УТВЕРЖДАЮ:

ИП _____ А.О. Орлов

« _____ » _____ 2021 г

СОГЛАСОВАНО:

И.о. Директор _____ Е. Апацкая

_____

« 20 » 04 2021 г

Примерное 10- дневное цикличное меню для обучающихся с 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования г. Абинска

(завтраки и обеды)

Абинск 2021г

Меню для обучающихся 1-4 классов

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Йод (мг)	Калий (мг)	Фтор (мг)
3(2005)	Бутерброд с сыром	50,00	5,90	8,50	14,20	157,00	0,00	0,00	0,10	0,03	1,00	4,20	7,50	2,00	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
210(2005)	Омлет натуральный	170,00	15,50	31,30	16,40	410,30	0,09	0,07	0,00	295,30	0,00	86,70	304,80	18,70	3,57	0,000	0,00	0,00	0,00
376(2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
338(2005)	Фрукты свежие (по сезону)	100,00	0,40	0,00	12,60	52,00	0,02	0,01	4,00	0,00	0,00	30,30	15,10	12,00	0,36	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	**540,00**	**23,32**	**40,04**	**66,56**	**716,73**	**0,24**	**0,18**	**4,24**	**295,33**	**1,00**	**158,75**	**379,15**	**52,70**	**6,03**	**0,007**	**0,01**	**0**	**0,00**
	ОБЕД																		
71(2005)	Овощи натуральные свежие	60,00	0,48	0,00	2,04	9,60	0,02	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,000	0,00	0,00	0,00
82(2005)	Борщ с капустой и картофелем	250,00	2,25	7,20	23,44	126,60	0,05	0,05	10,83	0,02	0,00	6,66	206,00	30,80	28,80	0,000	0,01	205,00	0,00
290\330(2005)	Птица, тушенная в сметанном соусе	90,00	16,97	15,39	3,06	198,90	0,09	0,08	0,00	0,00	4,00	50,80	104,80	12,80	1,44	0,007	0,00	241,00	1,08
203(2005)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150,00	5,10	9,15	34,20	244,50	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	24,00	34,50	7,50	0,75	0,000	0,00	0,00	0,00
389(2005)	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,02	0,00	0,00
	Итого	**800,00**	**30,26**	**32,41**	**117,66**	**828,04**	**0,40**	**0,34**	**18,81**	**0,02**	**4,00**	**145,20**	**459,79**	**90,50**	**35,51**	**0,014**	**0,03**	**446**	**1,08**
	Итого за день	**1340,00**	**53,58**	**72,45**	**184,22**	**1544,77**	**0,64**	**0,52**	**23,05**	**295,35**	**5,00**	**303,95**	**838,94**	**143,20**	**41,54**	**0,021**	**0,04**	**446**	**1,08**

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

	ЗАВТРАК																		
49(2005)	Салат витаминный	60,00	0,96	3,66	6,00	60,60	0,02	0,30	7,27	0,00	0,00	21,60	78,45	10,90	0,62	0,000	0,00	530	0,00
116\330(2001\2005)	Голубцы ленивые с соусом сметанным	90,00	7,76	6,82	8,17	124,49	0,02	0,06	9,64	0,00	1,00	31,50	254,10	18,90	1,33	0,007	0,00	0,00	0,91
171(2005)	Каша гречневая с маслом сливочным	150,00	6,30	9,90	46,60	301,00	0,12	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	108,00	73,50	2,40	0,007	0,00	586	0,00
389(2005)	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	22,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,40	4,20	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	**530,00**	**19,14**	**20,82**	**106,09**	**687,46**	**0,32**	**0,56**	**20,65**	**0,00**	**1,00**	**135,25**	**516,30**	**128,70**	**8,15**	**0,021**	**0,01**	**1116**	**0,91**
	ОБЕД																		
71(2005)	Овощи натуральные свежие	60,00	0,48	0,00	2,04	9,60	0,02	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,000	0,00	0,00	0,00
103(2005)	Суп картофельный с макароными изделиями	250,00	2,90	2,50	31,00	120,00	0,09	0,08	8,25	0,02	0,00	45,90	63,20	24,10	1,00	0,000	0,04	193	0,00
291(2005)	Плов из птицы	180,00	17,80	22,77	38,89	442,40	0,10	0,10	0,80	0,00	3,00	38,90	266,10	52,80	3,50	0,007	0,00	244	1,10
376(2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,02	0,00	0,00
	Итого	**760,00**	**25,94**	**25,94**	**119,89**	**787,00**	**0,38**	**0,32**	**13,43**	**0,02**	**3,00**	**147,94**	**439,19**	**115,10**	**7,32**	**0,014**	**0,06**	**437**	**1,10**
	Итого за день	**1290,00**	**45,08**	**46,76**	**225,98**	**1474,46**	**0,70**	**0,88**	**34,08**	**0,02**	**4,00**	**283,19**	**955,49**	**243,80**	**15,47**	**0,035**	**0,07**	**1553**	**2,01**

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

	ЗАВТРАК																		
3(2005)	Бутерброд с сыром	50,00	5,90	8,50	14,20	157,00	0,00	0,00	0,10	0,03	2,50	4,20	7,50	2,00	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
181(2005)	Каша молочная из манной крупы	200,00	5,50	10,20	39,40	272,72	0,07	0,06	0,00	0,04	1,00	36,00	39,00	10,00	0,40	0,007	0,00	0,00	0,00
382(2005)	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,01	1,00	182,20	224,50	21,34	0,47	0,000	0,00	0,00	0,00
	Кондитерское изделие (пряник)	30,00	1,60	2,70	21,13	114,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	15,00	27,00	0,24	0,010	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	**500,00**	**18,39**	**25,14**	**100,59**	**700,93**	**0,27**	**0,34**	**1,81**	**0,08**	**4,50**	**251,25**	**329,75**	**74,34**	**2,41**	**0,024**	**0,01**	**0**	**0,00**
	ОБЕД																		
	Икра кабачковая	60,00	1,20	5,40	0,00	57,60	0,01	0,01	4,20	0,00	0,00	64,60	22,20	9,00	0,40	0,000	0,00	0,00	0,00
102 (2005)	Суп картофельный с бобовыми	250,00	6,20	5,60	32,30	167,00	0,24	0,20	5,90	0,02	0,00	30,60	88,70	35,40	2,00	0,007	0,08	198	0,00
392 (2005)	Пельмени с маслом сливочным	150,00	15,30	12,75	29,40	346,87	0,24	0,23	0,00	0,04	3,50	66,10	112,50	18,10	1,30	0,007	0,10	0,00	1,03
349 (2005)	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	0,00	21,82	87,60	0,01	0,06	8,80	0,00	0,00	41,34	3,44	3,44	0,63	0,000	0,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,02	0,00	0,00
	Итого	**730,00**	**27,34**	**24,42**	**116,48**	**816,07**	**0,67**	**0,62**	**19,08**	**0,06**	**3,50**	**243,58**	**310,73**	**89,74**	**6,05**	**0,014**	**0,60**	**198**	**1,03**
	Итого за день	**1230,00**	**45,73**	**49,56**	**217,07**	**1517,00**	**0,94**	**0,96**	**20,89**	**0,14**	**8,00**	**494,83**	**640,48**	**164,08**	**8,46**	**0,038**	**0,61**	**198**	**1,03**

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

	ЗАВТРАК																		
45 (2005)	Салат из белокачанной капусты	60,00	0,84	2,76	6,20	53,00	0,02	0,03	11,54	1,40	0,00	47,60	33,00	9,00	0,48	0,000	0,00	0,00	0,00
235\330(2005)	Шницель рыбный с соусом сметанным	90,00	10,00	5,30	5,30	110,30	0,06	0,08	4,14	0,01	2,00	96,90	77,80	22,20	0,51	0,000	0,11	0,00	0,98
305 (2005)	Рис припущенный	150,00	3,60	4,70	39,30	214,30	0,04	0,03	0,00	0,09	0,00	39,70	126,80	29,04	1,30	0,000	0,00	0,00	0,95
389(2005)	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	4,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,40	4,20	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	**530,00**	**18,56**	**13,20**	**96,12**	**578,97**	**0,28**	**0,26**	**20,42**	**1,50**	**2,00**	**228,35**	**313,35**	**85,64**	**6,09**	**0,007**	**0,12**	**0**	**1,93**
	ОБЕД																		
55 (2005)	Салат из свеклы с соленным огурцом	60,00	1,20	3,60	4,60	55,80	0,02	0,02	4,20	0,00	0,00	20,20	18,00	8,40	0,30	0,000	0,00	0,00	0,00
98 (2005)	Суп крестьянский с крупой	250,00	2,60	5,30	14,30	116,00	0,09	0,08	8,30	0,02	0,00	34,40	63,20	25,00	0,90	0,000	0,00	193	0,00
259 (2005)	Жаркое по-домашнему	200,00	19,40	17,90	39,50	357,30	0,16	0,23	9,20	0,00	2,50	61,70	246,80	58,20	5,28	0,007	0,00	249	1,07
349 (2005)	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0.08	0,00	21,82	87,60	0,01	0,06	8,80	0,00	0,00	31,34	3,44	3,44	0,63	0,000	0,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	**780,00**	**27,84**	**27,47**	**113,18**	**773,70**	**0,45**	**0,51**	**30,68**	**0,02**	**2,50**	**188,58**	**415,33**	**118,84**	**8,83**	**0,014**	**0,41**	**442**	**1,07**
	Итого за день	**1310,00**	**46,40**	**40,67**	**209,30**	**1352,67**	**0,73**	**0,77**	**51,10**	**1,52**	**4,50**	**416,93**	**728,68**	**204,48**	**14,92**	**0,021**	**0,53**	**442**	**3,00**

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)

	ЗАВТРАК																			
71(2005)	Овощи натуральные свежие	60,00	0,48	0,00	2,04	9,60	0,02	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,000	0,00	0,00	0,00
297\330 (2005)	Фрикадельки из кур запеченные с соусом сметанным	90,00	7,40	11,81	6,35	161,29	0,02	0,06	0,51	0,01	2,00	44,21	93,55	7,21	0,57	0,007	0,02	588	0,93
203 (2005)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150,00	5,10	9,15	34,20	244,50	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	22,00	64,50	7,50	0,75	0,000	0,00	0,00	0,00
376 (2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,40	4,20	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	**550,00**	**16,40**	**21,40**	**80,95**	**583,32**	**0,25**	**0,25**	**4,85**	**0,01**	**2,00**	**129,96**	**247,20**	**47,31**	**3,72**	**0,014**	**0,03**	**588**	**0,93**
	ОБЕД																		
49 (2005)	Салат витаминный	60,00	0,96	3,66	6,00	60,60	0,02	0,30	5,27	0,00	0,00	31,60	78,45	10,90	0,62	0,000	0,00	181	0,00
102 (2005)	Суп картофельный с бобовыми	250,00	6,20	5,60	32,30	167,00	0,24	0,20	5,90	0,01	0,00	50,60	88,70	35,40	2,00	0,007	0,08	194	0,00
269\587 (2005\2004)	Биточки особые, запеченные с соусом томатным	90,00	14,30	9,00	11,25	163,10	0,10	0,10	0,17	0,01	4,00	57,90	92,59	18,36	1,21	0,007	0,00	0,00	1,01
303 (2005)	Каша пшеничная	150,00	4,18	4,71	36,17	163,80	0,02	0,01	5,40	0,00	0,00	32,00	4,00	4,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
349 (2005)	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	0,00	21,82	87,60	0,01	0,06	8,80	0,00	0,00	31,34	3,44	3,44	0,63	0,000	0,40	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,007	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,000	0,00	0,00	0,00
	Итого	**820,00**	**30,28**	**23,64**	**140,50**	**799,10**	**0,56**	**0,79**	**25,72**	**0,02**	**4,00**	**244,38**	**351,07**	**95,90**	**6,98**	**0,021**	**0,50**	**375**	**1,01**
	Итого за день	**1370,00**	**46,68**	**45,04**	**221,45**	**1382,42**	**0,81**	**1,04**	**30,57**	**0,03**	**6,00**	**374,34**	**598,27**	**143,21**	**10,70**	**0,035**	**0,53**	**963**	**1,94**

ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

	ЗАВТРАК																			
223 (2005)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170,00	20,90	15,84	35,42	371,80	0,12	0,14	0,42	0,02	1,50	363,74	441,68	48,50	0,82	0,000	0,00	0,00	0,00
379 (2005)	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	1,50	120,30	90,00	14,00	0,13	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,40	4,20	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
338 (2005)	Фрукты свежие (по сезону)	100,00	0,40	0,00	12,60	52,00	0,02	0,01	4,00	0,00	0,00	20,30	15,10	12,00	0,36	0,000	0,00	0,00	0,00
*	Кондитерское изделие (печенье)	20,00	1,60	3,42	13,30	90,20	0,02	0,02	0,00	0,01	0,00	8,00	17,30	2,00	0,00	0,200	0,00	0,00	0,00
	Итого	**520,00**	**27,70**	**21,96**	**91,02**	**677,40**	**0,20**	**0,31**	**5,02**	**0,13**	**3,00**	**518,34**	**583,48**	**80,70**	**1,63**	**0,207**	**0,00**	**0**	**0,00**
	ОБЕД																		
46 (2005)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60,00	0,78	3,00	8,16	63,00	0,02	0,03	11,60	0,04	0,00	60,96	35,30	10,89	0,90	0,000	0,00	164	0,00
112 (2005)	Суп с макаронными изделия (лапша) и картофелем	250,00	2,57	5,55	13,40	113,70	0,09	0,08	0,88	0,02	0,00	35,90	63,20	24,10	1,00	0,000	0,04	174	0,00
235\330 (2005)	Шницель рыбный с соусом сметанным	90,00	16,80	6,20	6,20	178,70	0,07	0,09	3,67	0,01	4,00	119,80	90,78	25,90	0,61	0,000	0,13	0,00	1,06
312 (2005)	Картофельное пюре с маслом сливочным	150,00	3,15	8,20	31,75	189,00	0,15	0,12	5,55	0,01	0,00	60,50	84,00	30,00	1,05	0,000	0,00	225	0,00
389(2005)	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,007	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,000	0,00	0,00	0,00
	Итого	**800,00**	**28,76**	**23,62**	**114,43**	**792,84**	**0,51**	**0,45**	**25,48**	**0,08**	**4,00**	**330,70**	**369,77**	**121,89**	**7,78**	**0,007**	**0,19**	**563**	**1,06**
	Итого за день	**1320,00**	**56,46**	**45,58**	**205,45**	**1470,24**	**0,71**	**0,76**	**30,50**	**0,21**	**7,00**	**849,04**	**953,25**	**202,59**	**9,41**	**0,214**	**0,19**	**563**	**1,06**

ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)

	ЗАВТРАК																		
81 (2004)	Капуста маринованная	60,00	0,84	2,90	3,60	45,60	0,01	0,01	9,10	0,00	0,00	50,60	18,00	9,60	0,72	0,000	0,00	0,00	0,00
279\587(2005\2004)	Тефтели из говядины запеченные с соусом томатным	90,00	6,70	11,00	9,90	166,00	0,07	0,07	4,80	0,02	1,00	39,60	93,00	20,10	0,90	0,000	0,00	0,00	0,97
171 (2005)	Каша гречневая	150,00	6,30	9,90	46,60	301,00	0,12	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	228,00	73,50	2,40	0,000	0,00	586	0,00
389(2005)	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	4,60	0,00	0,00	22,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,40	4,20	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	**530,00**	**17,96**	**24,24**	**105,42**	**713,97**	**0,36**	**0,28**	**18,64**	**0,02**	**1,00**	**172,35**	**414,75**	**128,60**	**7,82**	**0,007**	**0,01**	**586**	**0,97**
	ОБЕД																		
75 (2005)	Икра свекольная	60,00	1,40	4,60	7,80	79,20	0,05	0,05	0,40	0,01	0,00	76,00	68,00	28,00	0,50	0,000	0,00	0,00	0,00
96 (2005)	Рассольник Ленинградский	250,00	3,24	7,00	20,42	160,00	0,10	0,20	11,80	0,00	0,00	65,00	193,00	33,00	1,00	0,000	0,08	263	0,00
116\330(2001\2005)	Голубцы ленивые с соусом сметанным	90,00	7,76	6,82	8,17	124,49	0,02	0,06	9,64	0,00	4,00	31,50	254,10	18,90	1,33	0,000	0,00	0,00	1,05
203 (2005)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150,00	5,10	9,15	44,20	244,50	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	22,00	34,50	7,50	0,75	0,000	0,00	0,00	0,00
376 (2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,02	0,00	0,00
	Итого	**820,00**	**22,26**	**28,24**	**128,55**	**823,19**	**0,40**	**0,49**	**22,02**	**0,01**	**4,00**	**247,44**	**641,49**	**117,20**	**6,10**	**0,007**	**0,10**	**263**	**1,05**
	Итого за день	**1350,00**	**40,22**	**52,48**	**233,97**	**1537,16**	**0,76**	**0,77**	**40,66**	**0,03**	**5,00**	**419,79**	**1056,24**	**245,80**	**13,92**	**0,014**	**0,11**	**849**	**2,02**

ДЕНЬ 8 (СРЕДА)

	ЗАВТРАК																		
	Икра кабачковая	60,00	1,20	5,40	0,00	57,60	0,01	0,01	4,20	0,00	0,00	39,60	22,20	9,00	0,40	0,000	0,00	0,00	0,00
392 (2005)	Пельмени с маслом сливочным	190,00	19,30	16,15	37,20	380,00	0,30	0,25	0,00	0,05	1,00	73,00	242,50	23,10	1,66	0,000	0,10	0,00	0,94
376 (2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,40	4,20	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	**500,00**	**23,92**	**21,99**	**75,56**	**605,53**	**0,46**	**0,37**	**4,34**	**0,05**	**1,00**	**171,15**	**335,85**	**56,30**	**4,16**	**0,007**	**0,11**	**0**	**0,94**
	ОБЕД																		
71(2005)	Овощи натуральные свежие	60,00	0,48	0,00	2,04	9,60	0,02	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,000	0,00	0,00	0,00
82 (2005)	Борщ с капустой и картофелем	250,00	2,25	7,20	23,44	126,60	0,05	0,05	10,83	0,02	0,00	26,66	206,00	30,80	28,80	0,000	0,01	269	0,00
290\587(2005\2004)	Птица,тушенная в соусе томатном	90,00	12,15	15,30	3,42	200,70	0,06	0,06	11,01	0,05	3,00	57,33	109,38	18,66	1,22	0,007	0,00	0,00	1,08
303 (2005)	Каша пшеничная	150,00	4,18	4,71	26,17	163,80	0,02	0,01	5,40	0,00	0,00	32,00	4,00	4,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
389(2005)	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,02	0,00	0,00
	Итого	**800,00**	**24,52**	**27,88**	**109,99**	**749,14**	**0,33**	**0,27**	**35,22**	**0,07**	**3,00**	**179,73**	**433,87**	**92,86**	**35,34**	**0,014**	**0,03**	**269**	**1,08**
	Итого за день	**1300,00**	**48,44**	**49,87**	**185,55**	**1354,67**	**0,79**	**0,64**	**39,56**	**0,12**	**4,00**	**350,88**	**769,72**	**149,16**	**39,50**	**0,021**	**0,14**	**269**	**2,02**

ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)

	ЗАВТРАК																		
3 (2005)	Бутерброд с сыром	50,00	5,90	8,50	14,20	157,00	0,00	0,00	0,10	0,03	2,00	4,20	7,50	2,00	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
175 (2005)	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200,00	5,70	11,46	33,33	260,00	1,10	1,10	57,50	0,01	2,00	193,80	62,90	0,68	0,60	0,000	0,00	0,00	0,00
376 (2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
209 (2005)	Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	**510,00**	**18,22**	**24,80**	**71,19**	**577,43**	**1,26**	**1,23**	**57,74**	**0,14**	**4,00**	**257,55**	**199,15**	**27,68**	**3,70**	**0,007**	**0,01**	**0**	**0,00**
	ОБЕД																		
71(2005)	Овощи натуральные свежие	60,00	0,48	0,00	2,04	9,60	0,02	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,000	0,00	0,00	0,00
98 (2005)	Суп крестьянский с крупой	250,00	2,60	5,30	17,30	116,00	0,09	0,08	8,30	0,01	0,00	34,40	63,20	25,00	0,90	0,000	0,00	0,00	0,00
297\587(2005\2004)	Фрикадельки из кур запеченные с соусом томатным	90,00	12,40	11,81	6,35	211,29	0,02	0,06	0,51	0,01	3,00	34,21	53,55	7,21	0,57	0,007	0,02	0,00	1,04
143 (2005)	Рагу из овощей	150,00	2,80	17,70	23,80	226,76	0,09	0,09	20,20	0,01	0,00	60,00	72,60	26,25	0,40	0,000	3,90	201	0,00
349 (2005)	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	0,00	21,82	87,60	0,01	0,06	8,80	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,000	0,40	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,007	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,000	0,00	0,00	0,00
	Итого	**820,00**	**22,92**	**35,48**	**104,27**	**808,25**	**0,40**	**0,43**	**42,19**	**0,03**	**3,00**	**201,09**	**294,68**	**94,10**	**4,52**	**0,014**	**4,34**	**201**	**1,04**
	Итого за день	**1330,00**	**41,14**	**60,28**	**175,46**	**1385,68**	**1,66**	**1,66**	**99,93**	**0,17**	**7,00**	**458,64**	**493,83**	**121,78**	**8,22**	**0,021**	**4,35**	**201**	**1,04**

ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)

	ЗАВТРАК																		
55 (2005)	Салат из свеклы с огурцами солеными	60,00	1,20	3,60	4,60	55,80	0,02	0,02	4,20	0,00	0,00	30,20	18,00	8,40	0,30	0,000	0,00	0,00	0,00
291 (2005)	Плов из птицы	210,00	20,70	26,56	33,70	457,80	0,10	0,10	0,80	0,00	1,00	38,90	386,10	52,80	3,50	0,000	0,00	530	0,94
389(2005)	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	22,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,40	4,20	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	**500,00**	**26,02**	**30,60**	**83,62**	**714,97**	**0,28**	**0,24**	**8,74**	**0,00**	**1,00**	**123,25**	**479,85**	**86,60**	**7,60**	**0,007**	**0,01**	**530**	**0,94**
	ОБЕД																		
45 (2005)	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,84	2,76	6,20	53,00	0,02	0,03	9,54	2,33	0,00	47,60	33,00	9,00	0,48	0,000	0,00	146	0,00
108 (2005)	Суп картофельный с клецками	250,00	2,90	2,50	2,21	120,00	0,09	0,08	8,25	0,01	0,00	46,80	69,00	26,10	1,00	0,000	0,00	194	0,00
279\587(2005\2004)	Тефтели из говядины запеченные с соусом томатным	90,00	11,70	11,00	9,90	166,00	0,07	0,07	3,80	0,01	4,00	69,60	93,00	20,10	0,90	0,000	0,00	0,00	1,08
171 (2005)	Каша гречневая	150,00	6,30	9,90	56,60	301,00	0,12	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	108,00	73,50	2,40	0,000	0,00	238	0,00
349 (2005)	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	0,00	21,82	87,60	0,01	0,06	8,80	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,000	0,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,02	0,00	0,00
	Итого	**820,00**	**26,38**	**26,83**	**129,69**	**884,60**	**0,48**	**0,44**	**30,57**	**2,35**	**4,00**	**254,28**	**390,33**	**155,94**	**7,13**	**0,007**	**0,42**	**578**	**1,08**
	Итого за день	**1320,00**	**52,40**	**57,43**	**213,31**	**1599,57**	**0,76**	**0,68**	**39,31**	**2,35**	**5,00**	**377,53**	**870,18**	**242,54**	**14,73**	**0,014**	**0,43**	**1108**	**2,02**

РАСЧЕТ ЗАВТРАК	Выход	Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	C	A	D	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Селен	Йод	Калий	Фтор
1 день	500,00	23,36	14,64	126,90	733,13	0,27	0,25	0,87	0,14	6,50	540,74	572,93	84,98	4,25	0,007	0,01	0,00	1,05
2 день	530,00	16,38	19,10	101,62	675,37	0,35	0,54	28,35	0,00	1,00	153,25	516,30	132,30	7,99	0,021	0,01	1116	0,91
3 день	555,00	13,59	22,04	88,36	606,33	0,27	0,35	5,81	0,08	4,50	278,25	329,85	59,34	2,53	0,014	0,01	0.00	0,00
4 день	530,00	20,96	25,00	95,52	655,67	0,28	0,26	20,42	1,50	2,00	228,35	313,35	85,64	6,09	0,007	0,12	0.00	1,93
5 день	550,00	17,32	26,00	86,71	652,92	0,28	0,28	1,05	0,02	2,00	175,76	327,20	66,91	3,92	0,014	0,03	588	0,93
6 день	520,00	26,20	20,74	99,85	694,80	0,20	0,18	5,02	0,02	3,00	459,34	551,18	103,70	2,54	0,007	0,00	0,00	0,00
7 день	530,00	17,96	24,24	105,42	713,97	0,36	0,28	18,64	0,02	1,00	172,35	414,75	128,60	7,82	0,007	0,01	586	0,97
8 день	500,00	23,92	21,99	75,56	605,53	0,46	0,37	4,34	0,05	1,00	171,15	335,85	56,30	4,16	0,007	0,11	0,00	0,94
9 день	505,00	15,87	20,89	98,28	645,30	1,17	1,15	57,60	0,06	4,00	464,80	294,20	27,58	2,43	0,007	0,00	0,00	0,00
10 день	500,00	26,02	30,60	83,62	714,97	0,28	0,24	8,74	0,00	1,00	123,25	479,85	86,60	7,60	0,007	0,01	530	0,94
Всего за 10 дней	5220,00	201,58	225,24	961,84	6697,99	3,93	3,90	150,84	1,89	26,00	2767,24	4135,46	831,95	49,33	0,098	0,31	2820	7,67
В среднем за 1 день	522,00	20,16	22,52	96,18	669,80	0,39	0,39	15,08	0,19	2,60	276,72	413,55	83,20	4,93	0,0098	0,03	282	0,77
Норма 25% от суточной нормы	**500,00**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	**0,30**	**0,35**	**15,00**	**0,18**	**2,50**	**275,00**	**412,50**	**62,50**	**3,00**	**0,0075**	**0,03**	**275**	**0,75**

РАСЧЕТ ОБЕД	Выход	Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	C	A	D	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Селен	Йод	Калий	Фтор
1 день	800,00	30,68	36,55	121,68	883,84	0,58	0,62	20,81	0,02	4,00	305,00	462,79	91,50	35,81	0,014	0,03	446	1,08
2 день	760,00	26,16	26,04	120,65	793,00	0,38	0,32	13,43	0,02	3,00	297,94	439,19	115,10	7,32	0,014	0,06	437	1,10
3 день	730,00	27,34	24,42	116,48	816,07	0,67	0,62	19,08	0,06	3,50	343,58	310,73	89,74	6,05	0,014	0,60	198	1,03
4 день	780,00	33,56	32,47	99,36	786,30	0,47	0,71	22,42	0,03	2,50	530,44	577,49	140,60	8,38	0,014	0,01	442	1,07
5 день	820,00	30,28	23,64	140,50	799,10	0,56	0,79	25,72	0,02	4,00	344,38	351,07	95,90	6,98	0,021	0,50	375	1,01
6 день	800,00	28,76	23,62	114,43	792,84	0,51	0,45	25,48	0,08	4,00	430,70	369,77	121,89	7,78	0,007	0,19	563	1,06
7 день	820,00	19,50	26,52	124,08	861,10	0,43	0,47	26,72	0,01	4,00	385,44	521,49	120,80	5,94	0,007	0,10	263	1,05
8 день	800,00	19,81	22,98	116,77	764,94	0,51	0,55	37,22	0,58	3,00	311,53	436,87	93,86	35,64	0,014	0,03	516	1,08
9 день	820,00	28,70	43,48	90,99	850,85	0,41	0,63	34,45	0,04	3,00	576,55	455,64	115,26	4,07	0,014	3,94	201	1,04
10 день	820,00	26,38	26,83	129,69	884,60	0,48	0,44	30,57	2,35	4,00	354,28	390,33	155,94	7,13	0,007	0,42	578	1,08
Всего за 10 дней	7950,00	271,20	286,55	1174,66	8232,64	5,01	5,58	255,85	3,21	35,00	3879,82	4315,35	1140,59	125,05	0,126	5,88	4019	10,60
В среднем за 1 день	795,00	27,12	28,66	117,47	823,26	0,50	0,56	25,59	0,32	3,50	387,98	431,53	114,06	12,51	0,013	0,59	402	1,06
Норма 35% от суточной нормы	**700,00**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	**0,42**	**0,49**	**21,00**	**0,31**	**3,50**	**385,00**	**385,00**	**87,50**	**4,20**	**0,0105**	**0,03**	**385**	**1,05**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575976

Владелец Гарбуз Людмила Викторовна

Действителен С 29.04.2021 по 29.04.2022