Согласовано
Начальник Котласского ТО Управления Роспотребнадзора
по Архангельской области
_____/М.А. Елсакова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Шипицынская СОШ»
_____/Е. В.Селякова
Приказ № 52 от 27.01.2021 г.

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «ШИПИЦЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
для обучающихся из малообеспеченных семей

Сезон: осенний, зимний, весенний
Возраст, категория: 7-11 лет и старше
Сборник процедур блюд и кулинарных
изделий для предприятия общественного питания/
Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганек, И.Пересичный

Категория: для детей из малообеспеченных семей

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
ПОНЕДЕЛЬНИК 1																				
171	ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	6,20	6,64	27,14	193,24	0,12	0,2	1,56	0,68	173,96	73,2	13,78	0	54,84	92,94	0	12,5	0,02
272	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	3,76	4,12	19,26	127,52	0,06	0,18	1,56	0,26	145,56	39,6	4,88	0	48,86	11,6	0	3,68	0
2	ЗАВТРАК	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	12,96	11,92	66,96	425,56	0,224	0,392	3,12	1,42	327,12	112,8	23,86	0	140,5	130,54	0	16,18	0,02
99	ОБЕД	Котлеты мясные	90	12,19	9,56	8,93	167,00	0,099	0,162	22,041	1,611	16,956	1,206	19,224	0	16,776	122,49	0	14,454	0
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,82	3,20	27,84	163,80	0,195	0,09	0,18	3,03	9,96	25,2	99,45	0	144	143,55	0,99	3,81	0
3	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
268	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	12,00	46,32	0	0	0,06	0,52	3,32	0	2,64	0	14,88	4,94	0	0	0,06
25	ОБЕД	хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,175	87,5	1,33	16,1	0,287	28,7	0	0	0	0	0	0
7	ОБЕД	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
2	ОБЕД	Горошек зеленый	35	9,39	0,49	21,77	123,61	0,326	0,081	0	3,84	46,959	0,021	6,94	0	0	27,359	0	0,693	0
99	ОБЕД	Соус томатный	50	0,67	3,63	5,26	56,47	0,015	0,015	1,915	0,19	5,08	17,93	0,9	0	5,275	4,455	0	0,02	0
52	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	8,68	4,42	18,10	143,42	0,14	0,12	40,22	1,44	51,64	12,5	33,36	0	617,84	109,48	1,14	3,38	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			955	45,76	23,16	157,55	1001,54	1,053	0,711	161,916	16,501	187,015	57,144	228,414	0	1223,771	518,074	2,136	22,357	0,134
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1395	58,72	35,08	224,51	1427,1	1,277	1,103	165,036	17,921	514,135	169,944	252,274	0	1364,271	648,614	2,136	38,537	0,154
ВТОРНИК1																				
182	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,80	6,52	21,24	167,90	0,08	0,18	1,6	0,4	148,9	73,2	10,34	0	40,92	29,92	0	22,1	0
275	ЗАВТРАК	Какао на молоке сгущенном	200	2,90	3,18	3,64	55,02	0,16	0,16	0	0,14	108,48	28,12	9,88	0	16,9	0	0	5,62	0
22	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	3,09	5,26	20,67	142,54	0,044	0,02	0	0,5	9,532	56,012	5,2	0	36,8	26	0	0,068	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	11,79	14,96	45,55	365,46	0,284	0,36	1,6	1,04	266,912	157,332	25,42	0	94,62	55,92	0	27,788	0
56	ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной	200	9,24	5,30	23,40	175,30	0,16	0,12	21,2	1,58	42,82	23,12	34,14	0	508,56	117,64	1,84	7,16	0,02
23	ОБЕД	Котлета рыбная	90	9,39	7,83	15,32	168,08	0,018	0,153	10,422	0,594	49,212	9,063	48,096	0	18,513	149,805	0	23,598	0
3	ОБЕД	Рожки отварные с маслом	150	3,96	3,20	24,17	141,08	0,06	0,03	0	0,765	13,17	33,645	6,45	0	43,02	37,8	0	0,045	0
3	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
286	ОБЕД	Компот из шиповника	200	0,20	0,08	16,00	63,64	0	0,02	78	0,2	3,76	0,06	0,96	0	2,76	0,96	0	0	0
25	ОБЕД	хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,175	87,5	1,33	16,1	0,287	28,7	0	0	0	0	0	0
226	ОБЕД	Соус молочный	50	1,57	3,32	4,64	55,34	0,025	0,065	0,52	0,09	48	13,2	0,64	0	4,88	3,48	0	0,8	0
6	ОБЕД	йогурт	125	5,12	1,88	7,38	71,25	0,037	0,188	0,75	0,125	155	0,012	18,75	0	190	118,75	0,012	0	0,025
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			945	38,97	23,03	144,76	928,61	0,548	0,799	198,392	7,024	349,062	79,387	165,936	0	914,733	523,235	1,858	31,603	0,069
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1385	50,76	37,99	190,31	1294,07	0,832	1,159	199,992	8,064	615,974	236,719	191,356	0	1009,353	579,155	1,858	59,391	0,069
СРЕДА1																				
66	ЗАВТРАК	Пудинг творожный с изюмом	200	26,98	14,12	36,82	376,42	0,1	0,46	0,8	1,22	263,1	3,72	47,08	0	308,76	366,24	0,28	12,64	0
273	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,90	3,24	3,84	55,36	0,16	0,16	0	0,1	107,2	27,64	14,58	0	48,86	11,6	0	6,8	0
2	ЗАВТРАК	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	32,88	18,52	61,22	536,58	0,304	0,632	0,8	1,8	377,9	31,36	66,86	0	394,42	403,84	0,28	19,44	0
75	ОБЕД	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,90	6,04	19,34	156,10	0,08	0,22	1,82	0,48	172,46	63	2,88	0	19,84	17,12	0	2,82	0
33	ОБЕД	Колбаса отварная	100	12,50	15,10	1,20	197,00	0	0,2	0	1,2	0,12	0	15	0	320	212	0	14,4	0
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	5,58	4,90	36,14	211,70	0,27	0,216	42,156	1,98	85,086	50,472	48,168	0	1179,81	121,806	0,018	0,99	0,054
3	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
278	ОБЕД	Компот с изюмом	200	0,50	0,10	24,76	96,36	0,04	0,02	0	0,56	14,28	0	7,28	0	149,12	22,36	0	0	0
25	ОБЕД	хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,175	87,5	1,33	16,1	0,287	28,7	0	0	0	0	0	0
6	ОБЕД	Огурец маринованый	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,006	0,006	1,5	0,18	6,9	3	0	0	0	0	0	0	0
1	ОБЕД	Сырок творожный	100	7,00	18,00	4,00	206,00	0,03	0	0	0,4	520	0	25	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	41,21	45,59	139,8	1124,98	0,674	0,885	132,976	8,47	835,946	116,759	155,228	0	1815,77	468,086	9,024	20,21	0,078
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	74,09	64,11	201,02	1661,56	0,978	1,517	133,776	10,27	1213,846	148,119	222,088	0	2210,19	871,926	9,304	39,65	0,078
ЧЕТВЕРГ1																				
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	6,34	7,28	32,96	222,94	0,18	0,22	1,56	0,92	160,22	73,28	9,7	0	42,94	42,94	0,86	2,44	0
22	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	60	10,87	14,25	31,85	299,15	0,072	0,102	0,672	0,966	255,498	84,114	19,8	0,084	79,2	168,6	0	19,302	0
274	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	5,00	5,34	19,38	146,54	0,06	0,24	2,02	0,48	188,66	51,48	0	0	33,8	0	0	3,12	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	22,21	26,87	84,19	668,63	0,312	0,562	4,252	2,366	604,378	208,874	29,5	0,084	155,94	211,54	0,86	24,862	0
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	10,82	4,02	23,06	167,48	0,26	0,12	18	2,14	36,18	4,8	42,06	0	594,54	146,8	1,48	4,44	0,02
92	ОБЕД	Гуляш из курицы	90	16,11	15,95	6,48	234,41	0,108	0,18	3,987	2,034	18,252	4,788	18,018	0	32,661	182,619	0,603	20,232	0,009
6	ОБЕД	Рис отварной	150	4,12	5,10	33,75	197,58	0,18	0,045	0	1,23	33,27	50,505	14,64	0	62,34	64,125	1,245	0,075	0
3	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
278	ОБЕД	Компот из клубники	200	0,10	0,06	14,32	54,56	0	0	0	0,1	20,82	0	1,74	0	0	3,2	0,14	0,1	0
25	ОБЕД	хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,175	87,5	1,33	16,1	0,287	28,7	0	0	0	0	0	0
2	ОБЕД	Горошек зеленый	35	9,39	0,49	21,77	123,61	0,326	0,081	0	3,84	46,959	0,021	6,94	0	0	27,359	0	0,693	0
2	ОБЕД	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60	0,3	34	11	0	0	0	0	0	0,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			905	50,93	27,24	161,33	1074,56	1,162	0,679	169,487	13,314	226,581	71,401	140,298	0	836,541	518,903	3,474	26,04	0,053
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1365	73,14	54,11	245,52	1743,19	1,474	1,241	173,739	15,68	830,959	280,275	169,798	0,084	992,481	730,443	4,334	50,902	0,053
ПЯТНИЦА1																				
185	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	8,14	7,62	36,30	246,60	0,22	0,2	1,56	1,22	156,08	73,4	45,6	0	78	114	1,8	3,52	0
275	ЗАВТРАК	Какао на молоке сгущенном	200	2,90	3,18	3,64	55,02	0,16	0,16	0	0,14	108,48	28,12	9,88	0	16,9	0	0	5,62	0
22	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	3,09	5,26	20,67	142,54	0,044	0,02	0	0,5	9,532	56,012	5,2	0	36,8	26	0	0,068	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	14,13	16,06	60,61	444,16	0,424	0,38	1,56	1,86	274,092	157,532	60,68	0	131,7	140	1,8	9,208	0
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	5,58	4,90	36,14	211,70	0,27	0,216	42,156	1,98	85,086	50,472	48,168	0	1179,81	121,806	0,018	0,99	0,054
22	ОБЕД	Икра кабачковая	50	1,00	3,50	3,00	45,00	0	0	0	0,69	0,21	5,1	8,1	0	0	8,7	0	0,12	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,18	0,04	13,54	53,78	0	0	2,86	0,58	6,18	0	3,48	0	26,3	6,48	0	0	0,06
3	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
25	ОБЕД	хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,175	87,5	1,33	16,1	0,287	28,7	0	0	0	0	0	0
202	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	8,18	7,88	22,48	194,14	0,1	0,16	19,54	1,14	46,56	23,36	52,74	0	482,1	162,04	0,34	17,12	0,02
99	ОБЕД	Котлеты мясные	90	12,19	9,56	8,93	167,00	0,099	0,162	22,041	1,611	16,956	1,206	19,224	0	16,776	122,49	0	14,454	0
7	ОБЕД	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950	37,02	27,7	147,74	972,54	0,747	0,781	184,787	11,391	212,982	83,425	189,512	0	2129,986	527,316	0,364	32,684	0,168
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1390	51,15	43,76	208,35	1416,7	1,171	1,161	186,347	13,251	487,074	240,957	250,192	0	2261,686	667,316	2,164	41,892	0,168
ПОНЕДЕЛЬНИК2																				
182	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,80	6,52	21,24	167,90	0,08	0,18	1,6	0,4	148,9	73,2	10,34	0	40,92	29,92	0	22,1	0
252	ЗАВТРАК	Булочка детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,2	0	2,9	0	5	24	0	0	0	0	26,2	0
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	12,00	46,32	0	0	0,06	0,52	3,32	0	2,64	0	14,88	4,94	0	0	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	5,92	6,56	33,24	214,22	0,48	0,38	1,66	3,82	152,22	78,2	36,98	0	55,8	34,86	0	48,3	0,06

54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	11,30	4,62	21,26	165,78	0,14	0,14	38,18	1,88	60,06	16,06	40,14	0	623,9	129,58	1,18	4,72	0,04
6	ОБЕД	Биточки мясные	80	11,03	8,52	9,17	154,34	0,088	0,144	21,76	1,552	21,072	1,072	18,952	0	30,944	114,768	0	12,888	0,008
3	ОБЕД	Рожки отварные с маслом	150	3,96	3,20	24,17	141,08	0,06	0,03	0	0,765	13,17	33,645	6,45	0	43,02	37,8	0	0,045	0
99	ОБЕД	Соус томатный	50	0,67	3,63	5,26	56,47	0,015	0,015	1,915	0,19	5,08	17,93	0,9	0	5,275	4,455	0	0,02	0
286	ОБЕД	Компот из шиповника	200	0,20	0,08	16,00	63,64	0	0,02	78	0,2	3,76	0,06	0,96	0	2,76	0,96	0	0	0
3	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
25	ОБЕД	хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,175	87,5	1,33	16,1	0,287	28,7	0	0	0	0	0	0
3	ОБЕД	печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0,032	0,032	0	0,4	8	0	5,2	0	36	27,6	0	0	0
25	ОБЕД	Салат из кукурузы	50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	0,025	2,4	0	21	0	6,5	0	0	20,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			900	40,75	26,39	165,27	1031,07	0,593	0,629	229,755	8,657	169,242	69,054	136,002	0	888,899	430,463	1,186	17,673	0,072
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1400	46,67	32,95	198,51	1245,29	1,073	1,009	231,415	12,477	321,462	147,254	172,982	0	944,699	465,323	1,186	65,973	0,132
ВТОРНИК2																				
66	ЗАВТРАК	Пудинг творожный с изюмом	200	26,98	14,12	36,82	376,42	0,1	0,46	0,8	1,22	263,1	3,72	47,08	0	308,76	366,24	0,28	12,64	0
66	ЗАВТРАК	Соус сметанный	40	1,08	4,00	1,56	47,60	0,012	0,04	0,2	0,04	36	36	4	0	0	0	2,8	1,24	0
272	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	3,76	4,12	19,26	127,52	0,06	0,18	1,56	0,26	145,56	39,6	4,88	0	48,86	11,6	0	3,68	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	31,82	22,24	57,64	551,54	0,172	0,68	2,56	1,52	444,66	79,32	55,96	0	357,62	377,84	3,08	17,56	0
57	ОБЕД	Рассольник домашний	200	8,58	5,22	17,64	148,86	0,16	0,12	26	1,44	48,9	22,76	28,7	0	514,46	101,06	1,84	3,64	0,02
23	ОБЕД	Котлета рыбная	90	9,39	7,83	15,32	168,08	0,018	0,153	10,422	0,594	49,212	9,063	48,096	0	18,513	149,805	0	23,598	0
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,82	3,20	27,84	163,80	0,195	0,09	0,18	3,03	9,96	25,2	99,45	0	144	143,55	0,99	3,81	0
279	ОБЕД	Компот яблочный	200	0,22	0,22	22,54	90,78	0,02	0,02	5,34	1,22	9,06	0	4,8	0	148,28	5,86	0	0	0
1	ОБЕД	Сырок творожный	100	7,00	18,00	4,00	206,00	0,03	0	0	0,4	520	0	25	0	0	0	9	2	0
3	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
25	ОБЕД	хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,175	87,5	1,33	16,1	0,287	28,7	0	0	0	0	0	0
226	ОБЕД	Соус молочный	50	1,57	3,32	4,64	55,34	0,025	0,065	0,52	0,09	48	13,2	0,64	0	4,88	3,48	0	0,8	0
2	ОБЕД	Горошек зеленый	35	9,39	0,49	21,77	123,61	0,326	0,081	0	3,84	46,959	0,021	6,94	0	0	27,359	0	0,693	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			955	50,46	39,7	167,6	1210,39	1,022	0,752	129,962	14,284	769,191	70,531	270,526	0	977,133	525,914	11,836	34,541	0,044
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1395	82,28	61,94	225,24	1761,93	1,194	1,432	132,522	15,804	1213,851	149,851	326,486	0	1334,753	903,754	14,916	52,101	0,044
СРЕДА2																				
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	3,09	5,26	20,67	142,54	0,044	0,02	0	0,5	9,532	56,012	5,2	0	36,8	26	0	0,068	0
273	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,90	3,24	3,84	55,36	0,16	0,16	0	0,1	107,2	27,64	14,58	0	48,86	11,6	0	6,8	0
222	ЗАВТРАК	Каша дружба	200	6,08	6,74	27,44	196,00	0,16	0,2	1,42	1,34	144,54	68,66	36,54	0	63,18	73,4	0,9	3,28	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	12,07	15,24	51,95	393,9	0,364	0,36	1,42	1,94	261,272	152,312	56,32	0	148,84	111	0,9	10,148	0
59	ОБЕД	Суп вермишелевый куриный	200	8,34	2,86	20,18	135,46	0,14	0,1	17,46	1,16	17,64	4,48	25,84	0	481,12	98,54	0,5	3,14	0,02
90	ОБЕД	Бефстроганов в сметанном соусе	60	3,77	4,84	5,07	79,76	0,042	0,06	1,74	0,57	22,404	11,088	5,484	0	15,186	48,264	1,92	4,014	0
278	ОБЕД	Компот курага чернослив	200	0,54	0,06	17,78	70,94	0	0,02	0,94	0,24	10,96	0	0	0	0	8,6	0	0	0
3	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
6	ОБЕД	Рис отварной	150	4,12	5,10	33,75	197,58	0,18	0,045	0	1,23	33,27	50,505	14,64	0	62,34	64,125	1,245	0,075	0
25	ОБЕД	хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,175	87,5	1,33	16,1	0,287	28,7	0	0	0	0	0	0
6	ОБЕД	йогурт	125	5,12	1,88	7,38	71,25	0,037	0,188	0,75	0,125	155	0,012	18,75	0	190	118,75	0,012	0	0,025
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			865	31,38	16,16	138,01	808,91	0,647	0,636	108,39	6,995	276,374	66,372	121,614	0	895,646	433,079	3,683	7,229	0,069
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1305	43,45	31,4	189,96	1202,81	1,011	1,016	109,81	8,935	537,646	218,684	177,934	0	1044,486	544,079	4,583	17,377	0,069
ЧЕТВЕРГ2																				
174	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес"молочная	200	6,64	7,88	25,36	199,00	0,16	0,22	1,56	1,12	165,82	74,06	33,12	0	108,88	134,02	0	5,48	0
22	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	3,09	5,26	20,67	142,54	0,044	0,02	0	0,5	9,532	56,012	5,2	0	36,8	26	0	0,068	0
274	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	5,00	5,34	19,38	146,54	0,06	0,24	2,02	0,48	188,66	51,48	0	0	33,8	0	0	3,12	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	14,73	18,48	65,41	488,08	0,264	0,48	3,58	2,1	364,012	181,552	38,32	0	179,48	160,02	0	8,668	0
222	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	8,18	7,88	22,48	194,14	0,1	0,16	19,54	1,14	46,56	23,36	52,74	0	482,1	162,04	0,34	17,12	0,02
33	ОБЕД	Колбаса отварная	100	12,50	15,10	1,20	197,00	0	0,2	0	1,2	0,12	0	15	0	320	212	0	14,4	0
23	ОБЕД	капуста тушеная	150	4,20	1,75	12,89	86,82	0,075	0,09	92,025	1,515	109,56	1,155	34,35	0	622,215	80,775	0,75	0,075	0,03
268	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	12,00	46,32	0	0	0,06	0,52	3,32	0	2,64	0	14,88	4,94	0	0	0,06
3	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
25	ОБЕД	хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,175	87,5	1,33	16,1	0,287	28,7	0	0	0	0	0	0
35	ОБЕД	Шанына с творогом	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			880	34,49	26,19	102,42	778,2	0,423	0,673	199,125	8,045	196,66	24,802	161,63	0	1586,195	554,555	1,096	31,595	0,134
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1320	49,22	44,67	167,83	1266,28	0,687	1,153	202,705	10,145	560,672	206,354	199,95	0	1765,675	714,575	1,096	40,263	0,134
ПЯТНИЦА2																				
275	ЗАВТРАК	Какао на молоке сгущенном	200	2,90	3,18	3,64	55,02	0,16	0,16	0	0,14	108,48	28,12	9,88	0	16,9	0	0	5,62	0
22	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	60	10,87	14,25	31,85	299,15	0,072	0,102	0,672	0,966	255,498	84,114	19,8	0,084	79,2	168,6	0	19,302	0
182	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,80	6,52	21,24	167,90	0,08	0,18	1,6	0,4	148,9	73,2	10,34	0	40,92	29,92	0	22,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	19,57	23,95	56,73	522,07	0,312	0,442	2,272	1,506	512,878	185,434	40,02	0,084	137,02	198,52	0	47,022	0
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	10,82	4,02	23,06	167,48	0,26	0,12	18	2,14	36,18	4,8	42,06	0	594,54	146,8	1,48	4,44	0,02
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	5,58	4,90	36,14	211,70	0,27	0,216	42,156	1,98	85,086	50,472	48,168	0	1179,81	121,806	0,018	0,99	0,054
55	ОБЕД	Голень куриная	100	24,42	27,69	0,00	346,37	0,09	0,2	2,42	2,16	23,31	37,58	0,11	0	0,05	0,44	0	24,16	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,18	0,04	13,54	53,78	0	0	2,86	0,58	6,18	0	3,48	0	26,3	6,48	0	0	0,06
30	ОБЕД	Салат из свеклы	50	0,90	2,87	5,28	50,46	0,01	0,025	6	0,86	24,5	0	13,335	0	172,855	26,325	0,005	0	0,01
25	ОБЕД	хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,175	87,5	1,33	16,1	0,287	28,7	0	0	0	0	0	0
3	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
1	ОБЕД	Сырок творожный	100	7,00	18,00	4,00	206,00	0,03	0	0	0,4	520	0	25	0	0	0	9	2	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	58,39	58,94	135,87	1289,71	0,908	0,784	158,936	11,79	732,356	93,139	189,053	0	2120,555	396,651	10,509	31,59	0,168
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	77,96	82,89	192,6	1811,78	1,22	1,226	161,208	13,296	1245,234	278,573	229,073	0,084	2257,575	595,171	10,509	78,612	0,168
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			13755	607,44	488,9	2043,85	14830,71	10,917	12,017	1696,55	125,843	7540,853	2076,73	2192,133	0,168	15185,169	6720,356	52,086	484,598	1,069