

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОРА МКОУ СОШ №12
О.А. Приходько

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
сайтарного надзора Управления
ветеринарного надзора по СК

И.А. Сорокина

« 24 » _____ 2024 год
Республиканскому краю
по Ставропольскому краю
Заведующий пер. отделом 4

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета образования
администрации Ипатовского муниципального округа СК

(Н.В.Юркова)

« 24 » _____ 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения, организатора питания)

« 24 » _____ 2024 год

(наименование учреждения организатора питания)

« 24 » _____ 2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ С ОВЗ
5 – 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ИПАТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
(на период с 01.09.2024 г. по 30.11.2024 г. 2024/2025 учебного года)

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В.Юркова

Н.В.Юркова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)							Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
																	Вит	Вит	
Первая неделя																			
1 ДЕНЬ (понедельник)																			
ЗАВТРАК																			
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	230/10/10	10,384	13,92	53,229	378,01	314,69	227,94	67,92	283,88	3,7	0,05	0	0	1,9274	2,093	25,45		
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42	17,34		
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,96		
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1		
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3		
	Итого за завтрак	577	21,084	24,97	110,389	746,61	470,14	420,74	109,07	473,53	6,06	0,1065	0	0,057	2,7574	5,313	49,75		
ОБЕД																			
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	8,29		
229/2005	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99		
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,58	7,95	28,66	200,85	996,30	19,70	40,55	103,40	1,60	0,05	0,00	0,00	2,28	35,00	16,27		
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	12,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,24	###	7,11		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	2,50		
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00		
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30		
	Итого за обед	985	35,96	26,43	121,75	857,09	2307,33	208,42	208,26	646,34	7,45	252,98	0,07	0,10	6,24	###	94,46		
г/п	Всего за день	1562	57,0395	51,401	232,1395	1603,7	2777,47	629,155	317,33	1119,87	13,51	253,08	0,0705	0,1536	8,9954	275,3	144,21		
2 ДЕНЬ (вторник)																			
ЗАВТРАК																			
223/2005	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/80	26,4302	19,138	63,9048	534,733	458,652	449,632	58,134	454,84	0,824	18,924	0	0,39	0,0739	0	84,23		
382/2005	Какао с молоком	200	3,772	3,8	25,068	145,36	206,96	125,52	31	116,2	0,98	22,12	0,044	0,158	0,172	1,3	13,47		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	0,77	0	2,5		
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3		
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	10	0	0,04	0	18	14,4		
	Итого за завтрак	680	38,0722	29,758	148,6128	986,193	1276,51	633,952	143,334	692,34	7,714	51,044	0,124	0,628	1,0159	19,3	117,6		
ОБЕД																			

103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,84
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	27,06	27,89	3,16	372,80	446,89	13,70	126,03	250,20	2,09	99,54	0,00	0,00	15,33	3,76	44,55
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,26
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
7/1/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30
	Итого за обед	980	46,79	42,13	142,60	1098,90	1287,70	90,14	205,89	656,13	11,02	299,58	0,03	0,04	17,37	34,26	75,35
	Всего за день	1660	84,8596	71,891	291,2088	2085,088	2564,22	724,088	349,226	1348,47	18,73	350,62	0,074	0,628	18,386	53,56	192,95
	3 ДЕНЬ (среда)																
	ЗАВТРАК																
289/2005	Рагу из птицы	100/280	32,1043	28,477	23,2799	479,355	1115,23	45,395	67,388	283,033	4,153	558,4	0,1456	0,2808	12,504	27,28	48,05
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
7/1/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	2,5	8,14
	Итого за завтрак	680	40,4943	34,577	99,5399	841,255	1367,33	98,995	119,388	426,533	6,733	558,4	0,1756	0,3208	13,474	37,52	68,47
	ОБЕД																
96/2005	Сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	7,47
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14,37	16,49	15,15	269,25	317,72	32,98	28,07	120,85	1,42	0,02	0,04	0,10	2,05	4,03	51,83
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,40	5,75	42,61	251,84	77,25	12,52	9,97	54,40	0,75	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,96
7/1/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	Итого за обед	992	31,23	34,44	134,90	953,29	1160,72	131,86	121,99	399,00	6,05	200,06	0,07	0,15	4,20	33,60	85,66
	Всего за день	1672	71,7239	69,012	234,4359	1794,546	2528,04	230,852	241,378	825,528	12,79	758,46	0,2487	0,4671	17,676	71,12	154,13
	4 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																
229/2005	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/50	21,814	6,183	7,338	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,596	2,92	0,02	0,02	2,066	4,95	51,99
312/2005	Пюре картофельное	180	3,892	6,555	26,462	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,4	0,035	0	0	2,002	31,15	15,04

399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мултифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	Итого за завтрак	730	34,656	19,038	98,5	682,09	2093,1	192,63	187,07	615,77	8,346	2,955	0,05	0,06	5,438	50,1	99,83
	ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,21
291/2005	Плов из птицы	100/280	30,54	35,53	49,21	644,92	517,35	35,30	139,98	313,92	3,16	95,20	0,05	0,03	15,81	6,16	49,29
352/2005	Кисель из яблок	200	0,12	0,12	29,27	116,06	85,20	8,40	2,70	9,46	0,66	0,00	0,01	0,01	3,09	3,00	5,97
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25	8,14
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	Итого за обед	935	43,97	35,18	135,07	1060,95	1365,89	139,21	133,85	460,78	7,88	304,41	0,26	0,35	16,93	60,68	76,1
	Всего за день	1665	78,6297	54,213	233,5744	1743,04	3458,99	331,835	320,919	1076,55	16,22	307,36	0,3085	0,4095	22,367	110,8	175,9
	5 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
207/2005	Макароник с маслом сливочным	200/8	8,32	12,29	56,42	370,70	92,64	17,84	11,44	72,56	0,98	0,06	0,01	0,04	0,02	0,00	17,45
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным м/ж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,90	165,70	58,75	164,90	10,65	107,45	0,49	0,06	0,00	0,06	0,52	0,42	17,34
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,735	146,6	125,4	14	102,5	0,405	0,02	0,04	0,2	1,3	1,3	11,97
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,00
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
г/п	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый)	1 шт./125	6,25	4	4,375	85	183,75	152,5	18,75	120	0,125	0,025	0,05	0,25	0,25	0,75	29,50
	Итого за завтрак	653	4,4	3	6,5	96,2	435	15	50	35	0,8	27,5	0	0,25	0	12,5	80,26
	ОБЕД																
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,95
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19,7448	12,271	14,817	250,068	255,246	16,428	73,962	152,724	1,522	51,729	0,0517	0,0517	8,3401	1,328	35,43
139/2005	Капуста тушеная	180	4,25	7,44	18,00	157,61	678,36	107,05	38,53	75,31	1,46	92,00	0,07	0,09	1,60	95,23	11,78
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	6,78
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50

г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	0	3,0
	Итого за обед	940	38,35	31,33	129,22	925,25	1660,59	215,82	200,01	459,09	7,43	393,74	0,33	0,22	12,17	####	70,74	
	Всего за день	1593	65,22	61,05	259,12	1840,48	2465,98	561,16	313,60	853,20	11,58	421,38	0,38	0,76	14,31	####	151,00	
Вторая неделя																		
	6 ДЕНЬ (понедельник)																	
	ЗАВТРАК																	
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	11,11	20,31	1,59	235,54	159,02	83,08	14,22	183,26	2,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	31,82
50/2009	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	80	1,52	7,12	6,16	95,2	252	32,8	12	29,6	0,56	0	0	0	0	0	5,6	15,3
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным млж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,90	165,70	58,75	164,90	10,65	107,45	0,49	0,06	0,00	0,06	0,52	0,42	2,8	2,96
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	0	2,8	2,96
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,00	
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00	
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,80	
	Итого за завтрак	696	24,932	38,88	79,912	775,34	876,47	378,68	89,37	436,51	5,148	20,127	0,12	0,117	1,43	85,21	91,22	
	ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	8,29	
291/2005	Шлов из птицы	100/280	30,54	35,53	49,21	644,92	517,35	35,30	139,98	313,92	3,16	95,20	0,05	0,03	15,81	6,16	49,29	
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,6	10,6	12,4	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200	7,11	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25	8,14	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00	
	Итого за обед	935	44,43	35,35	136,67	1084,84	1248,00	149,61	136,27	455,37	8,53	304,41	0,27	0,37	14,11	####	78,33	
	Всего за день	1631	69,3661	74,235	216,5835	1860,18	2124,47	528,285	225,64	891,881	13,68	324,53	0,3885	0,4916	15,536	333,9	169,55	
	7 ДЕНЬ (вторник)																	
	ЗАВТРАК																	
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	230/10/10	7,7982	12,108	44,6707	316,825	230,329	165,53	51,386	211,786	2,876	0,05	0	0	1,4958	1,495	22,39	
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным млж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42	17,34	
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22	
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1	
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3	

	Итого за завтрак	570	19,3982	23,358	106,8307	717,425	601,479	366,63	97,536	409,836	7,636	0,1065	0	0,057	2,7258	5,915	65,73
	ОБЕД																
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,95
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99
312/2005	Пюре картофельное	180	3,89	6,56	26,46	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,40	0,04	0,00	0,00	2,00	31,15	15,04
372/2014	Компот из свежих шодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,26
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	Итого за обед	980	39,79	24,52	122,32	840,36	2439,79	224,17	218,18	693,72	8,30	252,97	0,23	0,10	6,29	61,73	89,04
	Всего за день	1550	59,1857	47,876	229,1556	1557,782	3041,27	590,802	315,72	1103,56	15,93	253,07	0,2327	0,1535	9,0199	67,64	154,77
	8 ДЕНЬ (среда)																
	ЗАВТРАК																
290/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	27,0614	27,89	3,16	372,8	446,894	13,696	126,032	250,202	2,091	99,54	0	0	15,325	3,76	44,55
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180	10,388	7,781	51,013	320,97	138,55	58,94	80,57	245,69	6,574	0,035	0	0	0	0	11,56
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	3,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30
	Итого за завтрак	730	45,8394	41,771	130,433	1055,67	837,544	126,236	258,602	639,392	11,24	99,575	0,03	0,04	16,295	14	73,69
	ОБЕД																
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,84
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	100	11,56	20,89	3,33	248,62	256,42	32,23	18,40	108,27	1,21	0,02	0,00	0,11	1,79	4,00	44,56
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	180/5	3,34	13,18	23,30	232,25	710,14	31,58	37,17	92,90	1,10	400,03	0,01	0,00	1,70	24,12	15,83
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	60,00	24,30	5,70	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,96
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	Итого за обед	942	22,42	29,90	83,73	665,65	1008,12	106,03	97,45	320,87	4,95	200,02	0,03	0,15	3,84	33,30	79,99
	Всего за день	1672	68,2609	71,672	214,1677	1721,319	1845,66	232,268	356,05	960,264	16,2	299,59	0,065	0,1912	20,135	47,3	153,68
	9 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сложенным молоком	200/80	19,2614	16,824	72,1744	517,473	478,728	401,744	58,182	379,648	0,774	0	0	0	0,2899	1,361	66,43

3/79/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,735	146,6	125,4	14	102,5	0,405	0,02	0,04	0,2	1,3	1,3	11,97
г/н	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,4
г/н	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/н	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	Итого за завтрак	680	30,6814	27,024	156,8244	963,308	1236,23	585,944	126,382	603,448	7,089	10,02	0,04	0,24	2,3599	20,66	98,30
	ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,21
305/2014	Коллета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19,7448	12,271	14,817	250,068	255,246	16,428	73,962	152,724	1,522	51,729	0,0517	0,0517	8,3401	1,328	35,43
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,06	0,04	0,50	25,00	8,14
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,78
г/н	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/н	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	Итого за обед	945	38,77	29,54	153,52	999,05	1064,33	103,19	155,10	526,82	9,50	301,77	0,11	0,10	10,27	55,53	71,96
	Всего за день	1625	69,4533	56,569	310,3448	1962,356	2300,55	689,137	281,483	1130,27	16,59	311,79	0,1532	0,3372	12,63	76,19	170,26
	10 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
2/79/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14,37	16,49	15,15	269,25	317,72	32,98	28,07	120,85	1,42	0,02	0,04	0,10	2,05	4,03	51,83
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,40	5,75	42,61	251,84	77,25	12,52	9,97	54,40	0,75	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30
г/н	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/н	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	Итого за завтрак	730	29,44	28,46	120,60	839,57	881,71	115,49	95,09	325,04	7,37	0,06	0,05	0,14	3,39	18,03	97,23
	ОБЕД																
96/2005	сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	7,47
292/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом с овощами	100/280	30,92	37,46	25,97	578,32	1125,06	61,77	166,14	352,41	27,82	99,75	0,01	0,01	17,03	27,23	60,19
352/2005	Кисель из яблок	200	0,12	0,12	29,27	116,06	85,20	8,40	2,70	9,46	0,66	0,00	0,01	0,01	3,09	3,00	5,97

71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/л	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	Итого за обед	935	41,40	49,78	117,18	1066,58	1951,71	150,82	249,79	580,02	31,97	299,76	0,06	0,06	22,27	56,99	84,43
	Всего за день	1665	70,84	78,24	237,77	1906,16	2833,42	266,32	344,88	905,06	39,34	299,81	0,11	0,19	25,67	75,03	181,66
	Всего за 10 дней	16295	694,6	636,2	2458,5	18074,6	25940,1	4783,9	3066,2	10214,6	174,6	3579,7	2,0	3,8	164,7	#####	1648,2
	Среднее значение за 1 день	1629,5	69,5	63,6	245,9	1807,5	2594,0	478,4	306,6	1021,5	17,5	358,0	0,20	0,38	16,5	124,3	165