	3,71	5,06	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51
картофель	43	25										
свекла	27	20										
морковь	20,1	15										
огурцы соевые	2,5	20										
тофушек консервированный												
зелень	1,5	1,5										
масло растительное	5	5										
соль йодированная	0,5	0,5										
Суп "Крастьянский"	250		1,68	5,98	9,35	0,11	6,8	0	25,71	69,47	43,02	0,07
капуста	25	20										
картофель	83	50										
морковь	23,3	20										
лук	1,2	10										
пшено	7,8	7,5										
соль йодированная	0,2	0,2										
мясо птицы	32,2	22										
масло растительное	4,8	4,8										
Козлета куриная под соусом	80/20		13,59	10,949	218,087	0,082	0,646	0,061	123,257	263,309	19,75	0,955
куриное филе	95	49										
хлеб пшеничный	11	11										
молоко	16	16										
сахари панировочные	6	6										
масло сливочное	2	2										
мука	0,52	0,52										
томатная паста	0,1	0,1										
морковь	0,1	0,1										
лук	0,24	0,24										
соль йодированная	0,2	0,2										
Картофельное пюре	250		3,06	4,8	20,45	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01
картофель	285	228										
молоко	30	30										
соль йодированная	0,2	0,2										
масло сливочное	7	7										
Колетт из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
сухофрукты	20	20										
сахарный песок	15	15										
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
Хлеб ржаной	2,75	0,5										
Всего за обед	25,74	28,439										
Всего за завтрак и обед	45,804	49,269	205,144	139,189	6,782	32,014	25,751	459,031	776,174	258,91	6,478	





№ п/п	Наименование блюда	1 порция		Паштета вещества		Углеводы	Жиры	Завтрак	Белки	к/кал. з.п.	Витамины			Минеральные вещества					
		брутто		нетто							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
		брутто	нетто	брутто	нетто														
	Суп молочный (гречневый)	200				17,08	5,48		5,97	141,6	0,11	0,91	30,6	160,88	165,66	46,46	1,13		
	молоко	130	130																
	крупа гречневая	26	26																
	сахар	1,6	1,6																
	масло сливочное	2	2																
	Бутерброд с маслом и сыром	50	50						3,8	113,22	0,08	0	0	13,2	41,5	17,53	0,8		
	масло сливочное	30	30																
	Хлеб пшеничный	15	15																
	сыр "Голландский"	200	200						3,52	25,49	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56		
	Кефир на молоке	4	4																
	молоко	170	170																
	молоко	15	15																
	сахарный песок	13,29	13,29						9,65	67,47	0,2	2,21	30,61	296,08	297,16	77,99	2,49		
	Всего за завтрак								13,29	67,47	0,2	2,21	30,61	296,08	297,16	77,99	2,49		
									0,85	52,44	0,02	19,47	0	22,42	9,1	16,57	0,31		
	Салат из б/к капусты	100							3,05	5,41									
	капуста	99	79																
	морковь	13	10																
	сахарный песок	5	5																
	масло растительное	5	5																
	соль йодированная	0,2	0,2																
	Суп картофельный с рыбными консервами	250							6,89	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	3,2		
	картофель	116,7	70																
	морковь	21,7	16,5																
	морковь	9,5	8																
	лук	4	4																
	масло растительное	40	40																
	консервы "Сибиряк"	6	6																
	рис длиннозерный	0,5	0,5																
	соль йодированная	80/70							19,72	17,89	0,17	1,28	0,03	24,36	194,69	26,01	2,37		
	Уксус из филе втицы																		
	масло (филе)	112	109																
	морковь	13	10																
	лук	5	5																
	томатная паста	1,5	1,5																
	мука	4	4																
	масло растительное	0,2	0,2																
	соль йодированная	200							7,46	5,11	0,18	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95		
	Уксус из филе втицы																		
	гречневая крупа	80,8	80																
	соль йодированная	0,3	0,3																
	соль йодированная	7	7																
	масло сливочное	200/20/5							0,2	35,8	0,02	0,8	0	3	2,8	0,5	0,02		
	чай	2	2																
	сахарный песок	15	15																
	сахарный песок	5	5																
	Хлеб пшеничный	50	50						3,8	24,9	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8		
	Хлеб ржаной	50	50						2,75	17	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8		
	Всего за обед								48,41	160,75	0,67	157,77	42,64	395,08	853,47	226,45	12,29		
	Всего за завтрак и обед								48,41	160,75	0,67	157,77	42,64	395,08	853,47	226,45	12,29		

День 6
Помощник
Оценочно-медицинский период (12-18 лет)

День 7
Вторник

Осенне-зимний период (12-18 лет)



Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/вал эн. ценное	Витамины					Минеральные вещества				
	бруттог	неттог	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
														Завтрак	Обед	Ужин
Омлет	200/5		14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	3,45	114,2	260,5	19,5	2,94			
яйцо	3,9 шт	156,6														
молоко	55	55														
масло сливочное	5	5														
№467 CP 2005	0,1	0,1	9,48	7,43	24,9	110	0,04	10,1	0,04	142,2	112,6	21,4	1,2			
Бутерброд с сыром	35	35														
Хлеб пшеничный	15	15	1,767	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059			
сыр "голландский"	200															
Кофейный напиток	8	8														
кофейный напиток	100	100														
молоко	15	15														
№951 CP 2005			25,517	30,953	51,33	483,19	0,152	10,492	3,502	323,3	428,16	45,45	4,199			
Всего за завтрак			1,37	4,08	8,84	52,34	0,16	11,37	0,16	44,88	7,47	25,67	2,08			
Обед																
Салат витаминный	100															
капуста	61	53,5														
морковь	26,3	21,3														
свежие огурцы	22	20														
соль поваренная	0,5	0,5														
№115 CP 2005	4,7	4,7	1,5	3,96	6,8	68,1	0,06	14,9	0,1	35,4	38,2	18,1	0,76			
Борщ	200															
капуста свежая	50,7	40														
картофель	70,1	54														
свекла	28,1	20														
морковь	20,7	10														
дух репчатый	9,6	8														
масло растительное	4	4														
томатная паста	5	5														
мясо свиное	32,2	22														
соль поваренная	0,2	0,2														
№197 CP 2005	80,40		15,522	18,56	4,204	252,82	0,074	9,64	0,109	26,095	13,619	16,646	1,928			
Пшеница тушеные в соусе																
пшеница (филе)	112	109														
дух	13	10														
томатная паста	3	3														
мука	3,5	3,5														
сахарный песок	1	1														
масло растительное	4	4														
морковь	20	15														
соль поваренная	0,2	0,2														
№104 CP 2005	200		12,59	8,39	26,8	180,12	0,06	1,01	0,04	24,7	88,7	26	1,019			
Рис отварной (расстывший)																
рис длиннозерный	71,4	71														
масло сливочное	7	7														
соль поваренная	0,5	0,5														
№170 CP 2005	200		1,36	0	39,02	126,1	0	9,9	0	0	18,48	0	0			
Кисель ягодный-Вит. С																
кисель концентрат	24	24														
сахарный песок	15	15														
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8			
Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8			
Всего за обед			38,892	35,94	127,564	877,7	0,524	46,82	0,409	154,6	294,97	132,446	8,387			
Всего за завтрак и обед			64,409	66,893	178,894	1360,89	0,676	57,312	3,911	477,89	723,12	177,896	12,586			

День 9
четверг

Осенне-зимний период (12-18 лет)



	Наименование блюда	I порция		Питательные вещества			в/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества				
		брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
№168 СР 2010 №474 СР 2005	Каша рисовая молочная	250/5		16,2	8,9	36,98	262,5	0	2	5,9	67	21,8	0,47		
	рисе длиннозерный	54	54												
	сахарный песок	6	6												
	молоко	184	184												
	масло сливочное	5	5												
	соль йодированная	0,3	0,3												
	Бутерброд с маслом и сыром	50		13,78	12,64	60,11	394,55	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,701	
	хлеб пшеничный	30	30												
	масло сливочное	5	5												
	сыр "Толстолоз"	15	15												
№208 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002	
	чай листовый	2	2												
	сахарный песок	15	15												
	лимон свеж.	5	5												
	Всего за завтрак			30,414	21,54	109,815	703,083	0,22	0,08	2,15	224,984	286,8	65,26	2,173	
Обед															
№33 СР 2005	Салат из свеклы с соевыми	100		0,86	3,65	5,05	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8	
	огурцами	120,1	75												
	свекла столовая	21,2	20												
	огурец соевый	5	5												
	масло подсолнечное	0,3	0,3												
	Суп картофельный с	250		2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87	
	макаронными изделиями	125	75												
	картофель	10	10												
	макаронные изделия	13,3	10												
	морковь	12	10												
№408 СР 2005	Шницель говяжий	100		12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2	
	говядина	65	59												
	молоко	19	19												
	хлеб пшеничный	14	14												
	лук	7	7												
	бухары панированные	8	8												
	соль йодированная	0,5	0,5												
	масло подсолнечное	5	5												
	Рис отварной (распущенный)	200		12,59	8,39	26,8	180,12	0,06	1,01	0,04	24,7	88,7	26	1,019	
	рис длиннозерный	71,4	71,4												
масло сливочное	7	7													
№135 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вып. С	0,5	0,5												
	сухофрукты	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18	
	сахарный песок	15	15												
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
Всего за обед			34,63	24,5	124,78	795,68	0,42	13,598	23,04	130,39	431,8	131,87	6,669		
Всего за завтрак и обед			65,044	46,04	234,595	1498,763	0,64	13,678	25,19	355,374	718,6	197,13	8,842		

День 10
Пятница

Осенне-зимний период (12.10 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества				
		брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Р	Са	К	Мg	Fe			
№669 СР 2005	Запеканка из творога с яблоком и изюмом	141	141	27,84	18	32,4	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84				
	творог	10	10														
	яйр вареная	10	10														
	сахарный песок	10	10														
	яблоко очищенное	4	1/10														
	масло сливочное	5	5														
	сметана	5	5														
	сахар	5	5														
	молоко ступенное	5	5														
	чай листовый	20	20														
№641 СР 2005	Чай с сахаром и лимонадом	200/18/5	20	0,434	0	12,725	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002				
	чай листовый	2	2														
	сахарный песок	15	15														
	лимон свежий	5	5														
	булгур с маслом	50	50	3,8	0,45	24,9	0,08	0	0	13,2	41,5	17,53	0,8				
	масло сливочное	10	10														
	Хлеб пшеничный	40	40														
	Всего за завтрак			28,274	18	45,125	0,11	0,82	0,33	229,494	347,705	49,47	0,842				
	Салат из моркови	100	100	0,531	2,6	5,4	0,03	0,8	12,3	29,1	34,2	12,35	0,201				
	морковь	113,8	91														
масло подсолнечное	7	7															
соль поваренная	0,2	0,2															
сахарный песок	3	3															
№638 СР 2005	Суп картофельный с горохом	250	22	4,39	4,22	13,06	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62				
	масло растительное	32,2	22														
	картофель	93,8	80														
	горох	20,3	20														
	морковь	13,3	10														
	лук	12	10														
	соль поваренная	0,2	0,2														
	масло сливочное	4	4														
	Гуляши из филе атланты	80/70	4	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0,03	24,36	194,69	26,01	2,32			
	яйцо (филе)	112	109														
морковь	15	10															
лук	13	10															
томатная паста	5	5															
мел	1,5	1,5															
масло растительное	4	4															
соль поваренная	0,2	0,2															
№636 СР 2005	Минеральные воды	300	0,2	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11			
	мажаровские воды	68	68														
	масло сливочное	7	7														
	соль поваренная	0,2	0,2														
	Сок фруктовый + Вит. С	200	200	0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216			
	сок фруктовый	50	50														
	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	13,02	41,5	17,53	0,8				
	Хлеб ржаной	50	50	2,75	0,5	17	85	0,09	0	10,5	87	28,5	1,8				
	Всего за обед			37,451	30,18	113,13	774,78	0,642	133,6	33,33	121,17	475,19	157,15	8,067			
	Всего за завтрак и обед			65,725	48,18	158,255	1100,413	0,752	134,4	33,66	350,664	822,895	206,62	8,909			

