



Грушев А. Н.  
расшифровка подписи  
2020 г.

Директор МАУ "Центр по организации детского питания" Ханайского муниципального района Приморского края

28 августа 2020 г.

Подпись

расшифровка подписи

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ (ПРИМЕННОЕ) МЕНЮ  
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ ОБСЛУЖИВАЕМЫХ МАУ "ЦЕНТР ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 2020 - 2021 г.г."

| №<br>рецептур-<br>№ сборника<br>рецептуры | Прием<br>пищи | Наименование блюда             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | В1,<br>мг. | А,<br>мг. | С,<br>мг. | Fe,<br>мг. | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг. | E,<br>мг. |
|-------------------------------------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-----------|-----------|
|                                           |               |                                |                | Б                   | Ж     | У      |                                   |            |           |           |            |            |            |           |           |
| День 1                                    |               |                                |                |                     |       |        |                                   |            |           |           |            |            |            |           |           |
| 175-6                                     | ЗАВТРАК       | Каша гречневая молочная вязкая | 250            | 10.03               | 9.66  | 41.49  | 288.33                            | 0.286      | 0.286     | 1.364     | 3.828      | 142.802    | 6.69724    | 208.49092 | 2.6796    |
| 2-6                                       | ЗАВТРАК       | Бутерброд с маслом и сыром     | 60             | 7.15                | 8.48  | 19.39  | 170.28                            | 0.08       | 0.008     | 0         | 0.776      | 10.824     | 0          | 15.80304  | 0.5432    |
| 255-11                                    | ЗАВТРАК       | Хлеб ржаной                    | 50             | 1.65                | 0.30  | 8.35   | 41.35                             | 0.05       | 0.02      | 0         | 0.975      | 8.75       | 0          | 12.775    | 0.6825    |
| 258-6                                     | ЗАВТРАК       | Чай с сахаром                  | 200            | 0.20                | 0.00  | 15.02  | 60.26                             | 0          | 0         | 0         | 0.06       | 9.04       | *          | 13.1984   | 0.042     |
| 250-11                                    | ЗАВТРАК       | Булочка слоеная                | 100            | 7.72                | 8.38  | 61.16  | 330.91                            | 0          | 0.13      | 0.12      | 0.08       | 14.7       | 0.5892     | 21.462    | 0.056     |
| 258-13                                    | ЗАВТРАК       | Чай с сахаром                  | 200            | 0.20                | 0.00  | 15.02  | 60.26                             | 0          | 0         | 0         | 0.06       | 9.04       | 0          | 13.1984   | 0.042     |
| 304-11                                    | ЗАВТРАК       | Фрукты                         | 100            | 0.28                | 0.28  | 6.86   | 32.90                             | 0.02       | 0.01      | 7         | 1.54       | 11.2       | 34.37      | 16.352    | 1.078     |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                     |               |                                |                |                     |       |        |                                   |            |           |           |            |            |            |           |           |
| 158-6                                     | ОБЕД          | Огулец свежий                  | 100            | 0.30                | 0.04  | 0.95   | 5.32                              | 0.012      | 0.016     | 3.8       | 0.228      | 8.74       | 18.558     | 12.7604   | 0.1596    |
| 76-6                                      | ОБЕД          | Борщ украинский со сметаной    | 250            | 4.40                | 7.52  | 12.70  | 139.40                            | 0.05       | 0.05      | 16.5      | 0.85       | 24.975     | 81.015     | 36.4635   | 0.595     |
| 202-6                                     | ОБЕД          | Макаронные изделия отварные    | 200/5          | 7.82                | 7.16  | 49.18  | 289.44                            | 0.024      | 0.012     | 0         | 0.3        | 3.876      | 0          | 5.65896   | 0.21      |
| 99-11                                     | ОБЕД          | Котлеты, биточки, цыпленки     | 100            | 12.87               | 6.04  | 11.31  | 148.58                            | 0.054      | 0.027     | 0.045     | 0.333      | 3.006      | 0.22095    | 4.38876   | 0.231     |
| 267-6                                     | ОБЕД          | Хлеб пшеничный                 | 50             | 1.98                | 0.25  | 12.07  | 53.40                             | 0.05       | 0.02      | 0         | 0.475      | 5.75       | 0          | 8.395     | 0.325     |
| 255-11                                    | ОБЕД          | Хлеб ржаной                    | 50             | 1.65                | 0.30  | 8.35   | 41.35                             | 0.05       | 0         | 0         | 0.975      | 8.75       | 0          | 12.775    | 0.6825    |
| 278-6                                     | ОБЕД          | Компот из смеси сухофруктов    | 200            | 0.62                | 0.12  | 18.14  | 75.12                             | 0          | 0         | 0         | 0.02       | 9.24       | 0          | 13.4904   | 0.014     |
| 304-11                                    | ОБЕД          | Компот из смеси сухофруктов    | 200            | 0.21                | 0.21  | 5.15   | 24.68                             | 0.015      | 0.007     | 5.25      | 1.155      | 8.4        | 25.7775    | 12.264    | 0.8085    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                     |               |                                |                |                     |       |        |                                   |            |           |           |            |            |            |           |           |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                            |               |                                | 1790           | 57.08               | 21.64 | 117.85 | 777.29                            | 0.255      | 0.132     | 25.595    | 4.336      | 72.737     | 125.67145  | 106.19602 | 3.0352    |
|                                           |               |                                |                |                     | 48.74 | 285.14 | 1761.58                           | 0.691      | 0.586     | 34.079    | 11.655     | 279.093    | 167.32789  | 407.47578 | 8.1585    |
| День 2                                    |               |                                |                |                     |       |        |                                   |            |           |           |            |            |            |           |           |
| 60-11                                     | ЗАВТРАК       | Помидор свежий                 | 100            | 0.00                | 0.00  | 0.00   | 0.00                              | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0          | 0         | 0         |
| 167-6                                     | ЗАВТРАК       | Каша пшеничная рассыпчатая     | 200            | 10.10               | 4.94  | 55.98  | 289.10                            | 0          | 0         | 0         | 0.02       | 6.26       | 0          | 9.1396    | 0.014     |
| 129-6                                     | ЗАВТРАК       | Мясо птицы тушенное            | 100            | 24.84               | 19.08 | 0.00   | 269.54                            | 0          | 0         | 0         | 0          | 4.5        | 0          | 6.57      | 0         |
| 267-6                                     | ЗАВТРАК       | Хлеб пшеничный                 | 50             | 1.98                | 0.25  | 12.07  | 53.40                             | 0.05       | 0         | 0         | 0.475      | 5.75       | 0          | 8.395     | 0.325     |
| 265-11                                    | ЗАВТРАК       | Хлеб ржаной                    | 50             | 1.65                | 0.30  | 8.35   | 41.35                             | 0.05       | 0.02      | 0         | 0.975      | 8.75       | 0          | 12.775    | 0.6825    |
| 268-6                                     | ЗАВТРАК       | Чай с сахаром                  | 200            | 0.20                | 0.00  | 15.02  | 60.26                             | 0          | 0         | 0         | 0.06       | 9.04       | 0          | 13.1984   | 0.042     |
| 259-11                                    | ЗАВТРАК       | Булочка "Беснушка"             | 100            | 3.92                | 2.62  | 31.56  | 155.66                            | 0.005      | 0.005     | 0         | 0.075      | 2.42       | 0          | 3.5332    | 0.0525    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                     |               |                                |                |                     |       |        |                                   |            |           |           |            |            |            |           |           |
| 20-13                                     | ОБЕД          | Салат "Здоровье"               | 100            | 42.69               | 27.19 | 122.98 | 869.31                            | 0.105      | 0.025     | 0         | 1.605      | 36.72      | 0          | 53.6112   | 1.1235    |
| 53-6                                      | ОБЕД          | Суп картофельный с борщами     | 250            | 3.90                | 4.21  | 11.76  | 98.87                             | 0.136      | 0.048     | 3.136     | 1.792      | 30.416     | 15.39776   | 44.40736  | 1.2544    |
| 98-6                                      | ОБЕД          | Жаркое по-домашнему            | 300            | 7.43                | 7.62  | 16.95  | 169.25                            | 0.225      | 0.05      | 7.6       | 1.8        | 31.25      | 37.316     | 45.625    | 1.26      |
| 267-6                                     | ОБЕД          | Хлеб пшеничный                 | 50             | 1.98                | 0.25  | 12.07  | 53.40                             | 0.05       | 0.1       | 25.5      | 0.475      | 5.75       | 0          | 8.395     | 0.325     |
| 265-11                                    | ОБЕД          | Хлеб ржаной                    | 50             | 1.65                | 0.30  | 8.35   | 41.35                             | 0.05       | 0.02      | 0         | 0.975      | 8.75       | 0          | 12.775    | 0.6825    |
| 278-6                                     | ОБЕД          | Компот из смеси сухофруктов    | 200            | 0.62                | 0.12  | 18.14  | 75.12                             | 0          | 0         | 0         | 0.02       | 9.24       | 0          | 13.4904   | 0.014     |
| 57-11                                     | ОБЕД          | Фрукты                         | 100            | 0.28                | 0.28  | 6.86   | 32.90                             | 0.02       | 0.01      | 7         | 1.54       | 11.2       | 34.37      | 16.352    | 1.078     |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                     |               |                                |                |                     |       |        |                                   |            |           |           |            |            |            |           |           |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                            |               |                                | 1570           | 72.33               | 22.48 | 95.65  | 699.92                            | 0.631      | 0.228     | 43.236    | 7.877      | 113.606    | 212.28876  | 165.86476 | 5.5139    |
|                                           |               |                                |                |                     | 49.67 | 218.63 | 1569.23                           | 0.736      | 0.253     | 43.236    | 9.482      | 150.326    | 212.28876  | 165.86476 | 6.6374    |



|                       |         |                                          |         |                                               |        |         |         |        |        |        |         |           |           |          |           |           |        |
|-----------------------|---------|------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|---------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|--------|
| День 3                |         | 54-11                                    | ЗАВТРАК | Отруц солёный                                 | 100    | 0,32    | 0,04    | 0,67   | 5,15   | 0,008  | 0,008   | 1,98      | 0,236     | 9,108    | 9,7218    | 13,29768  | 0,1652 |
| 96-6                  | ЗАВТРАК | Плов с мясом птицы                       | 300     | 11,74                                         | 21,40  | 51,34   | 425,86  | 0,24   | 0,08   | 1,06   | 1,62    | 35,54     | 5,2046    | 51,8884  | 1,134     |           |        |
| 3-6                   | ЗАВТРАК | Бутерброд с сыром                        | 50      | 5,33                                          | 3,32   | 14,49   | 103,94  | 0,06   | 0      | 0      | 0,57    | 6,9       | 0         | 10,074   | 0,399     |           |        |
| 267-6                 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный                           | 50      | 1,98                                          | 0,25   | 12,07   | 53,40   | 0,05   | 0      | 0      | 0,475   | 5,75      | 0         | 8,395    | 0,3325    |           |        |
| 265-11                | ЗАВТРАК | Хлеб ржаной                              | 50      | 1,65                                          | 0,30   | 8,35    | 41,35   | 0,05   | 0,02   | 0      | 0,975   | 8,75      | 0         | 12,175   | 0,6825    |           |        |
| 268-6                 | ЗАВТРАК | Чай с сахаром                            | 200     | 0,20                                          | 0,00   | 15,02   | 60,26   | 0      | 0      | 0      | 0,06    | 9,04      | 0         | 13,1984  | 0,042     |           |        |
| 264-6                 | ЗАВТРАК | Булочка "Розовая"                        | 50      | 0,29                                          | 1,02   | 2,23    | 18,12   | 0      | 0      | 0,24   | 0,045   | 1,98      | 1,1784    | 2,8908   | 0,0315    |           |        |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |         | 32-13                                    | ОБЕД    | Салат "Школьный"                              | 100    | 21,91   | 26,33   | 104,17 | 708,98 | 0,408  | 0,118   | 3,57      | 3,981     | 27,068   | 16,1048   | 112,51928 | 2,7867 |
| 59-6                  | ОБЕД    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250     | 1,94                                          | 4,91   | 6,14    | 75,98   | 0,054  | 0,024  | 3,28   | 1,062   | 21,114    | 17,5287   | 30,82644 | 0,7434    |           |        |
| 165-6                 | ОБЕД    | Каша гречневая рассыпчатая               | 200     | 4,77                                          | 5,70   | 16,88   | 141,58  | 0,075  | 0,05   | 11,2   | 0,6     | 6,34      | 26,88     | 0        | 54,992    | 14,8555   | 0,42   |
| 92-6                  | ОБЕД    | Гречка                                   | 100     | 11,92                                         | 7,18   | 53,60   | 321,98  | 0,4    | 0,02   | 0      | 0,12    | 6,34      | 26,88     | 0        | 54,992    | 14,8555   | 0,42   |
| 267-6                 | ОБЕД    | Хлеб пшеничный                           | 50      | 1,98                                          | 0,25   | 12,07   | 53,40   | 0,005  | 0,005  | 1,35   | 0,12    | 2,555     | 6,6285    | 3,7303   | 0,084     | 4,438     |        |
| 265-11                | ОБЕД    | Хлеб ржаной                              | 50      | 1,65                                          | 0,30   | 8,35    | 41,35   | 0,05   | 0,02   | 0      | 0,475   | 5,75      | 0         | 8,395    | 0,3325    |           |        |
| 278-6                 | ОБЕД    | Компот из смеси сухофруктов              | 200     | 0,62                                          | 0,12   | 18,14   | 75,12   | 0      | 0      | 0      | 0,975   | 8,75      | 0         | 12,175   | 0,6825    |           |        |
| 57-11                 | ОБЕД    | Фрукты                                   | 100     | 0,28                                          | 0,28   | 6,86    | 32,90   | 0,02   | 0,01   | 7      | 1,54    | 11,2      | 34,37     | 16,352   | 1,078     | 1,078     |        |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |         | 57-11                                    | ОБЕД    | Фрукты                                        | 910    | 41,09   | 22,17   | 125,09 | 856,82 | 0,654  | 0,309   | 23,12     | 11,132    | 95,664   | 113,5192  | 139,66944 | 7,7924 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |         | 1480                                     | 62,6    | 48,5                                          | 229,26 | 1564,9  | 1,062   | 0,427  | 26,4   | 15,113 | 172,732 | 252,18872 | 10,5791   |          |           |           |        |
| День 4                |         | 168-11                                   | ЗАВТРАК | Отруц свежий                                  | 100    | 0,30    | 0,04    | 0,95   | 5,32   | 0,012  | 0,016   | 3,8       | 0,228     | 8,74     | 18,658    | 12,7604   | 0,1596 |
| 204-6                 | ЗАВТРАК | Макаронные изделия с тертым сыром        | 200/125 | 12,78                                         | 9,58   | 49,56   | 337,54  | 0,002  | 0,001  | 0      | 0,025   | 0,308     | 0         | 0,44968  | 0,0175    |           |        |
| 4-6                   | ЗАВТРАК | Бутерброд с сыром                        | 60      | 2,75                                          | 1,05   | 26,06   | 117,95  | 0,038  | 0,01   | 0      | 0,42    | 6,65      | 0         | 9,709    | 0,294     |           |        |
| 267-6                 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный                           | 50      | 1,98                                          | 0,25   | 12,07   | 53,40   | 0,05   | 0      | 0      | 0,475   | 5,75      | 0         | 8,395    | 0,3325    |           |        |
| 265-11                | ЗАВТРАК | Хлеб ржаной                              | 50      | 1,65                                          | 0,30   | 8,35    | 41,35   | 0,05   | 0,02   | 0      | 0,975   | 8,75      | 0         | 12,175   | 0,6825    |           |        |
| 268-6                 | ЗАВТРАК | Чай с сахаром                            | 200     | 0,20                                          | 0,00   | 15,02   | 60,26   | 0      | 0      | 0      | 0,06    | 9,04      | 0         | 13,1984  | 0,042     |           |        |
| 263-11                | ЗАВТРАК | Булочка алтайская                        | 100     | 4,55                                          | 2,57   | 27,41   | 152,32  | 0      | 0      | 0,39   | 0,495   | 2,1024    | 1,44      | 1,9149   | 2,1024    | 0,3465    |        |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |         | 39-13                                    | ОБЕД    | Салат "Студенческий"                          | 100    | 24,21   | 13,79   | 139,42 | 768,14 | 0,312  | 0,222   | 4,19      | 2,678     | 40,678   | 20,5729   | 59,38988  | 1,8746 |
| 52-6                  | ОБЕД    | Ци из свежей капусты с картофелем        | 250     | 5,05                                          | 9,46   | 11,70   | 150,43  | 0,144  | 0,184  | 4,912  | 1,56    | 21,28     | 24,11792  | 31,0688  | 1,092     |           |        |
| 169-6                 | ОБЕД    | Рис отварной                             | 200/5   | 4,92                                          | 8,50   | 7,98    | 131,63  | 0,05   | 0,05   | 31,775 | 0,17    | 44,725    | 156,01525 | 65,2985  | 0,49      |           |        |
| 83-7                  | ОБЕД    | Котлеты или биточки рыбные               | 100     | 11,64                                         | 16,24  | 28,09   | 299,95  | 0,048  | 0,012  | 0,33   | 0,296   | 7,252     | 0         | 10,58792 | 0,2072    |           |        |
| 267-6                 | ОБЕД    | Хлеб пшеничный                           | 50      | 1,98                                          | 0,25   | 12,07   | 53,40   | 0,05   | 0      | 0      | 0,475   | 5,75      | 0         | 8,395    | 0,3325    |           |        |
| 265-11                | ОБЕД    | Хлеб ржаной                              | 50      | 1,65                                          | 0,30   | 8,35    | 41,35   | 0,05   | 0,02   | 0      | 0,975   | 8,75      | 0         | 12,175   | 0,6825    |           |        |
| 278-6                 | ОБЕД    | Компот из смеси сухофруктов              | 200     | 0,62                                          | 0,12   | 18,14   | 75,12   | 0      | 0      | 0      | 0,02    | 9,24      | 0         | 13,4904  | 0,014     |           |        |
| 57-11                 | ОБЕД    | Фрукты                                   | 100     | 0,28                                          | 0,28   | 6,86    | 32,90   | 0,02   | 0,01   | 7      | 1,54    | 11,2      | 34,37     | 16,352   | 1,078     |           |        |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |         | 57-11                                    | ОБЕД    | Фрукты                                        | 980    | 30,86   | 39,91   | 144,61 | 1027,9 | 0,412  | 0,316   | 44,017    | 5,946     | 142,887  | 216,12347 | 208,61502 | 4,1622 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |         | 1355                                     | 65,07   | 53,7                                          | 284,03 | 1796,04 | 1,027,9 | 0,724  | 0,538  | 48,207 | 8,524   | 183,565   | 236,69637 | 268,0049 | 6,0368    |           |        |
| День 5                |         | 75-6                                     | ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями          | 250    | 5,77    | 5,53    | 21,32  | 158,87 | 0,05   | 0,2     | 1,625     | 0,125     | 155,275  | 7,97875   | 226,7015  | 0,0875 |
| 2-6                   | ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом и сыром               | 50      | 7,15                                          | 8,48   | 19,39   | 170,28  | 0,08   | 0,008  | 0      | 0,776   | 10,824    | 0         | 13,80304 | 0,5432    |           |        |
| 267-6                 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный                           | 50      | 1,98                                          | 0,25   | 12,07   | 53,40   | 0,05   | 0      | 0      | 0,475   | 5,75      | 0         | 8,395    | 0,3325    |           |        |
| 265-11                | ЗАВТРАК | Хлеб ржаной                              | 50      | 1,65                                          | 0,30   | 8,35    | 41,35   | 0,05   | 0,02   | 0      | 0,975   | 8,75      | 0         | 12,175   | 0,6825    |           |        |
| 268-6                 | ЗАВТРАК | Чай с сахаром                            | 200     | 0,20                                          | 0,00   | 15,02   | 60,26   | 0      | 0      | 0      | 0,06    | 9,04      | 0         | 13,1984  | 0,042     |           |        |
| 57-11                 | ЗАВТРАК | Фрукты                                   | 100     | 0,28                                          | 0,28   | 6,86    | 32,90   | 0,02   | 0,01   | 7      | 1,54    | 11,2      | 34,37     | 16,352   | 1,078     |           |        |
| 262-11                | ЗАВТРАК | Булочка молочная                         | 100     | 4,72                                          | 1,01   | 30,55   | 143,04  | 0,015  | 0,035  | 0,27   | 0,04    | 24        | 1,3257    | 36,04    | 0,028     |           |        |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |         | 60-11                                    | ОБЕД    | Помидор свежий                                | 590    | 21,47   | 15,57   | 106,7  | 627,2  | 0,245  | 0,263   | 1,895     | 2,451     | 213,639  | 9,30445   | 311,97294 | 1,7167 |
| 60-11                 | ОБЕД    | Суп картофельный с клецками              | 100     | 0,00                                          | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0      | 0      | 0      | 0       | 0         | 0         | 0        | 0         | 0         |        |
| 62-12                 | ОБЕД    | Суп картофельный с клецками              | 250     | 5,00                                          | 5,85   | 12,45   | 125,55  | 0,075  | 0,05   | 11,2   | 0,6     | 10,45     | 54,992    | 15,257   | 0,42      |           |        |
| 131-6                 | ОБЕД    | Картофельное пюре                        | 200     | 3,44                                          | 4,30   | 22,16   | 137,90  | 0,16   | 0,14   | 25,8   | 1,18    | 49,6      | 126,678   | 72,416   | 0,826     |           |        |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |         | 140-11                                   | ОБЕД    | Котлеты рубленые замоченные с молочным соусом | 100    | 11,16   | 8,28    | 8,03   | 141,18 | 0,028  | 0,042   | 0,252     | 0,217     | 28,616   | 1,23732   | 41,77936  | 0,1519 |
| 267-6                 | ОБЕД    | Хлеб пшеничный                           | 50      | 1,98                                          | 0,25   | 12,07   | 53,40   | 0,05   | 0      | 0      | 0,475   | 5,75      | 0         | 8,395    | 0,3325    |           |        |
| 265-11                | ОБЕД    | Хлеб ржаной                              | 50      | 1,65                                          | 0,30   | 8,35    | 41,35   | 0,05   | 0,02   | 0      | 0,975   | 8,75      | 0         | 12,175   | 0,6825    |           |        |
| 278-6                 | ОБЕД    | Компот из смеси сухофруктов              | 200     | 0,62                                          | 0,12   | 18,14   | 75,12   | 0      | 0      | 0      | 0,02    | 9,24      | 0         | 13,4904  | 0,014     |           |        |
| 57-11                 | ОБЕД    | Фрукты                                   | 100     | 0,28                                          | 0,28   | 6,86    | 32,90   | 0,02   | 0,01   | 7      | 1,54    | 11,2      | 34,37     | 16,352   | 1,078     |           |        |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |         | 57-11                                    | ОБЕД    | Фрукты                                        | 890    | 24,13   | 19,38   | 88,06  | 607,4  | 0,383  | 0,262   | 44,252    | 5,007     | 123,606  | 217,27732 | 180,46476 | 3,5049 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |         | 1480                                     | 45,6    | 34,95                                         | 194,76 | 1234,6  | 0,628   | 0,525  | 46,147 | 7,458  | 337,245 | 226,58177 | 492,3777  | 5,2206   |           |           |        |



|                              |         |                             |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |           |         |
|------------------------------|---------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|-----------|---------|
| <b>День 6</b>                |         |                             |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |           |         |
| 168-13                       | ЗАВТРАК | Огурец свежий               | 100 | 0.30  | 0.04  | 0.95   | 5.32    | 0.012 | 0.016 | 3.8    | 0.228 | 8.74    | 18.658    | 12.7604 |
| 167-6                        | ЗАВТРАК | Капша пшеничная рассыпчатая | 200 | 10.10 | 4.94  | 55.98  | 289.10  | 0     | 0     | 0      | 0.02  | 6.26    | 0         | 0.1596  |
| 137-6                        | ЗАВТРАК | Сардельки отварные          | 100 | 10.00 | 20.00 | 1.90   | 210.00  | 0     | 0     | 0      | 0     | 0.014   | 0         | 0.014   |
| 267-6                        | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный              | 50  | 1.98  | 0.25  | 12.07  | 53.40   | 0.05  | 0     | 0      | 0.475 | 5.75    | 0         | 0.3325  |
| 265-11                       | ЗАВТРАК | Хлеб ржаной                 | 50  | 1.65  | 0.30  | 8.35   | 41.35   | 0.05  | 0.02  | 0      | 0.975 | 8.75    | 0         | 0.6625  |
| 268-6                        | ЗАВТРАК | Чай с сахаром               | 200 | 0.20  | 0.00  | 15.02  | 60.26   | 0     | 0     | 0      | 0.06  | 9.04    | 0         | 0.042   |
| 259-11                       | ЗАВТРАК | Булочка "Беснушка"          | 100 | 3.92  | 2.62  | 31.56  | 155.66  | 0.005 | 0.005 | 0      | 0.075 | 2.42    | 0         | 0.0525  |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |         |                             |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |           |         |
| 20-13                        | ОБЕД    | Салат "Здоровье"            | 100 | 3.90  | 4.21  | 11.76  | 98.87   | 0.136 | 0.048 | 3.136  | 1.792 | 30.416  | 15.3976   | 1.2544  |
| 84-13                        | ОБЕД    | Борщ с фасолью              | 250 | 7.70  | 8.37  | 20.13  | 188.37  | 0.05  | 0.05  | 7.975  | 0.8   | 28.8    | 39.15725  | 0.56    |
| 96-6                         | ОБЕД    | Плов с мясом птицы          | 300 | 11.74 | 21.40 | 51.34  | 425.98  | 0.24  | 0.08  | 1.06   | 1.62  | 35.54   | 5.2046    | 1.134   |
| 267-6                        | ОБЕД    | Хлеб пшеничный              | 50  | 1.98  | 0.25  | 12.07  | 53.40   | 0.05  | 0     | 0      | 0.475 | 5.75    | 0         | 0.3325  |
| 265-11                       | ОБЕД    | Хлеб ржаной                 | 50  | 1.65  | 0.30  | 8.35   | 41.35   | 0.05  | 0.02  | 0      | 0.975 | 8.75    | 0         | 0.6625  |
| 278-6                        | ОБЕД    | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.62  | 0.12  | 18.14  | 75.12   | 0     | 0.24  | 0      | 0.02  | 9.24    | 0         | 0.014   |
| 57-11                        | ОБЕД    | Фрукты                      | 100 | 0.28  | 0.28  | 6.86   | 32.90   | 0.02  | 0.01  | 7      | 1.54  | 11.2    | 34.37     | 1.078   |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |         |                             |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |           |         |
| 1520                         |         |                             | 880 | 27.87 | 34.93 | 128.65 | 915.67  | 0.546 | 0.208 | 19.171 | 7.222 | 129.666 | 94.12961  | 5.0554  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |         |                             |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |           |         |
| 1520                         |         |                             |     | 56.02 | 63.08 | 254.48 | 1730.96 | 0.663 | 0.249 | 22.971 | 9.055 | 170.556 | 112.78761 | 6.3395  |

|                              |         |                                  |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |         |
|------------------------------|---------|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|
| <b>День 7</b>                |         |                                  |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |         |
| 210-13                       | ЗАВТРАК | Омлет с зеленым горошком         | 300 | 14.44 | 9.43  | 12.30  | 189.37  | 0.169 | 0.888 | 0.39  | 1.859 | 58.305  | 1.9149  | 85.1253 |
| 144-6                        | ЗАВТРАК | Сосиска отварная                 | 100 | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00    | 0     | 0     | 0     | 0.42  | 6.65    | 0       | 0.294   |
| 4-6                          | ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом               | 80  | 2.75  | 1.05  | 26.06  | 117.95  | 0.038 | 0.01  | 0     | 0.475 | 5.75    | 0       | 0.3325  |
| 267-6                        | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный                   | 50  | 1.98  | 0.25  | 12.07  | 53.40   | 0.05  | 0     | 0     | 0.975 | 8.75    | 0       | 0.6625  |
| 265-11                       | ЗАВТРАК | Хлеб ржаной                      | 50  | 1.65  | 0.30  | 8.35   | 41.35   | 0.05  | 0.02  | 0     | 0.975 | 8.75    | 0       | 0.6625  |
| 268-6                        | ЗАВТРАК | Чай с сахаром                    | 200 | 0.20  | 0.00  | 15.02  | 60.26   | 0     | 0     | 0     | 0.06  | 9.04    | 0       | 0.042   |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |         |                                  |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |         |
| 168-13                       | ОБЕД    | Огулец свежий                    | 100 | 21.02 | 11.03 | 73.8   | 462.33  | 0.307 | 1.018 | 0.39  | 3.789 | 88.496  | 1.9149  | 2.6523  |
| 67-12                        | ОБЕД    | Суп из овощей на курином бульоне | 250 | 4.20  | 5.33  | 9.85   | 102.78  | 0.016 | 0.016 | 7.6   | 0.925 | 15.575  | 37.316  | 0.6475  |
| 214-6                        | ОБЕД    | Вареники ленивые                 | 250 | 31.78 | 21.24 | 33.46  | 425.06  | 0.06  | 0.62  | 0.78  | 0.68  | 258.52  | 3.8298  | 0.476   |
| 267-6                        | ОБЕД    | Хлеб пшеничный                   | 50  | 1.98  | 0.25  | 12.07  | 53.40   | 0.05  | 0     | 0     | 0.975 | 8.75    | 0       | 0.6625  |
| 265-11                       | ОБЕД    | Хлеб ржаной                      | 50  | 1.65  | 0.30  | 8.35   | 41.35   | 0.05  | 0.02  | 0     | 0.975 | 8.75    | 0       | 0.6625  |
| 278-6                        | ОБЕД    | Компот из смеси сухофруктов      | 200 | 0.62  | 0.12  | 18.14  | 75.12   | 0.02  | 0.01  | 7     | 1.54  | 11.2    | 34.37   | 1.078   |
| 57-11                        | ОБЕД    | Фрукты                           | 100 | 0.28  | 0.28  | 6.86   | 32.90   | 0.02  | 0.01  | 7     | 1.54  | 11.2    | 34.37   | 1.078   |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |         |                                  |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |         |
| 840                          |         |                                  | 840 | 40.81 | 27.76 | 89.68  | 735.93  | 0.292 | 0.716 | 19.18 | 4.843 | 317.775 | 94.1738 | 3.3901  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |         |                                  |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |         |
| 1315                         |         |                                  |     | 61.83 | 38.79 | 163.48 | 1199.26 | 0.599 | 1.734 | 19.57 | 8.632 | 406.27  | 96.0887 | 6.0424  |

|                              |         |                                  |     |       |       |        |         |       |       |        |        |         |           |           |
|------------------------------|---------|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|---------|-----------|-----------|
| <b>День 9</b>                |         |                                  |     |       |       |        |         |       |       |        |        |         |           |           |
| 177-5                        | ЗАВТРАК | Капша "Артек" молочная вязкая    | 250 | 2.82  | 7.14  | 9.38   | 108.44  | 0.04  | 0.16  | 1.24   | 0.12   | 119.84  | 6.0894    | 0.084     |
| 2-6                          | ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом и сыром       | 60  | 7.15  | 8.48  | 19.07  | 170.28  | 0.08  | 0.008 | 0      | 0.776  | 10.824  | 0         | 0.5432    |
| 267-6                        | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный                   | 50  | 1.98  | 0.25  | 12.07  | 53.40   | 0.05  | 0     | 0      | 0.475  | 5.75    | 0         | 0.3325    |
| 265-11                       | ЗАВТРАК | Хлеб ржаной                      | 50  | 1.65  | 0.30  | 8.35   | 41.35   | 0.05  | 0.02  | 0      | 0.975  | 8.75    | 0         | 0.6625    |
| 268-6                        | ЗАВТРАК | Чай с сахаром                    | 200 | 0.20  | 0.00  | 15.02  | 60.26   | 0     | 0     | 0      | 0.06   | 9.04    | 0         | 0.042     |
| 57-11                        | ЗАВТРАК | Фрукты                           | 100 | 0.28  | 0.28  | 6.86   | 32.90   | 0.02  | 0.01  | 7      | 1.54   | 11.2    | 34.37     | 1.078     |
| 264-11                       | ЗАВТРАК | Булочка "Розовая"                | 100 | 0.29  | 1.02  | 2.23   | 18.12   | 0     | 0.01  | 0.24   | 0.045  | 1.1784  | 2.8908    | 0.0315    |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |         |                                  |     |       |       |        |         |       |       |        |        |         |           |           |
| 21-6                         | ОБЕД    | Салат витаминный                 | 100 | 1.06  | 4.10  | 8.38   | 75.67   | 0.024 | 0.032 | 21.904 | 0.656  | 27.608  | 107.54864 | 0.4592    |
| 80-6                         | ОБЕД    | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 1.68  | 0.80  | 13.08  | 66.68   | 0.1   | 0.05  | 13.025 | 0.775  | 12.075  | 73.77275  | 0.5425    |
| 131-6                        | ОБЕД    | Картофельное пюре                | 200 | 3.44  | 4.30  | 22.16  | 137.90  | 0.16  | 0.14  | 25.8   | 1.18   | 49.6    | 126.678   | 0.826     |
| 78-6                         | ОБЕД    | Рыба тушеная в томате с овощами  | 100 | 4.25  | 5.97  | 7.19   | 99.80   | 0.006 | 0.012 | 1.152  | 0.126  | 3.702   | 5.65632   | 0.0882    |
| 267-6                        | ОБЕД    | Хлеб пшеничный                   | 50  | 1.98  | 0.25  | 12.07  | 53.40   | 0.05  | 0     | 0      | 0.475  | 5.75    | 0         | 0.3325    |
| 265-11                       | ОБЕД    | Хлеб ржаной                      | 50  | 1.65  | 0.30  | 8.35   | 41.35   | 0.05  | 0.02  | 0      | 0.975  | 8.75    | 0         | 0.6625    |
| 278-6                        | ОБЕД    | Компот из смеси сухофруктов      | 200 | 0.62  | 0.12  | 18.14  | 75.12   | 0     | 0     | 0      | 0.02   | 9.24    | 0         | 0.014     |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |         |                                  |     |       |       |        |         |       |       |        |        |         |           |           |
| 930                          |         |                                  | 930 | 38.93 | 32.6  | 129.34 | 973.27  | 0.948 | 1.974 | 46.512 | 16.285 | 105.685 | 228.37392 | 154.1541  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |         |                                  |     |       |       |        |         |       |       |        |        |         |           |           |
| 1735                         |         |                                  |     | 79.34 | 62.01 | 245.52 | 1842.92 | 1.078 | 2.011 | 46.512 | 16.17  | 139.921 | 228.37392 | 204.28466 |

| 57-11                | ОБЕД | ФУНТА | 100  | 0,28  | 0,28  | 6,86   | 32,90   | 0,02 | 0,01  | 7      | 1,54  | 11,2    | 34,37     | 16,352    | 1,078  |
|----------------------|------|-------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|---------|-----------|-----------|--------|
| ИТОГО ПО ПРЕДМ. ПИЩ. |      |       | 940  | 14,96 | 16,12 | 96,23  | 582,82  | 0,41 | 0,264 | 70,881 | 5,747 | 127,925 | 348,02571 | 186,7705  | 4,0229 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:       |      |       | 1480 | 29,05 | 33,31 | 162,67 | 1034,67 | 0,63 | 0,462 | 72,361 | 8,198 | 284,109 | 355,29251 | 414,79914 | 5,7386 |



