Утверждаю Директор пкони: Прищепа М.Е./ МБОУ ООН 12 Дытка Афанасьевского муниципального округа Кировской области

## Примерное десятидневное меню

школьных завтраков МБОУ ООШ п. Лытка Возрастная категория 11 лет и старше (5 – 9 классы)

Сезоны: осень, зима, весна

## Меню осенне-зимний, весенний период: завтрак + обед 5 - 11 классы

Nº	прием пищи, наименование блюда	масса	пищев	вые веще	ества (г)	ва (г) энергетическая ценность		ьные элем мг	иенты,	ви	таминь	Ι, МΓ
рецептуры	1	порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Mg	Fe	$\mathbf{B}^1$	$\mathbf{B}^2$	C
		1 ДЕН	łЬ									
		завтр	ак									
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,20	4,50	10,50	91,00	61,30	21,34	0,80	0,03	0,05	22,70
174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,38
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		19,06	24,77	94,64	667,74	327,80	164,68	4,21	0,37	0,41	23,60
		обед	ζ									
16/2012	салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73
56/2012	рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,4	18,5	144	18,7	27	1,02	0,09	0,07	8,04
131/2012	картофельное пюре	200	4,11	7	26	186,67	48,54	39,18	1,42	0,16	0,13	6,91
83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		31,95	35,16	156,08	1056,12	194,57	189,12	7,14	0,65	0,53	17,34
		итого	51,01	59,93	250,72	1723,86	522,37	353,80	11,35	1,02	0,94	40,94
	ит	ого в %	94	109	109	106	73	197	105	121	98	97
		2 ДЕН	łЬ									
		завтр	ак									
21/2012	салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	38,1	19,54	0,95	0,03	0,04	13,7
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34	241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
	сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
	итого за приём пищи		21,11	23,25	93,94	661,11	488,19	99,39	3,28	0,29	0,35	17,23
		обед	ζ							_		
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5	110	19,98	13,72	0,49	0,04	0,03	8

									_		_	_		
161/2012	пюре гороховое	200/5	20,11	6,56	47,22	331,11	112,22	101,66	6,61	0,69	0,14	0		
125/2012	котлета рубленая из куры	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33		
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36		
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0		
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0		
	итого за приём пищи		49,36	31,56	165,55	1130,31	218,66	227,39	12,59	1,37	0,57	34,69		
		итого	70,47	54,81	259,49	1791,42	706,85	326,78	15,87	1,66	0,92	51,92		
	ит	ого в %	131	99	113	110	98	182	147	198	96	124		
		3 ДЕН	Њ											
завтрак														
27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	8		
179/2012	каша манная молочная вязкая с изюмом	200/5	7,33	8,00	52,22	307,78	132,44	20,80	0,51	0,08	0,16	0,54		
293/2012	кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,4	86	11,49	7,44	0,36	0,01	0,01	48		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00		
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0		
	итого за приём пищи		17,33	18,25	107,07	651,78	199,76	62,64	3,87	0,50	0,24	56,54		
обед														
50/2008	огурец порционно	100	0,8	0	3	15	23	14	0,6	0,03	0,04	10		
54/2012	борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82		
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0		
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08		
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0		
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0		
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00		
	итого за приём пищи		32,14	32,82	135,10	951,85	145,53	124,26	6,69	0,40	0,38	19,90		
		итого	49,47	51,07	242,17	1603,63	345,29	186,90	10,56	0,90	0,62	76,44		
	ти	ого в %	92	93	105	98	48	104	98	107	65	182		
		4 ДЕН	Њ											
		завтр	ак	1	1		Г	1	T	1	ı	ı		
10/2012	салат из квашеной капусты	100	1,00	5,00	6,70	76,00	32,08	9,64	0,40	0,01	0,02	17,84		
186/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8	36,56	241,11	134,26	36,28	1,82	0,13	0,18	0,4		
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52		
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0		
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0		

	итого за приём пищи		16,03	23,59	88,07	612,81	290,20	79,40	3,31	0,27	0,26	18,76
		обед	Į									
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2	19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
68/2012	суп-крем из разных овощей	300/30	7,1	11,9	19,9	215	196,9	39,82	0,92	0,12	0,26	9,84
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	100/40	14,13	11,63	12,13	210	43,86	29,54	1,34	0,09	0,15	1,54
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		35,79	29,17	166,26	1058,50	379,81	220,83	7,01	0,54	0,70	36,8
	•	итого	51,82	52,76	254,33	1671,31	670,01	300,23	10,32	0,81	0,96	55,6
	ит	ого в %	96	96	111	102	93	167	96	96	100	132
		5 ДЕН	Њ									
		завтр	ак									
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
188/2012	каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная) молочная жидкая	200/5	8,11	9,44	28,89	233,33	133,6	74,27	2,2	0,2	0,2	0,39
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,30
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		18,63	10,37	94,18	531,53	183,83	139,90	4,82	0,67	0,47	26,7
		обед	Į									
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,8
58/2012	суп картофельный	300	5,8	11,4	22,3	217	19,32	32,56	1,24	0,13	0,09	11,5
129/2012	картофель отварной с маслом	180/4	3,5	3,8	25	151	15,98	35,77	1,41	0,11	0,09	1,5
87/2012	тефтели рыбные	100/45	23,13	20,38	17,88	348,75	35,78	25,25	0,9	0,14	0,13	3,6
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,0
	итого за приём пищи		41,97	44,28	135,94	1103,35	123,81	152,96	6,39	0,60	0,43	33,4
		итого	60,60	54,65	230,12	1634,88	307,64	292,86	11,21	1,27	0,90	60,1
		ого в %	112	99	100	100	43	163	104	151	94	143
	и	OIO B /O	105	99			+			135	90	+

		завтр	ак		_								
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7	
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,41	
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0	
	итого за приём пищи		14,21	15,20	79,14	499,00	286,17	67,50	2,12	0,20	0,35	23,11	
		обед	ι		T	<u> </u>	1		1		,		
18/2012	салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1	
67/2012	суп из овощей	250	2	4,35	10,85	91,5	22,39	21,81	0,77	0,08	0,07	10,8	
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0	
99/2012	шницель	100/40	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1,01	
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64	
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52	
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0	
	итого за приём пищи		41,83	33,44	143,62	1034,50	230,41	316,91	10,74	0,65	0,60	15,07	
		итого	56,04	48,64	222,76	1533,50	516,58	384,41	12,86	0,85	0,95	38,18	
	ит	ого в %	104	88	97	94	72	214	119	101	99	91	
7 ДЕНЬ													
		7 ДЕН	Њ										
		завтр			Г		Г	T	Γ	1			
10/2012	салат из квашеной капусты	<b>завтр</b> 100	<b>ак</b>	5	6,7	76	32,08	9,64	0,4	0,01	0,02	17,84	
10/2012 73/2012	салат из квашеной капусты суп молочный с крупой пшенной	<b>завтр</b> 100 250		10,35	23	219	281,64	42,87	0,59	0,13	0,33	1,65	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	3 <b>aBTP</b> 100 250 200	1 8,8 1	10,35 0,05	23 27,5	219 110	281,64 28,69	42,87 18,27	0,59 0,61	0,13 0,01	0,33		
73/2012	суп молочный с крупой пшенной	3aBTP 100 250 200 80	1 8,8 1 6,08	10,35 0,05 0,72	23 27,5 39,76	219 110 180,8	281,64 28,69 20,8	42,87 18,27 28	0,59 0,61 1,28	0,13	0,33	1,65 0,32 0	
73/2012	суп молочный с крупой пшенной компот из сухофруктов	3 <b>aBTP</b> 100 250 200	1 8,8 1 6,08 0,2	10,35 0,05 0,72 10,88	23 27,5 39,76 0,14	219 110 180,8 99,15	281,64 28,69 20,8 3,6	42,87 18,27 28 0,45	0,59 0,61 1,28 0,03	0,13 0,01 0,13 0	0,33 0,03 0,06 0	1,65 0,32 0 0	
73/2012	суп молочный с крупой пшенной компот из сухофруктов хлеб пшеничный	3aвтр 100 250 200 80 15	1 8,8 1 6,08 0,2 17,08	10,35 0,05 0,72	23 27,5 39,76	219 110 180,8	281,64 28,69 20,8	42,87 18,27 28	0,59 0,61 1,28	0,13 0,01 0,13	0,33 0,03 0,06	1,65 0,32 0	
73/2012 278/2012	суп молочный с крупой пшенной компот из сухофруктов хлеб пшеничный масло сливочное итого за приём пищи	3автр 100 250 200 80 15	1 8,8 1 6,08 0,2 17,08	10,35 0,05 0,72 10,88 27,00	23 27,5 39,76 0,14 97,10	219 110 180,8 99,15 684,95	281,64 28,69 20,8 3,6 366,81	42,87 18,27 28 0,45 99,23	0,59 0,61 1,28 0,03 2,91	0,13 0,01 0,13 0 0,28	0,33 0,03 0,06 0 0,44	1,65 0,32 0 0 19,81	
73/2012 278/2012 27/2012	суп молочный с крупой пшенной компот из сухофруктов хлеб пшеничный масло сливочное итого за приём пищи салат из свеклы с яблоками	3aвтр 100 250 200 80 15	1 8,8 1 6,08 0,2 17,08	10,35 0,05 0,72 10,88 27,00	23 27,5 39,76 0,14 97,10	219 110 180,8 99,15 684,95	281,64 28,69 20,8 3,6 366,81	42,87 18,27 28 0,45 99,23	0,59 0,61 1,28 0,03 2,91	0,13 0,01 0,13 0 0,28	0,33 0,03 0,06 0 0,44	1,65 0,32 0 0 19,81	
73/2012 278/2012 27/2012 53/2012	суп молочный с крупой пшенной компот из сухофруктов хлеб пшеничный масло сливочное итого за приём пищи	3aвтр 100 250 200 80 15 06ep 100 300/12	1 8,8 1 6,08 0,2 17,08 0,9 2,2	10,35 0,05 0,72 10,88 27,00 5,1 6,8	23 27,5 39,76 0,14 97,10 8,3 8,5	219 110 180,8 99,15 684,95 82 106	281,64 28,69 20,8 3,6 366,81 20,83 38,76	42,87 18,27 28 0,45 99,23 12,1 20,18	0,59 0,61 1,28 0,03 2,91 1,2 0,77	0,13 0,01 0,13 0 0,28 0,03 0,04	0,33 0,03 0,06 0 0,44 0,03 0,04	1,65 0,32 0 0 19,81 8 9	
73/2012 278/2012 27/2012 53/2012 161/2012	суп молочный с крупой пшенной компот из сухофруктов хлеб пшеничный масло сливочное итого за приём пищи салат из свеклы с яблоками щи по-уральски (с крупой) пюре гороховое	3aBTP 100 250 200 80 15 06e 100 300/12 180/5	1 8,8 1 6,08 0,2 17,08 0,9 2,2 18,1	10,35 0,05 0,72 10,88 27,00 5,1 6,8 5,9	23 27,5 39,76 0,14 97,10 8,3 8,5 42,5	219 110 180,8 99,15 684,95 82 106 298	281,64 28,69 20,8 3,6 366,81 20,83 38,76 101	42,87 18,27 28 0,45 99,23 12,1 20,18 91,49	0,59 0,61 1,28 0,03 2,91 1,2 0,77 5,95	0,13 0,01 0,13 0 0,28 0,03 0,04 0,62	0,33 0,03 0,06 0 0,44 0,03 0,04 0,13	1,65 0,32 0 0 19,81	
73/2012 278/2012 27/2012 53/2012	суп молочный с крупой пшенной компот из сухофруктов хлеб пшеничный масло сливочное итого за приём пищи салат из свеклы с яблоками щи по-уральски (с крупой)	3aвтр 100 250 200 80 15 06ep 100 300/12	1 8,8 1 6,08 0,2 17,08 0,9 2,2	10,35 0,05 0,72 10,88 27,00 5,1 6,8 5,9 12,2	23 27,5 39,76 0,14 97,10 8,3 8,5 42,5 8	219 110 180,8 99,15 684,95 82 106	281,64 28,69 20,8 3,6 366,81 20,83 38,76	42,87 18,27 28 0,45 99,23 12,1 20,18	0,59 0,61 1,28 0,03 2,91 1,2 0,77 5,95 1,35	0,13 0,01 0,13 0 0,28 0,03 0,04	0,33 0,03 0,06 0 0,44 0,03 0,04	1,65 0,32 0 0 19,81 8 9	
73/2012 278/2012 27/2012 53/2012 161/2012	суп молочный с крупой пшенной компот из сухофруктов хлеб пшеничный масло сливочное итого за приём пищи салат из свеклы с яблоками щи по-уральски (с крупой) пюре гороховое	3aBTP 100 250 200 80 15 06e 100 300/12 180/5	1 8,8 1 6,08 0,2 17,08 0,9 2,2 18,1	10,35 0,05 0,72 10,88 27,00 5,1 6,8 5,9	23 27,5 39,76 0,14 97,10 8,3 8,5 42,5	219 110 180,8 99,15 684,95 82 106 298	281,64 28,69 20,8 3,6 366,81 20,83 38,76 101	42,87 18,27 28 0,45 99,23 12,1 20,18 91,49	0,59 0,61 1,28 0,03 2,91 1,2 0,77 5,95	0,13 0,01 0,13 0 0,28 0,03 0,04 0,62	0,33 0,03 0,06 0 0,44 0,03 0,04 0,13	1,65 0,32 0 0 19,81 8 9	

174/2012   каша овсяная "Геркулее" молочная вязкая   200/5   8.11   9.89   35.56   264.44   137.33   67.44   1.67   0.2		хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
1		итого за приём пищи		45,70	31,38	139,83	1011,20	235,25	204,28	11,80	0,96	0,47	17,00
8 ДЕНЬ           завтрак           13/2012         салат из свежих отурцов         100         0.8         4.5         3         5.5         20.49         11.7         0.53         0.02           174/2012         каша овеяная "Геркувее" молочная вязкая         200/5         8,11         9,89         35,56         264,44         137,33         67,44         1,67         0,2           270/2012         чай с димоном         180         0,18         0,04         9,18         36,9         2,79         0,76         0,06         0           хаба пивеничнай         70         5,32         0,63         34,79         158,2         18,2         24,5         1,12         0,11           айтно варное         40         5,10         4,60         0,30         63,00         22,00         4,80         1,00         0,30           11/2012         салат витаминный         19,51         19,66         82,83         577,54         20,81         109,20         4,8         0,63           13/2012         салат витаминный         250/10         2,15         5,25         13,65         112         23,72         24,15         0,9         0,0           <			итого	62,78	58,38	236,93	1696,15	602,06	303,51	14,71	1,24	0,91	36,81
13/2012 салат из свежих отурцов 100 0,8 4,5 3 55 20,49 11,7 0,53 0,02 174/2012 каша овсянах "Геркулес" молочная вязкая 200/5 8,11 9,89 35,56 264,44 137,33 67,44 1,67 0,2 270/2012 чай с лимоном 180 0,18 0,04 9,18 36,9 2,79 0,76 0,06 0 0 клеб пивничный 70 5,32 0,63 34,79 158,2 18,2 24,5 1,12 0,11 міно вареное нтого за прием пиши 19,51 0,66 82,83 577,54 200,81 10,902 438 0,30		из	гого в %	116	106	103	104	84	169	136	148	95	88
13/2012   салат из свежих отурцов   100   0.8   4.5   3   55   20.49   11,7   0.53   0.02     174/2012   каша овежная "Геркулес" молочная вязкая   200/5   8,11   9,89   35,56   264,44   137,33   67,44   1,67   0.2     270/2012   чай с лимоном   180   0.18   0.04   9,18   36,9   2,79   0,76   0.06   0.0     хлеб пивеничнай   70   5,32   0,63   34,79   158,2   18,2   24,5   1,12   0,11     яйно вареное   40   5,10   4,60   0.30   63,00   22,00   4,80   1,00   0.30     итого за приём пищи   19,51   19,66   82,83   577,54   200,81   109,20   4,38   0,63			8 ДЕН	Њ									
174/2012   каша овезная "Геркулес" молочная вязкая   200/5   8,11   9,89   35,56   264,44   137,33   67,44   1,67   0,2			завтр	ак									
270/2012         чай с лимоном         180         0,18         0,04         9,18         36,9         2,79         0,76         0,06         0           хлеб пшеничный         70         5,32         0,63         34,79         158,2         18,2         24,5         1,12         0,11           итого за приём ници         40         5,10         4,60         0,30         63,00         22,00         4,80         1,00         3,0           Обет           То дата витаминный         100         1,5         4,6         11         91         38,1         19,54         0,95         0,03           57/2012         рассольник домашний         250/10         2,15         5,25         13,65         112         23,72         24,15         0,91         0,08           57/2012         рассольник домашний         250/10         2,15         5,25         13,65         112         23,72         24,15         0,91         0,08           131/2012         картофевьюе шюре         180         3,7         6,3         23,4         168         43,69         35,26         1,28         0,14           120/2012         кора отвария         100         24,7 <t< td=""><td>13/2012</td><td>салат из свежих огурцов</td><td>100</td><td>0,8</td><td>4,5</td><td>3</td><td>55</td><td>20,49</td><td>11,7</td><td>0,53</td><td>0,02</td><td>0,03</td><td>3,84</td></t<>	13/2012	салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,7	0,53	0,02	0,03	3,84
хлеб пшеничный         70         5,32         0,63         34,79         158,2         18,2         24,5         1,12         0,11           яйцо вареное         40         5,10         4,60         0,30         63,00         22,00         4,80         1,00         0,30           Овет           Овет           Овет           Овет           Овет           Овет           Овет           Свет           Овет           Овет           Овет           Овет прини прини         100         1,5         4,6         11         91         38,1         19,54         0,9         0,03           57/2012         рассольник домашний         250/10         2,15         5,25         13,65         112         23,72         24,15         0,91         0,08           131/2012         каргофельное пюре         180         3,7         6,3         23,4         168         43,69         35,26         1,28         0,14           120/2012         кара ной из свежих плодов         200         0,2         0,1	174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,38
яйно вареное         40         5,10         4,60         0,30         63,00         22,00         4,80         1,00         0,30           ТОВОВНИЕ ВИЗНОВНИЕ ВИЗНОВНИЕ ВИЗНОВНИЕ ВИЗНОВНИЕ ВИЗНОВНИЕ ВИЗНОВНИЕ ВИЗНОВНИЕ ВИЗНОВНИЕ ВИЗНОВНЫМИ В ВОВЕТЬ В ВОВ	270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
итого за приём пинии         19,51         19,66         82,83         577,54         200,81         109,20         4,38         0,63           обен           21/2012         салат витаминный         100         1,5         4,6         11         91         38,1         19,54         0,95         0,03           57/2012         рассольник домашний         250/10         2,15         5,25         13,65         112         23,72         24,15         0,91         0,08           131/2012         картофельное пюре         180         3,7         6,3         23,4         168         43,69         35,26         1,28         0,14           120/2012         кура отварная         100         24,7         19,1         11,5         319         52,6         33,6         2,69         0,09           279/2012         комногиз свежих плодов         200         0,2         0,1         17,2         68         6,03         3,13         0,8         0,01           хлеб пшеничный         40,1         4,01         36,4         10,6         23,2         107,5         15         23         1,15         0,08           хлеб пшеничный         40,1         36,4         0,6 </td <td></td> <td>хлеб пшеничный</td> <td>70</td> <td>5,32</td> <td>0,63</td> <td>34,79</td> <td>158,2</td> <td>18,2</td> <td>24,5</td> <td>1,12</td> <td>0,11</td> <td>0,06</td> <td>0</td>		хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
обех           21/2012         салат витаминный         100         1,5         4,6         11         91         38,1         19,54         0,95         0,03           57/2012         рассольник домашний         250/10         2,15         5,25         13,65         112         23,72         24,15         0,91         0,08           131/2012         картофельное пюре         180         3,7         6,3         23,4         168         43,69         35,26         12,8         0,14           120/2012         кура отварная         100         24,7         19,1         11,5         319         52,6         33,6         2,69         0,09           279/2012         компот из свежих плодов         200         0,2         0,1         17,2         68         6,03         3,13         0,8         0,01           хлеб ржаной         50         3,4         0,6         23,2         107,5         15         23         1,15         0,8           хлеб пшеничный         40,21         36,49         129,77         1001,10         194,74         159,68         8,74         0,53           9 день         9 день         35,25         56,55         212,60 </td <td></td> <td>яйцо вареное</td> <td>40</td> <td>5,10</td> <td>4,60</td> <td>0,30</td> <td>63,00</td> <td>22,00</td> <td>4,80</td> <td>1,00</td> <td>0,30</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td>		яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	1,00	0,30	0,00	0,00
21/2012         салат витаминный         100         1,5         4,6         11         91         38,1         19,54         0,95         0,03           57/2012         рассольник домашний         250/10         2,15         5,25         13,65         112         23,72         24,15         0,91         0,08           131/2012         картофельное пюре         180         3,7         6,3         23,4         168         43,69         35,26         1,28         0,14           120/2012         кура отварная         100         24,7         19,1         11,5         319         52,6         33,6         2,69         0,09           279/2012         компот из свежих плодов         200         0,2         0,1         17,2         68         6,03         3,13         0,8         0,01           хлеб ржаной         50         3,4         0,6         23,2         107,5         15         23         1,15         0,08           хлеб пшеничный         40,21         36,49         129,77         1001,10         194,74         159,68         8,74         0,53           нтого за приём пиши         40,21         36,49         129,77         1001,10         194,74 <t< td=""><td></td><td>итого за приём пищи</td><td></td><td>19,51</td><td>19,66</td><td>82,83</td><td>577,54</td><td>200,81</td><td>109,20</td><td>4,38</td><td>0,63</td><td>0,27</td><td>6,74</td></t<>		итого за приём пищи		19,51	19,66	82,83	577,54	200,81	109,20	4,38	0,63	0,27	6,74
57/2012         рассольник домашний         250/10         2,15         5,25         13,65         112         23,72         24,15         0,91         0,08           131/2012         картофельное пюре         180         3,7         6,3         23,4         168         43,69         35,26         1,28         0,14           120/2012         кура отварная         100         24,7         19,1         11,5         319         52,6         33,6         2,69         0,09           279/2012         компот из свежих плодов         200         0,2         0,1         17,2         68         6,03         3,13         0,8         0,01           хлеб ржаной         50         3,4         0,6         23,2         107,5         15         23         1,15         0,08           хлеб пшеничный         40,21         36,4         129,72         1001,10         194,74         159,68         8,74         0,53           нтого за приём пиши         40,21         36,49         129,77         1001,10         194,74         159,68         8,74         0,53           нтого за приём пиши         40,21         36,15         212,60         1578,64         395,55         268,88			обед	Į									
131/2012         картофельное шоре         180         3,7         6,3         23,4         168         43,69         35,26         1,28         0,14           120/2012         кура отварная         100         24,7         19,1         11,5         319         52,6         33,6         2,69         0,09           279/2012         компот из свежих плодов         200         0,2         0,1         17,2         68         6,03         3,13         0,8         0,01           хлеб ржаной         50         3,4         0,6         23,2         107,5         15         23         1,15         0,08           хлеб пшеничный         60         4,56         0,54         29,82         135,6         15,6         21         0,96         0,1           итого за приём пиши         40,21         36,49         129,77         1001,10         194,74         159,68         8,74         0,53           итого за приём пиши         59,72         56,15         21,60         1578,64         395,55         268,88         13,12         1,16           итого за приём пиши         100         1         4,5         14,5         14,5         10         2,7         28,5 </td <td>21/2012</td> <td>салат витаминный</td> <td>100</td> <td>1,5</td> <td>4,6</td> <td>11</td> <td>91</td> <td>38,1</td> <td>19,54</td> <td>0,95</td> <td>0,03</td> <td>0,04</td> <td>13,7</td>	21/2012	салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	38,1	19,54	0,95	0,03	0,04	13,7
120/2012         кура отварная         100         24,7         19,1         11,5         319         52,6         33,6         2,69         0,09           279/2012         компот из свежих плодов         200         0,2         0,1         17,2         68         6,03         3,13         0,8         0,01           хлеб ржаной         50         3,4         0,6         23,2         107,5         15         23         1,15         0,08           хлеб пшеничный         60         4,56         0,54         29,82         135,6         15,6         21         0,96         0,1           итого за приём пищи         40,21         36,49         129,77         1001,10         194,74         159,68         8,74         0,53           итого за приём пищи         40,21         36,49         129,77         1001,10         194,74         159,68         8,74         0,53           итого за приём пищи         40,21         36,49         129,77         1001,10         194,74         159,68         8,74         0,53           итого за приём пиши         100         1         4,5         14,5         14,5         10         20,7         28,5         0,55	57/2012	рассольник домашний	250/10	2,15	5,25	13,65	112	23,72	24,15	0,91	0,08	0,06	12,6
279/2012         компот из свежих плодов         200         0,2         0,1         17,2         68         6,03         3,13         0,8         0,01           хлеб ржаной         50         3,4         0,6         23,2         107,5         15         23         1,15         0,08           хлеб пшеничный         60         4,56         0,54         29,82         135,6         15,6         21         0,96         0,1           итого за приём пищи         40,21         36,49         129,77         1001,10         194,74         159,68         8,74         0,53           Нтого в % Литого в фина         111         102         93         97         55         149         121         138           16/2012         салат из моркови         100         1         4,5         14,5         100         20,7         28,5         0,55         0,03           74/2012         суп молочный с овощами         300         6         6,6         19,2         162         181,66         40,22         0,94         0,12           272/2012         кофейный напиток на молоке         20         2,9         2,8         14,9         94         105,86         12,18 <td>131/2012</td> <td>картофельное пюре</td> <td>180</td> <td>3,7</td> <td>6,3</td> <td>23,4</td> <td>168</td> <td>43,69</td> <td>35,26</td> <td>1,28</td> <td>0,14</td> <td>0,12</td> <td>6,22</td>	131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
хлеб ржаной     50     3,4     0,6     23,2     107,5     15     23     1,15     0,08       хлеб пшеничный     60     4,56     0,54     29,82     135,6     15,6     21     0,96     0,1       итого за приём пищи     40,21     36,49     129,77     1001,10     194,74     159,68     8,74     0,53       итого в % 111     102     93     97     55     149     121     138       завтрак       завтрак       16/2012     салат из моркови     100     1     4,5     14,5     100     20,7     28,5     0,55     0,03       74/2012     суп молочный с овощами     300     6     6,6     19,2     162     181,66     40,22     0,94     0,12       272/2012     кофейный напиток на молоке     200     2,9     2,8     14,9     94     105,86     12,18     0,11     0,03       масло сливочное     20     0,26     14,5     0,18     132,2     4,8     0,6     0,04     0       хлеб пшеничный     80     6,08     0,72     39,76     180,8     20,8     28     1,28     0,13       итого за приём пищи	120/2012	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
хлеб пшеничный         60         4,56         0,54         29,82         135,6         15,6         21         0,96         0,1           итого за приём пищи         40,21         36,49         129,77         1001,10         194,74         159,68         8,74         0,53           итого в му день         111         102         93         97         55         149         121         138           завтрас           завтрас           16/2012         салат из моркови         100         1         4,5         14,5         100         20,7         28,5         0,55         0,03           74/2012         суп молочный с овощами         300         6         6,6         19,2         162         181,66         40,22         0,94         0,12           272/2012         кофейный напиток на молоке         200         2,9         2,8         14,9         94         105,86         12,18         0,11         0,03           масло сливочное         20         0,26         14,5         0,18         132,2         4,8         0,6         0,04         0           масло сливочное         80         6,08         0,72	279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36
итого за приём пищи         40,21         36,49         129,77         1001,10         194,74         159,68         8,74         0,53           итого в % 111         102         93         97         55         149         121         138           ЭДЕНЬ           завтрак           16/2012 салат из моркови         100         1         4,5         14,5         100         20,7         28,5         0,55         0,03           74/2012 суп молочный с овощами         300         6         6,6         19,2         162         181,66         40,22         0,94         0,12           272/2012 кофейный напиток на молоке         200         2,9         2,8         14,9         94         105,86         12,18         0,11         0,03           масло сливочное         20         0,26         14,5         0,18         132,2         4,8         0,6         0,04         0           хлеб пшеничный         80         6,08         0,72         39,76         180,8         20,8         28         1,28         0,13           итого за приём пищи         16,24         29,12         88,54         669,00         333,82 <td< td=""><td></td><td>хлеб ржаной</td><td>50</td><td>3,4</td><td>0,6</td><td>23,2</td><td>107,5</td><td>15</td><td>23</td><td>1,15</td><td>0,08</td><td>0,05</td><td>0</td></td<>		хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
итого в 9,72   56,15   212,60   1578,64   395,55   268,88   13,12   1,16             итого в %   111   102   93   97   55   149   121   138             ЭДЕНЬ           завтрык           16/2012   салат из моркови   100   1   4,5   14,5   100   20,7   28,5   0,55   0,03           0,03           0,03           0,03           0,03           0,04   0,12           0,03		хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
нтого в % 111 102 93 97 55 149 121 138       ЭДЕНЬ       завтрак       16/2012 салат из моркови     100 1 4,5 14,5 100 20,7 28,5 0,55 0,03       74/2012 суп молочный с овощами     300 6 6,6 19,2 162 181,66 40,22 0,94 0,12       272/2012 кофейный напиток на молоке     200 2,9 2,8 14,9 94 105,86 12,18 0,11 0,03       масло сливочное     20 0,26 14,5 0,18 132,2 4,8 0,6 0,04 0       хлеб пшеничный     80 6,08 0,72 39,76 180,8 20,8 28 1,28 0,13       итого за приём пищи     16,24 29,12 88,54 669,00 333,82 109,50 2,92 0,31       обед		итого за приём пищи		40,21	36,49	129,77	1001,10	194,74	159,68	8,74	0,53	0,45	38,84
ЭДЕНЬ         Завтрак         16/2012 салат из моркови       100 1 4,5 14,5 100 20,7 28,5 0,55 0,03         74/2012 суп молочный с овощами       300 6 6,6 19,2 162 181,66 40,22 0,94 0,12         272/2012 кофейный напиток на молоке       200 2,9 2,8 14,9 94 105,86 12,18 0,11 0,03         масло сливочное       20 0,26 14,5 0,18 132,2 4,8 0,6 0,04 0         хлеб пшеничный       80 6,08 0,72 39,76 180,8 20,8 28 1,28 0,13         итого за приём пищи       16,24 29,12 88,54 669,00 333,82 109,50 2,92 0,31         обед			итого	59,72	56,15	212,60	1578,64	395,55	268,88	13,12	1,16	0,72	45,58
Завтрак         16/2012       салат из моркови       100       1       4,5       14,5       100       20,7       28,5       0,55       0,03         74/2012       суп молочный с овощами       300       6       6,6       19,2       162       181,66       40,22       0,94       0,12         272/2012       кофейный напиток на молоке       200       2,9       2,8       14,9       94       105,86       12,18       0,11       0,03         масло сливочное       20       0,26       14,5       0,18       132,2       4,8       0,6       0,04       0         хлеб пшеничный       80       6,08       0,72       39,76       180,8       20,8       28       1,28       0,13         обед		ит	гого в %	111	102	93	97	55	149	121	138	75	109
16/2012     салат из моркови     100     1     4,5     14,5     100     20,7     28,5     0,55     0,03       74/2012     суп молочный с овощами     300     6     6,6     19,2     162     181,66     40,22     0,94     0,12       272/2012     кофейный напиток на молоке     200     2,9     2,8     14,9     94     105,86     12,18     0,11     0,03       масло сливочное     20     0,26     14,5     0,18     132,2     4,8     0,6     0,04     0       хлеб пшеничный     80     6,08     0,72     39,76     180,8     20,8     28     1,28     0,13       итого за приём пищи     16,24     29,12     88,54     669,00     333,82     109,50     2,92     0,31			9 ДЕН	łЬ									
74/2012       суп молочный с овощами       300       6       6,6       19,2       162       181,66       40,22       0,94       0,12         272/2012       кофейный напиток на молоке       200       2,9       2,8       14,9       94       105,86       12,18       0,11       0,03         масло сливочное       20       0,26       14,5       0,18       132,2       4,8       0,6       0,04       0         хлеб пшеничный       80       6,08       0,72       39,76       180,8       20,8       28       1,28       0,13         • Итого за приём пищи       16,24       29,12       88,54       669,00       333,82       109,50       2,92       0,31			завтр	ак									
272/2012     кофейный напиток на молоке     200     2,9     2,8     14,9     94     105,86     12,18     0,11     0,03       масло сливочное     20     0,26     14,5     0,18     132,2     4,8     0,6     0,04     0       хлеб пшеничный     80     6,08     0,72     39,76     180,8     20,8     28     1,28     0,13       итого за приём пищи     16,24     29,12     88,54     669,00     333,82     109,50     2,92     0,31	16/2012	салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73
масло сливочное     20     0,26     14,5     0,18     132,2     4,8     0,6     0,04     0       хлеб пшеничный     80     6,08     0,72     39,76     180,8     20,8     28     1,28     0,13       итого за приём пищи     16,24     29,12     88,54     669,00     333,82     109,50     2,92     0,31	74/2012	суп молочный с овощами	300	6	6,6	19,2	162	181,66	40,22	0,94	0,12	0,22	0,51
масло сливочное     20     0,26     14,5     0,18     132,2     4,8     0,6     0,04     0       хлеб пшеничный     80     6,08     0,72     39,76     180,8     20,8     28     1,28     0,13       итого за приём пищи     16,24     29,12     88,54     669,00     333,82     109,50     2,92     0,31	272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
итого за приём пищи 16,24 29,12 88,54 669,00 333,82 109,50 2,92 0,31 <b>обе</b> д		масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
обед		хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
		итого за приём пищи		16,24	29,12	88,54	669,00	333,82	109,50	2,92	0,31	0,34	2,76
9/012 0 707 10 5 7 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2			обед	Ţ									
8/2012   Canar из оелокочанной капусты с яолоком   100   1,0   9   9,1   124   42,3   14,80   1,02   0,03	8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1	124	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5
55/2012 свекольник 250/10 2 5,15 14,84 113,5 31,31 26,37 1,32 0,05	55/2012	свекольник	250/10	2	5,15	14,84	113,5	31,31	26,37	1,32	0,05	0,05	8,34

202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0		
104/2012	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	14	12,2	10,1	207	35,53	26,54	1,14	0,08	0,16	2,08		
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0		
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0		
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0		
	итого за приём пищи		34,46	32,82	151,54	1024,30	159,57	132,14	7,06	0,46	0,37	27,92		
		итого	50,70	61,94	240,08	1693,30	493,39	241,64	9,98	0,77	0,71	30,68		
	ИТ	ого в %	94	112	104	104	69	134	92	92	74	73		
		10 ДЕ	НЬ											
завтрак														
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25		
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260,00	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,41		
293/2012	кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,4	86	11,49	7,44	0,36	0,01	0,01	48		
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0		
	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24		
итого за приём пищи			21,38	15,56	98,41	609,25	414,70	102,15	2,60	0,56	0,57	73,65		
		обед	Į											
25/2012	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110	37,15	20,16	1,3	0,02	0,04	9,07		
67/2012	суп из овощей	250	2	4,35	10,85	91,5	22,39	21,81	0,77	0,08	0,07	10,8		
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17		
99/2012	биточек	100/40	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	0,44		
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65		
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00		
	итого за приём пищи		33,85	33,58	138,38	982,00	245,98	188,06	6,81	0,46	0,48	31,13		
		ИТОГО	55,23	49,14	236,79	1591,25	660,68	290,21	9,41	1,02	1,05	104,78		
итого в %				89	103	98	92	161	87	121	109	249		
	итого в среднем с 6 по 10	день %	105	99	100	99	74	165	111	120	90	122		
в % 1 ден				109	109	106	73	197	105	121	98	97		
	% 2 день	131	99	113	110	98	182	147	198	96	124			
	В	% 3 день	92	93	105	98	48	104	98	107	65	182		
	В	% 4 день	96	96	111	102	93	167	96	96	100	132		
	В	% 5 день	112	99	100	100	43	163	104	151	94	143		

	_				-					
в % 6 день	104	88	97	94	72	214	119	101	99	91
в % 7 день	116	106	103	104	84	169	136	148	95	88
в % 8 день	111	102	93	97	55	149	121	138	75	109
в % 9 день	94	112	104	104	69	134	92	92	74	73
в % 10 день	102	89	103	98	92	161	87	121	109	249
в % 1 - 5 дни	105	99	108	103	71	162	110	135	90	136
в % 6 - 10 дни	105	99	100	99	74	165	111	120	90	122
в % за 10 дней	105	99	104	101	73	164	111	127	90	129
НОРМА на завтрак 25 %	22,50	23,00	95,75	680,00	300,00	75,00	4,50	0,35	0,40	17,50
НОРМА на обед 35 %	31,50	32,20	134,05	952,00	420,00	105,00	6,30	0,49	0,56	24,50
НОРМА за день	54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	180,00	10,80	0,84	0,96	42,00
	90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	18,00	1,40	1,60	70,00