

(сентябрь - октябрь)



|         |                                    |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|---------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 223     | Запеканка из творога               | 150         | 26,19        | 23,10        | 24,20         | 411,00         | 182,43         | 220,53        | 35,13         | 314,43        | 1,23         | 44,04        | 35,94        | 50,10        | 136,50        | 0,10        | 0,63        | 0,39         | 0,15        |
| ПР      | Молоко стуженное                   | 20          | 1,50         | 0,04         | 11,36         | 52,00          | 76,00          | 63,40         | 6,80          | 45,80         | 0,04         | 0,60         |              | 0,70         |               | 0,01        | 0,03        | 0,20         |             |
| 386     | Кефир                              | 200         | 5,80         | 5,00         | 8,00          | 100,00         | 292,00         | 240,00        | 28,00         | 180,00        | 0,20         | 4,00         |              |              | 40,00         | 0,08        | 0,34        | 1,40         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>370</b>  | <b>33,49</b> | <b>28,14</b> | <b>43,56</b>  | <b>563,00</b>  | <b>550,43</b>  | <b>523,93</b> | <b>69,93</b>  | <b>540,23</b> | <b>1,47</b>  | <b>48,64</b> | <b>35,94</b> | <b>50,80</b> | <b>176,50</b> | <b>0,19</b> | <b>1,00</b> | <b>1,99</b>  | <b>0,15</b> |
|         | <b>Всего за день</b>               | <b>1150</b> | <b>66,34</b> | <b>51,93</b> | <b>173,66</b> | <b>1297,14</b> | <b>1551,84</b> | <b>714,88</b> | <b>220,08</b> | <b>893,12</b> | <b>13,78</b> | <b>49,15</b> | <b>36,90</b> | <b>91,50</b> | <b>256,86</b> | <b>5,59</b> | <b>6,31</b> | <b>20,10</b> | <b>5,24</b> |
|         | <b>СРЕДА</b>                       |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Обед</b>                        |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 29      | Салат из сырых овощей              | 60          | 0,66         | 3,62         | 2,27          | 44,33          | 125,02         | 15,25         | 11,30         | 21,37         | 0,40         | 0,01         |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 7,93         |             |
| 119     | Суп гороховый                      | 200         | 6,24         | 38,42        | 12,75         | 441,80         | 241,78         | 42,42         | 29,62         | 76,34         | 2,14         |              |              | 3,72         |               | 0,24        | 0,05        | 0,80         | 0,01        |
| 232/330 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 105         | 8,33         | 7,91         | 26,26         | 245,98         | 376,79         | 303,28        | 3,08          | 106,63        | 0,06         | 0,04         | 0,06         | 19,85        | 53,34         | 0,04        | 0,07        | 6,68         | 0,66        |
| 312     | Пюре картофельное                  | 150         | 3,06         | 4,80         | 20,44         | 137,40         | 648,42         | 36,98         | 27,75         | 86,60         | 1,00         | 0,08         | 9,05         | 3,85         |               | 0,14        | 0,10        | 18,16        | 0,08        |
| 389     | Сок фруктовый                      | 200         | 1,00         |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 2,80         |              |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 4,00         |             |
| 338     | Яблоко                             | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                     | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09         | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58         | 0,30         |              | 3,67         |               | 0,05        | 0,04        | 0,08         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                        | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93         | 0,18         |              | 0,66         |               | 0,04        | 0,03        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>895</b>  | <b>26,23</b> | <b>57,11</b> | <b>131,78</b> | <b>1175,95</b> | <b>2001,40</b> | <b>453,56</b> | <b>151,24</b> | <b>398,38</b> | <b>10,11</b> | <b>0,61</b>  | <b>9,11</b>  | <b>31,75</b> | <b>53,34</b>  | <b>0,58</b> | <b>0,35</b> | <b>47,66</b> | <b>0,75</b> |
|         | <b>Полдник</b>                     |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 195     | Плов с фруктами                    | 150         | 4,14         | 10,19        | 43,20         | 283,50         | 417,32         | 54,38         | 50,18         | 109,55        | 1,37         | 5,90         |              | 19,50        | 42,15         | 0,06        | 0,08        | 0,84         | 0,23        |
| 386     | Йогурт                             | 200         | 5,81         | 5,01         | 8,03          | 100,25         | 292,00         | 240,60        | 28,07         | 180,45        | 0,20         | 4,00         | 75,00        |              | 40,12         | 0,08        | 0,35        | 1,40         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,78         | 0,67         | 9,35          | 50,04          | 21,62          | 7,18          | 22,00         | 19,02         | 0,23         | 0,12         |              | 1,47         |               | 0,02        | 0,02        | 0,03         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>370</b>  | <b>11,73</b> | <b>15,87</b> | <b>60,58</b>  | <b>433,79</b>  | <b>730,94</b>  | <b>302,16</b> | <b>100,25</b> | <b>309,02</b> | <b>1,80</b>  | <b>10,02</b> |              | <b>20,97</b> | <b>82,27</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,45</b> | <b>2,27</b>  | <b>0,23</b> |
|         | <b>Всего за день</b>               | <b>1265</b> | <b>37,96</b> | <b>72,98</b> | <b>192,36</b> | <b>1609,74</b> | <b>2732,34</b> | <b>755,72</b> | <b>251,49</b> | <b>707,40</b> | <b>11,91</b> | <b>10,63</b> | <b>9,11</b>  | <b>52,72</b> | <b>135,61</b> | <b>0,74</b> | <b>0,80</b> | <b>49,93</b> | <b>0,98</b> |
|         | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                     |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Обед</b>                        |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 51      | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60          | 1,11         | 3,62         | 10,83         | 80,38          | 279,06         | 3,11          | 18,49         | 35,58         | 1,00         |              |              |              |               | 0,02        | 0,03        | 3,32         |             |
| 108     | Суп картофельный с клецками        | 200         | 2,85         | 5,57         | 15,03         | 135,48         | 284,60         | 42,72         | 20,28         | 57,78         | 0,94         | 0,20         | 4,02         | 1,70         | 16,84         | 0,08        | 0,06        | 4,60         | 0,04        |
| 292/331 | Птица, тушенная в соусе с овощами  | 175         | 15,24        | 13,49        | 15,05         | 242,67         | 579,37         | 66,10         | 42,02         | 128,47        | 3,20         | 6,69         | 3,50         | 4,25         | 35,12         | 0,14        | 0,18        | 0,73         |             |
| 342     | Компот из свежих плодов            | 180         | 0,14         | 0,14         | 25,09         | 102,61         | 101,21         | 12,76         | 4,63          | 3,96          | 0,86         |              |              |              |               | 0,01        | 0,01        | 0,81         |             |
| 338     | Яблоко                             | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                     | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09         | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58         | 0,30         |              | 3,67         |               | 0,05        | 0,04        | 0,08         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                        | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93         | 0,18         |              | 0,66         |               | 0,04        | 0,03        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>795</b>  | <b>26,28</b> | <b>25,18</b> | <b>115,86</b> | <b>782,58</b>  | <b>1613,63</b> | <b>166,32</b> | <b>156,91</b> | <b>319,23</b> | <b>9,71</b>  | <b>7,37</b>  | <b>7,52</b>  | <b>10,28</b> | <b>51,96</b>  | <b>0,37</b> | <b>0,37</b> | <b>19,55</b> | <b>0,04</b> |
|         | <b>Полдник</b>                     |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| ПР      | Икра кабачковая                    | 60          | 1,64         | 4,31         | 8,73          | 80,26          | 219,12         | 54,54         | 10,86         | 33,48         | 0,44         | 0,04         |              | 2,05         |               | 0,02        | 0,02        | 2,81         |             |
| 210     | Омлет натуральный                  | 170         | 15,80        | 18,13        | 28,39         | 328,27         | 225,42         | 116,83        | 18,29         | 255,88        | 2,99         | 38,04        | 54,52        | 64,48        | 367,84        | 0,12        | 0,59        | 4,29         | 1,35        |
| 376     | Чай с сахаром                      | 200         | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 8,30           | 11,10         | 1,40          | 2,80          | 0,28         |              |              |              |               |             |             | 0,03         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,78         | 0,67         | 9,35          | 50,04          | 21,62          | 7,18          | 22,00         | 19,02         | 0,23         | 0,12         |              | 1,47         |               | 0,02        | 0,02        | 0,03         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>450</b>  | <b>19,29</b> | <b>23,13</b> | <b>61,47</b>  | <b>518,57</b>  | <b>474,46</b>  | <b>189,65</b> | <b>52,55</b>  | <b>311,18</b> | <b>3,94</b>  | <b>38,20</b> | <b>54,52</b> | <b>68,00</b> | <b>367,84</b> | <b>0,16</b> | <b>0,63</b> | <b>7,16</b>  | <b>1,35</b> |
|         | <b>Всего за день</b>               | <b>1245</b> | <b>45,57</b> | <b>48,32</b> | <b>177,33</b> | <b>1301,15</b> | <b>2088,09</b> | <b>355,97</b> | <b>209,46</b> | <b>630,40</b> | <b>13,65</b> | <b>45,57</b> | <b>62,04</b> | <b>78,28</b> | <b>419,80</b> | <b>0,54</b> | <b>1,01</b> | <b>26,70</b> | <b>1,39</b> |



[illegible]

|         |                                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |             |              |              |              |               |             |             |              |             |
|---------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 102     | Суп картофельный с горохом                | 200         | 4,39         | 4,22         | 13,22         | 118,60         | 378,66         | 34,14         | 28,46         | 70,48         | 1,64        | 0,01         | 2,40         | 1,45         |               | 0,18        | 0,06        | 4,66         | 0,14        |
| 268     | Котлета из говядины с маслом сливочным    | 95          | 14,82        | 18,88        | 12,83         | 283,20         | 176,03         | 10,58         | 27,54         | 151,58        | 2,42        | 0,04         | 1,30         |              | 20,00         | 0,05        | 0,14        | 0,23         | 0,14        |
| 309     | Макаронные изделия отварные               | 150         | 5,51         | 4,52         | 26,45         | 168,00         | 30,34          | 4,86          | 21,12         | 37,17         | 1,11        |              |              |              |               | 0,08        | 0,02        |              | 0,08        |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов               | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 133,00         | 229,80         | 32,48         | 17,46         | 23,44         | 0,70        |              |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 0,73         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09         | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58        | 0,30         |              | 3,67         |               | 0,05        | 0,04        | 0,08         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93        | 0,18         |              | 0,66         |               | 0,04        | 0,03        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                              | <b>785</b>  | <b>32,70</b> | <b>31,61</b> | <b>128,45</b> | <b>913,48</b>  | <b>1056,22</b> | <b>122,67</b> | <b>166,12</b> | <b>382,09</b> | <b>7,65</b> | <b>0,67</b>  | <b>3,70</b>  | <b>5,96</b>  | <b>20,00</b>  | <b>0,43</b> | <b>0,33</b> | <b>15,96</b> | <b>0,36</b> |
|         | <b>Полдник</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |             |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 222     | Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком | 170/20      | 27,35        | 24,14        | 51,87         | 534,05         | 394,80         | 280,87        | 48,13         | 369,80        | 1,85        | 31,05        | 21,58        | 37,44        | 142,56        | 0,19        | 0,58        | 0,58         | 0,11        |
| 386     | Кефир                                     | 200         | 5,80         | 5,00         | 8,00          | 100,00         | 292,00         | 240,00        | 28,00         | 180,00        | 0,20        | 4,00         |              |              | 40,00         | 0,08        | 0,34        | 1,40         |             |
|         | <b>Итого</b>                              | <b>390</b>  | <b>33,15</b> | <b>29,14</b> | <b>59,87</b>  | <b>634,05</b>  | <b>686,80</b>  | <b>520,87</b> | <b>76,13</b>  | <b>549,80</b> | <b>2,05</b> | <b>35,05</b> | <b>21,58</b> | <b>37,44</b> | <b>182,56</b> | <b>0,27</b> | <b>0,92</b> | <b>1,98</b>  | <b>0,11</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                      | <b>1175</b> | <b>65,85</b> | <b>60,75</b> | <b>188,32</b> | <b>1547,53</b> | <b>1743,02</b> | <b>643,54</b> | <b>242,25</b> | <b>931,89</b> | <b>9,70</b> | <b>35,72</b> | <b>25,28</b> | <b>43,40</b> | <b>202,56</b> | <b>0,70</b> | <b>1,25</b> | <b>17,94</b> | <b>0,47</b> |
|         | <b>СРЕДА</b>                              |             |              |              |               |                |                |               |               |               |             |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Обед</b>                               |             |              |              |               |                |                |               |               |               |             |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 71      | Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры) | 30/30       | 0,54         | 0,09         | 1,14          | 10,20          | 145,80         | 9,30          | 10,20         | 16,80         | 0,42        | 0,10         |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 6,72         |             |
| 96      | Рассольник ленинградский                  | 200         | 1,61         | 4,07         | 9,58          | 85,80          | 381,24         | 23,32         | 19,34         | 45,38         | 0,74        | 0,02         | 3,60         | 1,92         |               | 0,07        | 0,05        | 6,70         | 0,01        |
| 239/331 | Тефтели рыбная с соусом                   | 120         | 11,48        | 10,39        | 15,25         | 200,38         | 272,50         | 84,87         | 26,95         | 169,17        | 0,80        | 0,06         | 6,00         | 23,46        | 18,53         | 0,10        | 0,08        | 2,14         | 0,33        |
| 312     | Пюре картофельное                         | 150         | 3,06         | 4,80         | 20,44         | 137,40         | 648,42         | 36,98         | 27,75         | 86,60         | 1,00        | 0,08         | 9,05         | 3,85         |               | 0,14        | 0,10        | 18,16        | 0,08        |
| 342     | Компот из свежих плодов                   | 180         | 0,14         | 0,14         | 25,09         | 102,61         | 101,21         | 12,76         | 4,63          | 3,96          | 0,86        |              |              |              |               | 0,01        | 0,01        | 0,81         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09         | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58        | 0,30         |              | 3,67         |               | 0,05        | 0,04        | 0,08         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93        | 0,18         |              | 0,66         |               | 0,04        | 0,03        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                              | <b>730</b>  | <b>23,37</b> | <b>21,45</b> | <b>111,56</b> | <b>710,83</b>  | <b>1640,56</b> | <b>192,86</b> | <b>151,36</b> | <b>404,35</b> | <b>5,33</b> | <b>0,74</b>  | <b>18,65</b> | <b>33,56</b> | <b>18,53</b>  | <b>0,44</b> | <b>0,33</b> | <b>34,62</b> | <b>0,42</b> |
|         | <b>Полдник</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |             |              |              |              |               |             |             |              |             |
| ПР      | Икра кабачковая                           | 60          | 1,64         | 4,31         | 8,73          | 80,26          | 219,12         | 54,54         | 10,86         | 33,48         | 0,44        | 0,04         |              | 2,05         |               | 0,02        | 0,02        | 2,81         |             |
| 211     | Омлет с сыром                             | 150         | 17,93        | 29,43        | 2,55          | 347,50         | 209,18         | 261,50        | 21,83         | 312,25        | 2,75        | 32,45        | 54,50        | 55,00        | 363,00        | 0,10        | 0,55        | 0,33         | 1,35        |
| 376     | Чай с сахаром                             | 200         | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 8,30           | 11,10         | 1,40          | 2,80          | 0,28        |              |              |              |               |             |             | 0,03         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3,55         | 1,33         | 18,70         | 100,07         | 43,23          | 14,36         | 43,99         | 38,04         | 0,46        | 0,24         |              | 2,93         |               | 0,04        | 0,03        | 0,06         |             |
|         | <b>Итого</b>                              | <b>450</b>  | <b>23,19</b> | <b>35,09</b> | <b>44,98</b>  | <b>587,83</b>  | <b>479,83</b>  | <b>341,50</b> | <b>78,08</b>  | <b>386,57</b> | <b>3,93</b> | <b>32,73</b> | <b>54,50</b> | <b>59,98</b> | <b>363,00</b> | <b>0,16</b> | <b>0,60</b> | <b>3,23</b>  | <b>1,35</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                      | <b>1180</b> | <b>46,56</b> | <b>56,54</b> | <b>156,54</b> | <b>1298,66</b> | <b>2120,39</b> | <b>534,36</b> | <b>229,44</b> | <b>790,92</b> | <b>9,26</b> | <b>33,47</b> | <b>73,15</b> | <b>93,54</b> | <b>381,53</b> | <b>0,60</b> | <b>0,93</b> | <b>37,85</b> | <b>1,77</b> |
|         | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |             |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Обед</b>                               |             |              |              |               |                |                |               |               |               |             |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 52      | Салат из отварной свеклы                  | 60          | 0,85         | 3,61         | 9,92          | 55,67          | 161,88         | 21,29         | 12,42         | 24,39         | 0,79        |              |              |              |               | 0,01        | 0,02        | 3,99         |             |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 200         | 2,15         | 2,27         | 13,96         | 94,60          | 385,14         | 23,36         | 21,82         | 54,06         | 0,90        | 0,02         | 3,60         | 2,05         |               | 0,09        | 0,05        | 6,60         | 0,01        |
| 268     | Биточек из говядины с маслом сливочным    | 95          | 14,82        | 18,88        | 12,83         | 283,20         | 176,03         | 10,58         | 27,54         | 151,58        | 2,42        | 0,04         | 1,30         |              | 20,00         | 0,05        | 0,14        | 0,23         | 0,14        |

|         |                                               |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
|---------|-----------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 143     | Рагу из овощей                                | 150           | 2,60          | 11,04         | 12,80          | 173,50          | 394,74          | 53,94          | 24,39          | 65,25          | 0,89          | 0,05          | 2,88          | 1,70          | 39,00          | 0,09         | 0,08         | 18,77         | 0,06         |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов                   | 200           | 0,66          | 0,09          | 32,01          | 133,00          | 229,80          | 32,48          | 17,46          | 23,44          | 0,70          |               |               |               |                | 0,02         | 0,02         | 0,73          |              |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                | 50            | 4,44          | 1,66          | 23,38          | 125,09          | 54,04           | 17,95          | 54,99          | 47,55          | 0,58          | 0,30          |               | 3,67          |                | 0,05         | 0,04         | 0,08          |              |
| ПР      | Хлеб ржаной                                   | 30            | 2,10          | 0,30          | 16,68          | 49,35           | 37,35           | 7,68           | 7,50           | 34,89          | 0,93          | 0,18          |               | 0,66          |                | 0,04         | 0,03         | 0,01          |              |
|         | <b>Итого</b>                                  | <b>785</b>    | <b>27,62</b>  | <b>37,85</b>  | <b>121,58</b>  | <b>914,41</b>   | <b>1438,98</b>  | <b>167,28</b>  | <b>166,12</b>  | <b>401,16</b>  | <b>7,21</b>   | <b>0,59</b>   | <b>7,78</b>   | <b>8,08</b>   | <b>59,00</b>   | <b>0,35</b>  | <b>0,38</b>  | <b>30,41</b>  | <b>0,21</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                                |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 224     | Запеканка из творога с морковью и сущ.молоком | 100/20        | 4,89          | 0,71          | 37,67          | 184,76          | 222,72          | 35,24          | 25,37          | 87,19          | 2,63          | 0,41          |               | 1,32          |                | 0,10         | 0,08         | 9,33          |              |
| 386     | Кефир                                         | 200           | 5,80          | 5,00          | 8,00           | 100,00          | 292,00          | 240,00         | 28,00          | 180,00         | 0,20          | 4,00          |               |               | 40,00          | 0,08         | 0,34         | 1,40          |              |
|         | <b>Итого</b>                                  | <b>320</b>    | <b>10,69</b>  | <b>5,71</b>   | <b>45,67</b>   | <b>284,76</b>   | <b>514,72</b>   | <b>275,24</b>  | <b>53,37</b>   | <b>267,19</b>  | <b>2,83</b>   | <b>4,41</b>   | <b>0,00</b>   | <b>1,32</b>   | <b>40,00</b>   | <b>0,18</b>  | <b>0,42</b>  | <b>10,73</b>  | <b>0,00</b>  |
|         | <b>Всего за день</b>                          | <b>1105</b>   | <b>38,31</b>  | <b>43,56</b>  | <b>167,25</b>  | <b>1199,17</b>  | <b>1953,70</b>  | <b>442,52</b>  | <b>219,49</b>  | <b>668,35</b>  | <b>10,04</b>  | <b>5,00</b>   | <b>7,78</b>   | <b>9,40</b>   | <b>99,00</b>   | <b>0,53</b>  | <b>0,80</b>  | <b>41,14</b>  | <b>0,21</b>  |
|         | <b>ПЯТНИЦА</b>                                |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
|         | <b>Обед</b>                                   |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 29      | Салат из сырых овощей                         | 60            | 0,66          | 3,62          | 2,27           | 44,33           | 125,02          | 15,25          | 11,30          | 21,37          | 0,40          | 0,01          |               |               |                | 0,02         | 0,02         | 7,93          |              |
| 99      | Суп из овощей                                 | 200           | 1,27          | 3,99          | 7,32           | 76,20           | 307,28          | 27,88          | 16,60          | 39,42          | 0,62          | 0,02          | 2,40          | 1,45          |                | 0,06         | 0,04         | 8,30          | 0,01         |
| 290/330 | Курица, тушенная в соусе                      | 100           | 13,28         | 10,84         | 2,90           | 162,00          | 155,33          | 27,33          | 15,28          | 85,50          | 0,67          |               |               |               | 25,98          | 0,04         | 0,09         | 0,41          |              |
| 303     | Каша вязкая пшенная                           | 150           | 4,18          | 5,00          | 23,94          | 157,00          | 77,19           | 10,97          | 29,89          | 85,47          | 0,98          |               |               | 1,02          |                | 0,11         | 0,01         |               | 0,08         |
| 389     | Сок фруктовый                                 | 200           | 1,00          |               | 20,20          | 85,00           | 240,00          | 14,00          | 8,00           | 14,00          | 2,80          |               |               |               |                | 0,02         | 0,02         | 4,00          |              |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                | 50            | 4,44          | 1,66          | 23,38          | 125,09          | 54,04           | 17,95          | 54,99          | 47,55          | 0,58          | 0,30          |               | 3,67          |                | 0,05         | 0,04         | 0,08          |              |
| ПР      | Хлеб ржаной                                   | 30            | 2,10          | 0,30          | 16,68          | 49,35           | 37,35           | 7,68           | 7,50           | 34,89          | 0,93          | 0,18          |               | 0,66          |                | 0,04         | 0,03         | 0,01          |              |
|         | <b>Итого</b>                                  | <b>790</b>    | <b>26,93</b>  | <b>25,41</b>  | <b>96,69</b>   | <b>698,97</b>   | <b>996,21</b>   | <b>121,06</b>  | <b>143,56</b>  | <b>328,20</b>  | <b>6,98</b>   | <b>0,51</b>   | <b>2,40</b>   | <b>6,80</b>   | <b>25,98</b>   | <b>0,35</b>  | <b>0,25</b>  | <b>20,73</b>  | <b>0,09</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                                |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 204     | Макаронные изделия отварные с сыром           | 150           | 10,94         | 12,83         | 35,98          | 286,23          | 58,89           | 264,00         | 16,40          | 151,58         | 1,08          |               | 1,28          |               | 88,30          | 1,30         | 0,09         | 0,21          | 0,35         |
| 389     | Сок фруктовый                                 | 200           | 1,00          |               | 20,20          | 85,00           | 240,00          | 14,00          | 8,00           | 14,00          | 2,80          |               |               |               |                | 0,02         | 0,02         | 4,00          |              |
| ПР      | Хлеб ржаной                                   | 20            | 1,40          | 0,20          | 11,12          | 32,90           | 24,90           | 5,12           | 5,00           | 23,26          | 0,62          | 0,12          |               | 0,44          |                | 0,03         | 0,02         | 0,01          |              |
|         | <b>Итого</b>                                  | <b>370</b>    | <b>13,34</b>  | <b>13,03</b>  | <b>67,30</b>   | <b>404,13</b>   | <b>323,79</b>   | <b>283,12</b>  | <b>29,40</b>   | <b>188,84</b>  | <b>4,50</b>   | <b>0,12</b>   | <b>1,28</b>   | <b>0,44</b>   | <b>88,30</b>   | <b>1,35</b>  | <b>0,13</b>  | <b>4,22</b>   | <b>0,35</b>  |
|         | <b>Всего за день</b>                          | <b>1160</b>   | <b>40,27</b>  | <b>38,44</b>  | <b>163,99</b>  | <b>1103,10</b>  | <b>1320,00</b>  | <b>404,18</b>  | <b>172,96</b>  | <b>517,04</b>  | <b>11,48</b>  | <b>0,63</b>   | <b>3,68</b>   | <b>7,24</b>   | <b>114,28</b>  | <b>1,70</b>  | <b>0,38</b>  | <b>24,95</b>  | <b>0,44</b>  |
|         |                                               |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
|         |                                               |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
|         | <b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>                       | <b>11745</b>  | <b>493,84</b> | <b>525,57</b> | <b>1827,41</b> | <b>13631,13</b> | <b>20991,28</b> | <b>5111,00</b> | <b>2336,66</b> | <b>7402,48</b> | <b>126,68</b> | <b>240,23</b> | <b>376,76</b> | <b>539,54</b> | <b>2073,73</b> | <b>13,37</b> | <b>13,84</b> | <b>325,16</b> | <b>11,77</b> |
|         | <b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>                    | <b>1174,5</b> | <b>49,38</b>  | <b>52,56</b>  | <b>182,74</b>  | <b>1363,11</b>  | <b>2099,13</b>  | <b>511,10</b>  | <b>233,67</b>  | <b>740,25</b>  | <b>12,67</b>  | <b>24,02</b>  | <b>37,68</b>  | <b>53,95</b>  | <b>207,37</b>  | <b>1,34</b>  | <b>1,38</b>  | <b>32,52</b>  | <b>1,177</b> |
|         | <b>Норма 50% от суточной нормы</b>            | <b>1100</b>   | <b>38,50</b>  | <b>39,50</b>  | <b>167,50</b>  | <b>1175,00</b>  | <b>550,00</b>   | <b>550,00</b>  | <b>125,00</b>  | <b>550,00</b>  | <b>6,00</b>   | <b>0,02</b>   | <b>0,05</b>   | <b>1,50</b>   | <b>350,00</b>  | <b>0,60</b>  | <b>0,70</b>  | <b>30,00</b>  | <b>1,85</b>  |

основание: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.



| расчет обед                 | выход   | белки  | жиры   | угл-ды  | ккал    | К        | Ca      | Mg      | P       | Fe    | Селен | Йод    | Фтор   | A      | B1   | B2   | C      | D    |
|-----------------------------|---------|--------|--------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|--------|------|
| 1 день                      | 815     | 26,69  | 26,67  | 100,67  | 727,50  | 1976,13  | 126,43  | 153,41  | 384,25  | 11,45 | 0,82  | 63,60  | 39,54  | 0,00   | 0,35 | 0,35 | 37,80  | 0,01 |
| 2 день                      | 780     | 32,85  | 23,79  | 130,10  | 734,14  | 1001,41  | 190,95  | 150,15  | 352,89  | 12,31 | 0,51  | 0,96   | 40,70  | 80,36  | 5,41 | 5,31 | 18,11  | 5,09 |
| 3 день                      | 895     | 26,23  | 57,11  | 131,78  | 1175,95 | 2001,40  | 453,56  | 151,24  | 398,38  | 10,11 | 0,61  | 9,11   | 31,75  | 53,34  | 0,58 | 0,35 | 47,66  | 0,75 |
| 4 день                      | 795     | 26,28  | 25,18  | 115,86  | 782,58  | 1613,63  | 166,32  | 156,91  | 319,23  | 9,71  | 7,37  | 7,52   | 10,28  | 51,96  | 0,37 | 0,37 | 19,55  | 0,04 |
| 5 день                      | 785     | 27,77  | 29,23  | 117,82  | 824,84  | 973,48   | 126,03  | 154,11  | 412,33  | 7,31  | 1,23  | 3,70   | 6,98   | 20,00  | 0,31 | 0,36 | 11,45  | 0,23 |
| 6 день                      | 715     | 25,33  | 23,01  | 94,89   | 665,49  | 1498,06  | 148,22  | 151,90  | 304,17  | 9,49  | 7,18  | 4,46   | 15,86  | 103,12 | 0,32 | 0,34 | 16,68  | 0,01 |
| 7 день                      | 785     | 32,70  | 31,61  | 128,45  | 913,48  | 1056,22  | 122,67  | 166,12  | 382,09  | 7,65  | 0,67  | 3,70   | 5,96   | 20,00  | 0,43 | 0,33 | 15,96  | 0,36 |
| 8 день                      | 730     | 23,37  | 21,45  | 111,56  | 710,83  | 1640,56  | 192,86  | 151,36  | 404,35  | 5,33  | 0,74  | 18,65  | 33,56  | 18,53  | 0,44 | 0,33 | 34,62  | 0,42 |
| 9 день                      | 785     | 27,62  | 37,85  | 121,58  | 914,41  | 1438,98  | 167,28  | 166,12  | 401,16  | 7,21  | 0,59  | 7,78   | 8,08   | 59,00  | 0,35 | 0,38 | 30,41  | 0,21 |
| 10 день                     | 790     | 26,93  | 25,41  | 96,69   | 698,97  | 996,21   | 121,06  | 143,56  | 328,20  | 6,98  | 0,51  | 2,40   | 6,80   | 25,98  | 0,35 | 0,25 | 20,73  | 0,09 |
| Всего за 10 дней            | 7875,00 | 275,78 | 301,32 | 1149,41 | 8148,19 | 14196,08 | 1815,36 | 1544,88 | 3687,04 | 87,54 | 20,23 | 121,88 | 199,51 | 432,29 | 8,90 | 8,38 | 252,95 | 7,21 |
| В среднем за 1 день         | 787,50  | 27,58  | 30,13  | 114,94  | 814,82  | 1419,61  | 181,54  | 154,49  | 368,70  | 8,75  | 2,02  | 12,19  | 19,95  | 43,23  | 0,89 | 0,84 | 25,29  | 0,72 |
| Норма 35% от суточной нормы | 800     | 26,95  | 27,65  | 117,25  | 822,50  | 385,00   | 385,00  | 87,50   | 385,00  | 4,20  | 0,02  | 0,04   | 1,05   | 245,00 | 0,42 | 0,49 | 21,00  | 0,35 |

| расчет полдник              | выход   | белки  | жиры   | угл-ды | ккал    | К       | Ca      | Mg     | P       | Fe    | Селен  | Йод    | Фтор   | A       | B1   | B2   | C     | D    |
|-----------------------------|---------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|---------|------|------|-------|------|
| 1 день                      | 410     | 46,28  | 44,62  | 179,45 | 1221,98 | 2161,57 | 436,33  | 188,51 | 673,58  | 15,36 | 25,68  | 74,56  | 62,64  | 188,30  | 1,75 | 0,67 | 38,06 | 0,71 |
| 2 день                      | 370     | 33,49  | 28,14  | 43,56  | 563,00  | 550,43  | 523,93  | 69,93  | 540,23  | 1,47  | 48,64  | 35,94  | 50,80  | 176,50  | 0,19 | 1,00 | 1,99  | 0,15 |
| 3 день                      | 370     | 11,73  | 15,87  | 60,58  | 433,79  | 730,94  | 302,16  | 100,25 | 309,02  | 1,80  | 10,02  | 0,00   | 20,97  | 82,27   | 0,16 | 0,45 | 2,27  | 0,23 |
| 4 день                      | 450     | 19,29  | 23,13  | 61,47  | 518,57  | 474,46  | 189,65  | 52,55  | 311,18  | 3,94  | 38,20  | 54,52  | 68,00  | 367,84  | 0,16 | 0,63 | 7,16  | 1,35 |
| 5 день                      | 370     | 15,18  | 13,65  | 54,55  | 401,04  | 141,72  | 120,68  | 43,31  | 180,02  | 1,46  | 15,13  | 12,50  | 17,47  | 70,40   | 0,09 | 0,19 | 0,32  | 0,08 |
| 6 день                      | 370     | 11,73  | 15,87  | 60,58  | 433,79  | 730,94  | 302,16  | 100,25 | 309,02  | 1,80  | 10,02  | 0,00   | 20,97  | 82,27   | 0,16 | 0,45 | 2,27  | 0,23 |
| 7 день                      | 390     | 33,15  | 29,14  | 59,87  | 634,05  | 686,80  | 520,87  | 76,13  | 549,80  | 2,05  | 35,05  | 21,58  | 37,44  | 182,56  | 0,27 | 0,92 | 1,98  | 0,11 |
| 8 день                      | 450     | 23,19  | 35,09  | 44,98  | 587,83  | 479,83  | 341,50  | 78,08  | 386,57  | 3,93  | 32,73  | 54,50  | 59,98  | 363,00  | 0,16 | 0,60 | 3,23  | 1,35 |
| 9 день                      | 320     | 10,69  | 5,71   | 45,67  | 284,76  | 514,72  | 275,24  | 53,37  | 267,19  | 2,83  | 4,41   | 0,00   | 1,32   | 40,00   | 0,18 | 0,42 | 10,73 | 0,00 |
| 10 день                     | 370     | 13,34  | 13,03  | 67,30  | 404,13  | 323,79  | 283,12  | 29,40  | 188,84  | 4,50  | 0,12   | 1,28   | 0,44   | 88,30   | 1,35 | 0,13 | 4,22  | 0,35 |
| Всего за 10 дней            | 3870,00 | 218,07 | 224,25 | 678,00 | 5482,94 | 6795,20 | 3295,64 | 791,78 | 3715,44 | 39,14 | 220,00 | 254,88 | 340,03 | 1641,44 | 4,47 | 5,46 | 72,21 | 4,56 |
| В среднем за 1 день         | 387,00  | 21,81  | 22,43  | 67,80  | 548,29  | 679,52  | 329,56  | 79,18  | 371,54  | 3,91  | 22,00  | 25,49  | 34,00  | 164,14  | 0,45 | 0,55 | 7,22  | 0,46 |
| Норма 15% от суточной нормы | 300     | 11,55  | 11,85  | 50,25  | 352,50  | 165,00  | 165,00  | 37,50  | 165,00  | 1,80  | 0,00   | 0,02   | 0,45   | 105,00  | 0,18 | 0,21 | 9,00  | 1,50 |

|       | белки | жиры | угл-ды |
|-------|-------|------|--------|
| норма | 1,00  | 1,00 | 4,00   |
| факт  | 1,28  | 1,33 | 4,36   |