

Утверждаю

Директор МУП «База общепита»



Барина Л.М.

Согласовано:



Должность

(фио)

Примерное меню

завтраки с 7-12 лет

2023-2024 год

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(должность)

(ИМПО)

(ИМПО)

(дата)

(дата)

Примерное меню для учащихся с 7 до 12 лет 2023-2024 г

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У															
День 1																					
Акт прораб	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,96	21,58	4,18	287,14	0,12	0,7	0,4	3,44	157,1	0,36	25,44	0,04	253,38	316,38	0,04	0,04	0,08	89,42
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Сыр тост порционный	18	1,98	2,66	2,16	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0	0,25
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02	0,00
Акт прораб	ЗАВТРАК	Какао с молоком "Панда"	200	2,98	3,24	10,74	99,76	0,08	0,16	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,06	100,16	90	0	0	0,12	7,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			568	30,96	32,28	56,58	572,4	0,38	1,16	2,625	4,135	402,725	0,4	54,625	0,1	493,72	497,66	0,05	0,04	0,22	97,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			568	30,96	32,28	56,58	572,4	0,38	1,16	2,625	4,135	402,725	0,4	54,625	0,1	493,72	497,66	0,05	0,04	0,22	97,37
День 2																					
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06	15,18
№234 2005	ЗАВТРАК	Шницель рыбный из пицши,трески	100	12,67	8,49	7,99	156,15	0,09	0,1	2,03	0,88	24,75	0,01	25,42	0	224,34	128,25	0,1	0	0,33	42,59
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02	18,93
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	25	1,88	2,95	18,73	94,00	0,02	0,02	0	0,25	5	0	3,25	0	22,5	17,25	0	0	0	0,00
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	12,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	24,2	18,62	100,93	650,72	0,517	0,447	52,51	8,05	139,47	0,13	112,63	0,02	1212,2	377,57	0,122	0	0,44	91,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	24,2	18,62	100,93	650,72	0,517	0,447	52,51	8,05	139,47	0,13	112,63	0,02	1212,2	377,57	0,122	0	0,44	91,91
День 3																					
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком густеным	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29	0,002	0,012	0,018	0,023	6,203	0,004	0,91	0,002	4,749	8,332	0	0	0	8,07
№685 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32	0,76
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0	0,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	31,28	22,75	90,87	603,05	0,242	0,207	57,343	1,508	75,348	0,004	24,055	0,002	75,169	42,352	0	0	0,32	9,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	31,28	22,75	90,87	603,05	0,242	0,207	57,343	1,508	75,348	0,004	24,055	0,002	75,169	42,352	0	0	0,32	9,08
День 4																					
Акт прор.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 1	150/50	4,07	5,13	26,56	169,05	0,004	0,003	0,387	0,038	1,283	0,001	0,884	0,002	9,907	2,395	0	0	0,001	15,10
Контр.прор	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,26	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01	9,90
Акт.пр2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток Апельсин	200	0,00	0,00	4,98	18,96	0	0	0	0,02	9,6	0	2,1	0	0,16	0	0	0	0,2	6,26
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	32,47	16,2	53,21	488,64	0,091	0,07	0,387	1,368	30,983	0,031	19,254	0,002	71,597	77,565	0,002	0	0,221	34,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	32,47	16,2	53,21	488,64	0,091	0,07	0,387	1,368	30,983	0,031	19,254	0,002	71,597	77,565	0,002	0	0,221	34,47
День 5																					
№171 2005	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,94	5,96	40,21	250,72	0,3	0,15	0	4,755	17,16	0,015	0,135	0,06	1,545	1,875	0	0	0	3,23
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	206,62	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01	8,41
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	12,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	25,66	20,34	91,94	650,78	0,447	0,197	6	9,135	58,68	0,015	26,155	0,06	324,135	83,975	0,002	0	0,04	26,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	25,66	20,34	91,94	650,78	0,447	0,197	6	9,135	58,68	0,015	26,155	0,06	324,135	83,975	0,002	0	0,04	26,85

День 6																					
№175 2005	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,06	3,96	33,68	194,34	0,14	0,16	0,6	0,8	133,04	0,02	37,64	0,06	121,68	156,02	0	0	0,1	9,46
№10 2004	ЗАВТРАК	Бутерброды горячие с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19	0,05	0,08	0,14	0,73	182,92	0,08	15,6	0,255	53,16	123,6	0	0	0,005	14,25
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	19,14	20,67	70,87	553,53	0,36	0,585	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0,105	23,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	19,14	20,67	70,87	553,53	0,36	0,585	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0,105	23,71
День 7																					
№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	6,00	4,18	36,63	207,90	0,09	0,045	0	1,14	16,815	0	0,165	0	0,075	0,57	0	0	0	1,89
Акт прораб	ЗАВТРАК	Мясо с овощами	100	10,22	16,14	5,37	208,05	0,06	0,06	13,6	0,89	20,47	0,03	7,01	0	93,1	19,3	0	0	0,01	5,26
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2	5,08
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	19,81	21,35	81,08	592,91	0,227	0,132	13,6	3,12	60,225	0,03	24,175	0	141,115	75,62	0,002	0	0,22	15,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	19,81	21,35	81,08	592,91	0,227	0,132	13,6	3,12	60,225	0,03	24,175	0	141,115	75,62	0,002	0	0,22	15,44
День 8																					
№259 2005	ЗАВТРАК	Картофель тушенный с филе куриным	200	18,08	8,14	23,94	242,00	0,18	0,1	19,28	1,48	22,3	0	31,86	0	350,64	84,12	0	0	0,04	9,12
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02	18,93
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	12,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	23,31	9,32	68,69	452,39	0,367	0,247	50,78	6,78	71,3	0,1	71,86	0	853,64	187,87	0,002	0	0,09	43,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	23,31	9,32	68,69	452,39	0,367	0,247	50,78	6,78	71,3	0,1	71,86	0	853,64	187,87	0,002	0	0,09	43,26
День 9																					
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,045	0,03	0	0,57	8,7	0,03	27,195	0,09	56,1	83,58	0	0,015	0,03	8,45
Акт прораб	ЗАВТРАК	Суфле рыбное	100	18,20	9,51	1,83	165,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,59	0,01	50,04	58,58	0,01	0,01	0,02	15,42
№648 2004	ЗАВТРАК	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	13,10	50,62	0	0	0	0,04	8,88	0	1,9	0	0,3	0	0	0	0,18	0,84
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	26,17	15,97	90,88	615,91	0,352	0,432	58,39	3,08	168,42	0,09	66,185	0,1	198,94	223,41	0,012	0,025	0,24	27,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			650	26,17	15,97	90,88	615,91	0,352	0,432	58,39	3,08	168,42	0,09	66,185	0,1	198,94	223,41	0,012	0,025	0,24	27,92
День 10																					
Акт прор.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 2	150/50	5,88	6,98	24,38	184,59	0,004	0,004	0,986	0,039	1,955	0,001	0,862	0,002	9,067	2,466	0	0	0,001	27,66
Акт прораб	ЗАВТРАК	Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,01	13,53	11,42	215,83	0,32	0,6	5,85	4,1	50,33	0,02	23,75	0,01	255,87	190,8	0,01	0,02	0,05	8,67
Гот.блюдо	ЗАВТРАК	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	306,38
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	24,42	21,56	69,5	639,42	0,401	0,631	6,836	5,189	65,785	0,021	39,612	0,012	312,437	249,016	0,012	0,02	0,061	345,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	24,42	21,56	69,5	639,42	0,401	0,631	6,836	5,189	65,785	0,021	39,612	0,012	312,437	249,016	0,012	0,02	0,061	345,92

День 11																					
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком густым	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29	0,002	0,012	0,018	0,023	6,203	0,004	0,91	0,002	4,749	8,332	0	0	0	8,07
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0	0,25
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	12,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	36,48	25,95	89,85	649,73	0,202	0,332	4,843	3,398	140,728	0,024	22,995	0,002	384,929	113,612	0,01	0	0,04	20,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	36,48	25,95	89,85	649,73	0,202	0,332	4,843	3,398	140,728	0,024	22,995	0,002	384,929	113,612	0,01	0	0,04	20,32
День 12																					
№143 2005	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	200	4,90	14,44	23,04	243,78	0,16	0,18	28	1,44	102,12	0,04	33,98	0,1	250,44	105,2	0	0	0,04	16,50
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шинцели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	206,62	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01	8,41
№685 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32	0,76
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	21,42	28,82	84,29	684,16	0,377	0,252	87,1	4,03	197,26	0,04	75,06	0,1	403,27	207,04	0,002	0	0,38	28,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			700	21,42	28,82	84,29	684,16	0,377	0,252	87,1	4,03	197,26	0,04	75,06	0,1	403,27	207,04	0,002	0	0,38	28,88
День 13																					
№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	6,00	4,18	36,63	207,90	0,09	0,045	0	1,14	16,815	0	0,165	0	0,075	0,57	0	0	0	1,89
Контр.прор	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,26	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01	9,90
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2	5,08
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	34,46	15,25	76,18	576,49	0,177	0,112	0	2,49	46,355	0,03	18,435	0	62,045	75,74	0,002	0	0,22	20,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	34,46	15,25	76,18	576,49	0,177	0,112	0	2,49	46,355	0,03	18,435	0	62,045	75,74	0,002	0	0,22	20,08
День 14																					
Акт прор.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 3	150/50	4,59	6,58	27,49	188,60	0,004	0,003	0,603	0,034	1,517	0,001	0,85	0,002	7,4	2,351	0	0	0,001	17,13
Акт прор.	ЗАВТРАК	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	15,92	6,81	0,93	128,47	0,09	0,09	1,94	0,6	63,15	0,02	30,18	0	323,45	196,12	0,12	0	0,64	4,97
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	12,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	25,04	14,42	69,82	510,51	0,191	0,14	6,543	4,484	92,167	0,021	54,03	0,002	618,35	268,221	0,122	0	0,671	37,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	25,04	14,42	69,82	510,51	0,191	0,14	6,543	4,484	92,167	0,021	54,03	0,002	618,35	268,221	0,122	0	0,671	37,31
День 15																					
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,045	0,03	0	0,57	8,7	0,03	27,195	0,09	56,1	83,58	0	0,015	0,03	8,45
Акт прор.	ЗАВТРАК	Тефтели с овощами в соусе	100	10,89	15,44	6,95	211,50	0,08	0,18	15,91	1,82	85,47	0,05	15,14	0,09	75,01	58,33	0,01	0	0,03	8,27
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02	18,93
Акт.пр2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток Апельсин	200	0,00	0,00	4,98	18,96	0	0	0	0,02	9,6	0	2,1	0	0,16	0	0	0	0,2	6,26
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	18,96	22,05	76,53	580,84	0,292	0,337	43,41	4,91	138,77	0,18	76,435	0,18	394,27	231,66	0,012	0,015	0,29	45,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	18,96	22,05	76,53	580,84	0,292	0,337	43,41	4,91	138,77	0,18	76,435	0,18	394,27	231,66	0,012	0,015	0,29	45,12

День 16																					
№183 2005	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,04	5,78	35,06	228,70	0,22	0,28	1,82	2,84	181,14	0,04	20,12	0,08	204,66	126,76	0,02	0	0,06	0,32
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0	0,25
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	25	1,88	2,95	18,73	94,00	0,02	0,02	0	0,25	5	0	3,25	0	22,5	17,25	0	0	0	0,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	19,36	16,73	108,89	566,7	0,56	0,795	61,645	3,915	480,165	0,04	39,955	0,08	272,34	169,79	0,02	0	0,06	0,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	19,36	16,73	108,89	566,7	0,56	0,795	61,645	3,915	480,165	0,04	39,955	0,08	272,34	169,79	0,02	0	0,06	0,57
День 17																					
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06	15,18
Акт прораб	ЗАВТРАК	Суфле рыбное	100	18,20	9,51	1,83	165,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,99	0,01	50,04	58,58	0,01	0,01	0,02	15,42
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02	18,93
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	12,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	27,85	16,69	76,04	566,43	0,547	0,657	51,87	8,19	194,56	0,18	89,55	0,03	1015,4	290,65	0,032	0,01	0,13	64,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			650	27,85	16,69	76,04	566,43	0,547	0,657	51,87	8,19	194,56	0,18	89,55	0,03	1015,4	290,65	0,032	0,01	0,13	64,74
День 18																					
Акт прор.	ЗАВТРАК	Соте овощное с курицей	200	13,00	20,52	18,48	316,14	0,12	0,14	83,86	1,68	42,38	0,08	19,98	0	334,58	42,42	0	0	0	20,44
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0	5,08
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	17,19	21,55	72,26	559,1	0,287	0,212	140,86	2,92	117,82	0,08	53,48	0	427,52	123,67	0,002	0	0,21	28,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	17,19	21,55	72,26	559,1	0,287	0,212	140,86	2,92	117,82	0,08	53,48	0	427,52	123,67	0,002	0	0,21	28,73
День 19																					
Акт прор.	ЗАВТРАК	Рис с овощами	180	4,30	10,49	40,95	276,30	0,072	0,054	51,246	0,738	10,674	0,072	29,538	0	142,146	86,976	0	0	0,036	3,78
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	206,62	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01	8,41
Акт пр2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2	9,45
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	20,02	24,87	90,88	665,92	0,199	0,081	53,246	2,318	47,634	0,072	49,658	0	224,736	155,076	0,002	0	0,256	24,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	20,02	24,87	90,88	665,92	0,199	0,081	53,246	2,318	47,634	0,072	49,658	0	224,736	155,076	0,002	0	0,256	24,85
День 20																					
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06	15,18
Акт прор.	ЗАВТРАК	А3У из сердца говяжьего	100	13,56	7,84	6,25	144,78	0,32	0,62	7,94	4,19	17,43	0,02	22,98	0	258,46	179,98	0,01	0,02	0,04	4,96
Гот.блюдо	ЗАВТРАК	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	306,38
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	1,71
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01	1,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	23,11	14,89	84,11	639,96	0,707	0,872	83,92	7,01	144,15	0,04	98,44	0,02	813,32	389,55	0,032	0,02	0,11	329,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			750	23,11	14,89	84,11	639,96	0,707	0,872	83,92	7,01	144,15	0,04	98,44	0,02	813,32	389,55	0,032	0,02	0,11	329,73
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			11598	412,00	392,57	1581,40	11683,40	6,923	7,898	842,248	87,91	3281,005	1,628	1086,329	1,025	8518,973	4145,167	0,44	0,13	4,324	1316,26
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			579,9	20,60	19,63	79,07	584,17	0,34615	0,3949	42,1124	4,3955	164,05025	0,0814	54,31645	0,05125	425,94865	207,25835	0,022	0,0065	0,2162	65,813
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				16,97	30,48	54,26	11819,59	0,23	0,27	28,5	2,98	111,04	0,06	36,76	0,03	288,3	140,28	0,01	0	0,15	