

Утверждаю



Директор МУП «База общепита»

Баринова Л.М.

Согласовано:



должность

(фио)

Примерное меню

завтраки с 7-12лет

2023-2024 год

Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

(суточная) с 7 до 12 лет завтрак за 20 дней

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет 25%
Белки (г/сут)	20,6	19,25
жиры(г/сут)	19,63	19,75
углеводы(г/сут)	79,07	83,75
Энер.ценность	584,17	587,5
витамин С (мг/сут)	32,1	15
витамин В1(мг/сут)	0,3	0,3
витамин В2(мг/сут)	0,4	0,35
витамин А(мкг/сут)	0,1	0,18
витамин D(мкг/сут)	0,05	0,03
кальций(мг/сут)	164	275
фосфор(мг/сут)	207	275
магний(мг/сут)	54,3	62,5
железо(мг/сут)	4,3	3
калий(мг/сут)	426	275
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0	0
фтор(мг/сут)	0,2	0,35

**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в
возрасте с 7 до 12 лет на завтрак 2023-2024г.г.**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	итого	В сред. за день	7-11л 25%
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)		25		25	25		25	25	25	25		25	25	25	25		25	25	25	25	375	19	20
Хлеб пшеничный	50	29	50	25	43	51	25	25	25	38	50	43	25	25	25	50	25	25	43	25	697	34,9	37,5
Мука пшеничная		10	4	3,3	10					10	4	16,6	10						10	3	80,9	4	3,75
Крупы, бобовые			12		71,4	33			54		12				54	40			30		306,4	15,3	11,25
Макаронные изделия							52,5						52,5								105	5,3	3,75
Картофель		171		128				128		128		64		128			171			171	1089	54,4	46,75
Овощи свежие, зелень		110		18	20		71	124	66,7	82,5	118			195,7	78		100	166,8	65	38,6	1254,3	62,7	70
Фрукты свежие			150			150			150			150						150		150	900	45	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник								20					20					20			60	3	3,75
Соки плодоовощные		200		200	200			200			200			200	200		200			200	1800	90	50
Мясо 1 категор.				79			65					74			40				74		332	16,6	17,5
Птица				100				77						100					90		367	18,4	8,75
Субпродукты										74										79	153	7,7	7,5
Рыба-филе	66								91					91			91				339	17	14,5

Молоко	166,7	31,6	100		24	300			22	47,7	100	61,5		31,6	30	340	53,6		24	31,6	1364,3	68,2	75
Кисломолочные продукты	100									250	100									250	700	35	37,5
Творог			138								138										276	13,8	12,5
Сыр	18					20				5				5							48	2,4	2,5
Сметана			6						15	5	6			5	10		15	8			70	3,5	2,5
Масло сливочное	6,7	7	6	5	5	5	10	6,4	4	5	6	14,6	5	7,2	11,8		11	10	10	7	142,7	7,1	7,5
Масло растительное	1,2	8	1,2	4	6,3				10,8	10	1,2	6,3	7	5	5	1,2	2		6,3	5	80,5	4	3,75
Яйцо	133,3		4						20		4		10		3		20				194,3	9,7	10
Сахар	20		22			6	15		10		17	15	15	2		11		15			50	2,5	2,5
Кондитерские изделия		25														25					2	0,1	0,25
Чай			1									1									10	0,5	0,25
Какао	10																				24	1,2	0,75
Крахмал								24															
Соль	0,5	1	1,2	1	0,5	0,5	0,8	1	0,5	1	1	0,8	1	0,5	0,8	1	1	0,6	0,9	1	16,6	0,8	0,75



УТВЕРЖАЮ

 (подпись)

 (ФИО)

 (дата)

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
АТ прораб	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,96	21,58	4,18	287,14	0,12	0,7	0,4	3,44	157,1	0,36	25,44	0,04	253,38	316,38	0,04	0,04	0,08
			18	1,98	2,66	2,16	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Сыр тост порционный	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	100	5,00	3,20	6,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	81	0,01	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	2,98	3,24	10,74	99,76	0,08	0,16	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,06	100,16	90	0	0	0,12
АТ прораб	ЗАВТРАК	Какао с молоком "Панда"	200	2,98	3,24	10,74	99,76	0,08	0,16	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,06	100,16	90	0	0	0,12
			668	30,96	32,28	66,58	572,4	0,38	1,16	2,625	4,135	402,725	0,4	54,625	0,1	493,72	497,66	0,05	0,04	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			668	30,96	32,28	66,58	572,4	0,38	1,16	2,625	4,135	402,725	0,4	54,625	0,1	493,72	497,66	0,05	0,04	0,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			668	30,96	32,28	66,58	572,4	0,38	1,16	2,625	4,135	402,725	0,4	54,625	0,1	493,72	497,66	0,05	0,04	0,22
День 2																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,08	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,08
№234 2005	ЗАВТРАК	Шницель рыбный из филе минтай	100	12,60	6,48	7,58	154,10	0,08	0,1	1,53	0,84	23,2	0,01	24,72	0	215,59	125,35	0	0	0,33
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	25	1,88	2,95	18,73	94,00	0,02	0,02	0	0,25	5	0	8	0	240	14	0	0	0,02
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон мясной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржачий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,83	0,02	1203,45	374,67	0,022	0	0,44
			675	24,13	18,81	109,82	648,67	0,617	0,447	52,01	6,01	137,92	0,13	111,83	0,02	1203,45	374,67	0,022	0	0,44
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	24,13	18,81	109,82	648,67	0,617	0,447	52,01	6,01	137,92	0,13	111,83	0,02	1203,45	374,67	0,022	0	0,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	24,13	18,81	109,82	648,67	0,617	0,447	52,01	6,01	137,92	0,13	111,83	0,02	1203,45	374,67	0,022	0	0,44
День 3																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29	0,002	0,012	0,018	0,023	6,203	0,004	0,91	0,002	4,749	8,332	0	0	0
№685 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, персик, черника, банан)	150	0,80	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	1,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	1,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0,02
			550	21,28	22,75	99,87	603,86	0,242	0,267	57,343	1,598	75,348	0,004	24,856	0,002	75,169	42,362	0	0	0,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	21,28	22,75	99,87	603,86	0,242	0,267	57,343	1,598	75,348	0,004	24,856	0,002	75,169	42,362	0	0	0,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	21,28	22,75	99,87	603,86	0,242	0,267	57,343	1,598	75,348	0,004	24,856	0,002	75,169	42,362	0	0	0,32
День 4																				
АТ прораб	ЗАВТРАК	Сложный гарнир №1	150/50	4,97	5,13	29,56	169,06	0,004	0,003	0,367	0,028	1,283	0,001	0,884	0,002	9,907	2,395	0	0	0,001
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,28	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток Апельсин	200	0,00	0,00	4,98	18,98	0	0	0	0,02	9,6	0	2,1	0	0,16	0	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Батон мясной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
484	ЗАВТРАК	Батон мясной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржачий	50	3,30	0,60	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,83	0,02	1203,45	374,67	0,022	0	0,44
			500	32,47	16,2	65,91	488,44	0,091	0,07	0,367	1,368	36,983	0,031	19,254	0,002	71,597	77,568	0,002	0	0,221
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	32,47	16,2	65,91	488,44	0,091	0,07	0,367	1,368	36,983	0,031	19,254	0,002	71,597	77,568	0,002	0	0,221
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	32,47	16,2	65,91	488,44	0,091	0,07	0,367	1,368	36,983	0,031	19,254	0,002	71,597	77,568	0,002	0	0,221
День 5																				
АТ прораб	ЗАВТРАК	Какао с молоком "Панда"	150	5,94	5,96	40,21	260,72	0,3	0,15	0	4,755	17,16	0,015	0,135	0,06	1,545	1,875	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Котлетки, фарш гов. из гов. фарш	100	12,89	11,11	11,48	221,02	0,08	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	6,39	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Котлетки, фарш гов. из гов. фарш	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Сок натуральный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
484	ЗАВТРАК	Батон мясной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржачий	50	3,30	0,60	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,83	0,02	1203,45	374,67	0,022	0	0,44
			500	28,38	21,1	93,07	666,18	0,457	0,237	6,31	9,165	87,48	0,025	29,615	0,07	369,175	106,675	0,002	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	28,38	21,1	93,07	666,18	0,457	0,237	6,31	9,165	87,48	0,025	29,615	0,07	369,175	106,675	0,002	0	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	28,38	21,1	93,07	666,18	0,457	0,237	6,31	9,165	87,48	0,025	29,615	0,07	369,175	106,675	0,002	0	0,04

День 11																					
№223	2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29	0,002	0,012	0,018	0,023	6,203	0,004	0,91	0,002	4,749	8,332	0	0	0
гот. блюдо		ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
№369	2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
гот. блюдо		ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
				500	36,48	25,95	89,85	649,73	0,202	0,332	4,843	3,398	140,728	0,024	22,995	0,002	384,929	113,612	0,01	0	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				500	36,48	25,95	89,85	649,73	0,202	0,332	4,843	3,398	140,728	0,024	22,995	0,002	384,929	113,612	0,01	0	0,04
День 12																					
№143	2005	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	200	4,90	14,44	23,04	243,78	0,16	0,18	28	1,44	102,12	0,04	33,98	0,1	250,44	105,2	0	0	0,04
№268	2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шинцели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	206,62	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01
№665	2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,78	0	0	0,1	0,88	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот. блюдо		ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	86,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
				700	21,42	28,82	84,29	684,16	0,377	0,262	87,1	4,03	197,26	0,04	75,06	0,1	483,27	207,04	0,002	0	0,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				700	21,42	28,82	84,29	684,16	0,377	0,262	87,1	4,03	197,26	0,04	75,06	0,1	483,27	207,04	0,002	0	0,38
День 13																					
№309	2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	6,00	4,18	36,63	207,90	0,09	0,045	0	1,14	16,815	0	0,165	0	0,075	0,57	0	0	0
Контр. прор.		ЗАВТРАК	Филе куриное в панирове	100	24,87	10,04	0,47	191,83	0,01	0,04	0	0,26	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01
№349	2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,98	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
				500	34,48	15,26	76,18	676,49	0,177	0,112	0	2,49	46,366	0,03	18,435	0	62,046	75,74	0,002	0	0,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				500	34,48	15,26	76,18	676,49	0,177	0,112	0	2,49	46,366	0,03	18,435	0	62,046	75,74	0,002	0	0,22
День 14																					
Акт прор.		ЗАВТРАК	Сложеный гарнир № 3	150/50	4,59	6,58	27,49	188,60	0,004	0,003	0,603	0,034	1,517	0,001	0,85	0,002	7,4	2,351	0	0	0,001
Акт прор.		ЗАВТРАК	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	15,92	8,81	0,93	128,47	0,09	0,09	1,94	0,6	63,15	0,02	30,18	0	323,45	196,12	0,12	0	0,84
№369	2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
				500	26,04	14,42	69,82	610,51	0,191	0,14	6,643	4,484	92,167	0,021	54,03	0,002	618,35	268,221	0,122	0	0,871
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				500	26,04	14,42	69,82	610,51	0,191	0,14	6,643	4,484	92,167	0,021	54,03	0,002	618,35	268,221	0,122	0	0,871
День 16																					
№304	2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,045	0,03	0	0,57	8,7	0,03	27,195	0,09	58,1	83,58	0	0,015	0,03
Акт прор.		ЗАВТРАК	Тефтели с овощами в соусе	100	10,89	15,44	6,95	211,50	0,08	0,18	15,91	1,82	85,47	0,05	15,14	0,09	75,01	58,33	0,01	0	0,03
№71	2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
Акт. пр2005		ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток Апельсин	200	0,00	0,00	4,98	18,98	0	0	0	0,02	9,6	0	2,1	0	0,16	0	0	0	0,2
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
				600	18,98	22,06	76,63	580,84	0,292	0,337	43,41	4,91	138,77	0,18	76,435	0,18	394,27	231,66	0,012	0,015	0,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				600	18,98	22,06	76,63	580,84	0,292	0,337	43,41	4,91	138,77	0,18	76,435	0,18	394,27	231,66	0,012	0,015	0,29

День 16																				
№183 2005	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,04	5,78	35,06	228,70	0,22	0,28	1,82	2,84	181,14	0,04	20,12	0,06	204,66	126,76	0,02	0	0,06
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	0	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,80	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	25	1,88	2,95	18,73	94,00	0,02	0,02	0	0,25	5	0	3,25	0	22,5	17,25	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	19,36	16,73	108,89	566,7	0,68	0,795	61,645	3,915	480,165	0,04	39,955	0,08	272,34	169,79	0,02	0	0,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	19,36	16,73	108,89	566,7	0,68	0,795	61,645	3,915	480,165	0,04	39,955	0,08	272,34	169,79	0,02	0	0,08
День 17																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,82	60,72	0,02	43,98	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,08
Акт пров.	ЗАВТРАК	Судея рыба	100	18,20	9,51	1,83	185,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,59	0,01	50,04	59,58	0,01	0,01	0,02
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	-34	0	0	0,02
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,6	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Бетон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	6,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			690	27,85	16,68	78,04	588,43	0,547	0,657	61,67	6,19	194,58	0,18	89,66	0,03	1916,3	290,85	0,032	0,01	0,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			690	27,85	16,68	78,04	588,43	0,547	0,657	61,67	6,19	194,58	0,18	89,66	0,03	1916,3	290,85	0,032	0,01	0,13
День 18																				
Акт пров.	ЗАВТРАК	Соте овощное с курицей	200	13,00	20,82	19,48	316,14	0,12	0,14	63,88	1,68	42,38	0,08	19,98	0	334,68	42,42	0	0	0
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из свежих сухофруктов	200	0,08	0,00	17,88	67,88	0	0	0	0,84	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Бетон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	6,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			690	17,19	21,85	72,26	588,1	0,287	0,212	140,88	2,92	117,82	0,08	63,48	0	427,52	123,67	0,002	0	0,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			690	17,19	21,85	72,26	588,1	0,287	0,212	140,88	2,92	117,82	0,08	63,48	0	427,52	123,67	0,002	0	0,21
День 19																				
Акт пров.	ЗАВТРАК	Рис с овощами	180	4,30	10,49	40,95	278,30	0,072	0,054	51,246	0,738	10,674	0,072	20,538	0	142,146	96,976	0	0	0,036
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шинцели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	206,82	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01
Акт пр.2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Бетон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	6,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	28,02	24,87	90,88	688,92	0,199	0,081	63,246	2,318	47,634	0,072	48,668	0	224,738	166,076	0,002	0	0,256
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	28,02	24,87	90,88	688,92	0,199	0,081	63,246	2,318	47,634	0,072	48,668	0	224,738	166,076	0,002	0	0,256
День 20																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,82	60,72	0,02	43,98	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,08
Акт пров.	ЗАВТРАК	ASU из сердца говяжьего	100	13,58	7,84	6,25	144,78	0,32	0,62	7,94	4,19	17,43	0,02	22,98	0	258,46	179,88	0,01	0,02	0,04
Гот. блюдо	ЗАВТРАК	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Бетон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	6,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	23,11	14,89	84,11	639,88	0,707	0,572	83,92	7,01	144,16	0,04	86,44	0,02	613,32	389,85	0,032	0,02	0,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			760	23,11	14,89	84,11	639,88	0,707	0,572	83,92	7,01	144,16	0,04	86,44	0,02	613,32	389,85	0,032	0,02	0,11
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			11698	412,00	392,67	1861,40	11883,40	6,923	7,898	842,248	87,91	3281,086	1,628	1085,329	1,025	8518,973	4146,167	0,44	0,13	4,324
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			679,9	20,60	19,63	79,07	684,17	0,34616	0,3949	42,1124	4,3885	164,05025	0,0814	64,31645	0,05125	426,94865	207,28835	0,022	0,0065	0,2162
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				16,97	30,48	84,26	11619,59	0,23	0,27	28,6	2,98	111,04	0,06	36,76	0,03	286,3	140,26	0,01	0	0,15