



Примерное 10-дневное меню для питания школьников МБОУ
 (готововочные)
 № 10

Возрастная категория: с 12 до 18 лет.
 Сезон: осенне-зимний

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
№340-2004г. Лапшина В.Т.	Омлет натуральный с маслом сливочным.	200/9	17,40	18,12	6,42	256,00	0,08	0,36	400,00	186,80	3,29	25,45	2,64
№685-2004г.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		40,13	28,01	55,03	552,98	0,28	66,48	404,00	260,30	83,29	54,65	4,66
	Обед												
№43-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из свежей капусты	100	0,87	4,77	8,35	82,35	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№139-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,13	5,35	16,13	129,25	0,15	5,83	0,03	50,28	109,38	40,30	1,80
№413-2004г. Лапшина В.Т.	Сосиска отварная.	100	10,40	20,00	0,80	195,00	0,03	0,00	0,00	25,00	139,00	15,00	1,80

№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	180	10,48	2,76	1,14	248,48	0,25	0,00	0,02	16,63	174,06	70,02	5,57
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		43,70	37,17	66,93	840,26	0,65	16,63	8,43	171,41	515,76	161,20	11,61
	Полдник												
№773-2004г.	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	53,86	302,00	0,00	0,00	0,00	22,60	0,00	50,00	1,46
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,40	8,00	2,80
	Груша.	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	1,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого		9,20	6,62	84,36	441,00	0,04	9,00	1,00	55,60	16,40	70,00	6,56
	Всего		93,03	71,80	206,32	1834,24	0,97	92,11	413,43	487,31	615,45	285,85	22,83
						ДЕНЬ 2							
	Завтрак												
№315-2004г. Лапшина В.Т.	Запеканка рисовая с творогом и маслом сливочным.	200/8	10,23	14,23	12,47	386,16	0,05	0,00	0,04	74,61	171,53	39,23	1,08
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Колбаса порционная	20	3,00	5,50	0,30	63,00	0,06	0,00	0,00	10,00	1,35	5,25	0,43
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	18,91	124,45	0,05	1,73	0,04	167,65	253,33	37,33	0,19
	Итого		21,28	30,92	59,28	775,61	0,33	1,85	45,08	282,57	483,24	98,06	2,90
	Обед												
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67
б/н	Борщ консервированный, со сметаной.	250/10	1,85	6,85	11,27	110,35	0,03	10,58	163,60	55,78	147,34	40,01	1,10
б/н	Шницель рыбный п/ф	100	14,98	4,48	9,73	108,33	0,10	3,05	31,00	48,83	184,00	56,00	1,05
№512-2004г. Лапшина В.Т.	Рис припущенный.	180	4,37	5,17	44,01	189,94	0,04	0,00	0,01	2,90	22,09	11,06	0,61

№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		40,91	26,97	113,55	693,10	0,43	29,05	219,73	165,67	690,48	219,99	5,15
	Полдник												
№445.2, 1100 рецептур блюд (тех.карт), хим.состав и пищ.цен-ть блюд.	Ватрушка с повидлом	80	4,60	3,90	35,20	213,30	0,01	0,00	0,00	4,51	0,00	0,00	0,15
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		10,66	10,47	54,61	383,30	0,09	6,00	47,00	250,51	12,60	33,00	0,47
	Всего за 2 день		72,85	68,36	227,44	1852,01	0,85	36,90	311,81	698,75	1186,32	351,05	8,51
						ДЕНЬ 3							
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша манная жидкая с маслом и сахаром.	200/6/2 0	6,00	8,20	29,30	215,00	0,06	0,22	0,00	125,48	157,27	13,29	0,40
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Колбаса порционная	25	3,00	5,50	0,30	63,00	0,06	0,00	0,00	10,00	1,35	5,25	0,43
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого		27,43	25,79	91,21	625,28	0,32	16,34	55,00	185,38	243,64	76,79	3,17
	Обед												
№61-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из сыра и яблок.	100	14,00	5,00	4,70	120,00	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
б/н	Рассольник консервированный, со сметаной.	250/10	1,88	7,08	13,39	114,85	0,10	7,58	15,61	32,00	71,46	30,46	0,87
б/н	Гуляш п/ф	100	7,54	6,24	1,26	129,94	0,10	0,73	5,00	9,79	143,00	18,00	2,43
№330-2004г. Лапшина В.Т.	Бобовые отварные.	180	16,56	1,62	28,62	206,00	0,42	0,00	1,80	84,60	192,60	75,60	5,94
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33

	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		56,81	24,23	88,48	755,97	0,84	19,11	30,79	205,89	500,38	159,94	11,68
	Полдник												
№265-2004г. Коровка	Блинчики со сгущенкой	115/15	9,57	12,42	52,61	358,80	0,81	0,35	521,00	89,70	7,31	16,10	6,52
№707-2004г. Лапшина	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Груша.	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	1,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого		10,97	12,92	83,11	497,80	0,85	9,35	522,00	122,70	37,31	36,10	11,62
	Всего за 3 день		95,21	62,94	262,80	1879,05	2,01	44,80	607,79	513,97	781,33	272,83	26,47
						ДЕНЬ 4							
	Завтрак												
№340-2004г. Лапшина В.Т.	Омлет натуральный с маслом сливочным.	200/9	15,70	18,12	6,42	249,86	0,08	0,36	430,67	201,64	826,67	25,45	2,64
№685-2004г.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		37,63	35,11	47,03	569,94	0,24	6,48	475,67	243,54	883,69	41,70	4,38
	Обед												
№42-2004г. Лапшина	Салат из свежей капусты с яблоком	100	0,77	7,54	6,85	101,40	0,04	35,71	127,90	35,28	0,75	13,05	1,05
№148-2004г. Лапшина	Суп лапша домашняя	250/10	2,50	7,25	22,64	114,16	0,02	16,04	12,45	47,06	45,20	17,69	0,54
№492-2004г. Лапшина В.Т.	Плов из птицы.	280	28,00	25,87	46,85	410,26	0,34	0,73	1,40	52,86	290,74	42,49	2,54
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		48,10	44,95	116,85	811,00	0,56	58,60	141,75	174,70	393,69	89,43	5,85
	Полдник												
№366-2004г. Лапшина	Запеканка из творога	100	16,93	10,00	15,18	192,18	0,08	0,30	10,00	132,00	3,70	30,00	0,60

№707-2004г. Лапшина	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Груша.	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	1,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого		18,33	10,50	45,68	331,18	0,12	9,30	11,00	165,00	33,70	50,00	5,70
	Всего за 4 день		104,06	90,56	209,56	1712,12	0,92	74,38	628,42	583,24	1311,08	181,13	15,93
						ДЕНЬ 5							
	Завтрак												
№321-2004г. Лапшина В.Т.	Пудинг гречневый протертый с творогом (вареный на пару).	200/8,5	8,02	8,10	15,83	170,70	0,12	0,00	0,04	74,55	171,40	39,20	1,08
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
	Колбаса порционная	25	3,00	5,50	0,30	63,00	0,06	0,00	0,00	10,00	1,35	5,25	0,43
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		19,97	24,99	66,02	572,04	0,42	61,42	49,07	274,59	442,77	101,70	3,15
	Обед												
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67
№44-2007г. Конь И.Я.,	Суп рыбный из консервов	250	4,80	3,80	8,50	86,50	0,10	8,25	0,03	25,90	67,40	26,68	1,03
б/н	Котлета мясная п/ф.	100	9,74	12,14	15,60	244,00	0,11	0,88	0,00	55,15	169,73	30,99	1,08
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароны отварные.	180	6,43	0,67	1,03	168,96	0,07	0,00	0,001	10,81	80,60	32,04	9,37
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		40,68	27,08	73,67	783,94	0,54	24,55	25,14	150,03	654,78	202,62	13,86
	Полдник												
№318-2004г. Лапшина	Пудинг манный, с джемом	180/27	11,70	9,00	57,10	358,00	0,14	0,72	81,90	142,67	3,77	28,67	1,22
№707-2004г. Лапшина В.Т.	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80

	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого		14,20	9,70	98,30	546,00	0,20	14,72	91,90	164,67	45,77	78,67	4,62
	Всего за 5 день		74,85	61,77	237,99	1901,98	1,16	100,69	166,11	589,29	1143,32	382,98	21,63
						ДЕНЬ 6							
	Завтрак												
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша рисовая жидкая, с маслом и сахаром.	200/6/2 0	4,99	8,18	30,22	214,37	0,07	0,23	48,86	121,67	192,51	49,80	0,40
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		19,12	25,73	75,11	603,83	0,29	1,95	93,89	304,91	409,53	84,05	2,14
	Обед												
№43-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из свежей капусты	100	0,87	4,77	8,35	82,35	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№139-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,13	5,35	16,13	129,25	0,15	5,83	0,03	50,28	109,38	40,30	1,80
№487-2004г. Лапшина В.Т.	Птица отварная.	100	7,83	5,98	1,21	136,23	0,10	1,23	138,63	12,45	254,04	27,41	2,15
№512-2004г. Лапшина В.Т.	Рис припущенный.	180	4,37	5,17	44,01	189,94	0,04	0,00	0,01	2,90	22,09	11,06	0,61
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	25	4,56	0,48	29,52	129,00	0,06	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	25	5,10	1,98	25,50	142,80	0,26	0,24	0,00	43,80	75,00	24,00	1,70
	Итого		39,85	26,79	137,72	858,85	0,67	17,97	147,04	173,03	535,82	130,86	8,18
	Полдник												
№359-2004г. Лапшина	Сырники с морковью	100	17,11	8,40	27,20	260,00	0,06	0,19	830,30	98,53	3,64	34,60	0,82
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого		22,81	12,52	65,48	474,66	0,16	11,79	840,34	259,47	191,64	94,60	1,96
	Всего за 6 день		81,78	65,03	278,31	1937,34	1,12	31,71	1081,27	737,40	1137,00	309,51	12,28

						ДЕНЬ 7								
Завтрак														
№340-2004г. Лапшина В.Т.	Омлет натуральный с маслом сливочным.	200/9	15,70	18,12	6,42	249,86	0,08	0,36	430,67	201,64	826,67	25,45	2,64	
№685-2004г.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54	
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
Итого			37,53	27,81	46,93	503,84	0,24	6,48	430,67	241,14	883,67	41,65	4,36	
Обед														
№42-2004г. Лапшина	Салат из свежей капусты с яблоком	100	0,77	7,54	6,85	101,40	0,04	35,71	127,90	35,28	0,75	13,05	1,05	
б/н	Рассольник консервированный, со сметаной.	250/10	1,88	7,08	13,39	114,85	0,10	7,58	15,61	32,00	71,46	30,46	0,87	
б/н	Гуляш п/ф	100	7,54	6,24	1,26	129,94	0,10	0,73	5,00	9,79	143,00	18,00	2,43	
№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	180	10,48	2,76	1,14	248,48	0,25	0,00	0,02	16,63	174,06	70,02	5,57	
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
Итого			37,49	27,91	63,15	779,85	0,65	50,14	148,53	133,20	446,27	147,73	11,63	
№779-2004г. Лапшина	Булочка "Молочная"	100	8,80	2,20	50,30	257,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20	
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60	
Итого			16,10	9,10	79,30	471,00	0,10	11,40	54,00	248,00	29,60	70,00	0,80	
Всего за 7 день			91,12	64,82	189,38	1754,69	0,99	68,02	633,20	622,34	1359,54	259,38	16,79	
						ДЕНЬ 8								
Завтрак														
№312-2004г. Лапшина В.Т.	Крупеник с пшеничной крупой, с маслом сливочным.	200/8	21,64	20,31	10,80	316,16	0,43	0,35	0,00	116,29	157,73	13,33	6,56	
№685-2004г.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54	
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02	

	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		38,57	31,90	51,41	567,44	0,59	6,47	45,00	158,19	214,75	29,58	8,30
	Обед												
№12-201г. Могильный	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67
№148-2004г. Лапшина	Суп лапша домашняя	250/10	2,50	7,25	22,64	114,16	0,02	16,04	12,45	47,06	45,20	17,69	0,54
б/н	Шницель рыбный п/ф	100	14,98	4,48	9,73	108,33	0,10	3,05	31,00	48,83	184,00	56,00	1,05
№512-2004г. Лапшина В.Т.	Рис припущенный.	180	4,37	5,17	44,01	189,94	0,04	0,00	0,01	2,90	22,09	11,06	0,61
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	17,00	103,60	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		44,43	29,24	131,81	774,21	0,42	34,51	68,58	156,95	588,34	197,67	4,59
	Полдник												
№445.2, 1100 рецептур блюд (тех.карт),	Ватрушка с повидлом	80	4,60	3,90	35,20	213,30	0,01	0,00	0,00	4,51	0,00	0,00	0,15
№707-2004г. Лапшина В.Т.	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		5,86	4,27	66,81	357,30	0,05	8,60	3,00	24,51	25,00	13,00	3,07
	Всего		88,86	65,41	250,03	1698,95	1,06	49,58	116,58	339,66	828,10	240,25	15,96
						ДЕНЬ 9							
	Завтрак												
№302-2004г. Лапшина В.Т.	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром.	200/6/2 0	8,14	9,81	35,50	263,22	0,20	0,51	0,03	136,94	313,74	39,88	1,66
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		16,99	13,90	85,29	535,46	0,44	61,93	4,06	324,58	583,74	97,08	3,28

	Обед												
№50-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из свеклы с сыром	100	1,78	8,83	20,30	164,70	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№138-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с пшеном.	250	2,50	2,80	17,00	93,25	0,10	8,25	0,03	25,90	67,40	26,68	1,03
б/н	Котлета мясная п/ф.	100	9,74	12,14	15,60	244,00	0,11	1,06	0,00	102,66	222,66	14,66	1,34
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароны отварные.	180	6,43	0,67	1,03	168,96	0,07	0,00	0,001	10,81	80,60	32,04	9,37
№705-2004г. Лапшина В.Т.	Напиток из шиповника.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		37,28	28,73	94,44	856,09	0,50	20,11	8,41	218,87	463,99	109,26	14,17
	Полдник												
№265-2004г. Коровка	Блинчики со сгущенкой	115/15	9,57	12,42	52,61	358,80	0,81	0,35	521,00	89,70	7,31	16,10	6,52
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20
	Итого		15,37	18,82	60,61	476,80	0,87	1,75	565,00	329,70	8,91	44,10	6,72
	Всего		69,63	61,45	240,34	1868,35	1,81	83,79	577,46	873,16	1056,64	250,44	24,17
						ДЕНЬ 10							
	Завтрак												
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром.	200/6/20	6,74	10,40	25,79	224,29	0,11	0,90	50,16	185,32	186,12	47,39	0,72
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого		22,27	21,15	91,58	643,65	0,37	12,62	60,19	374,16	431,12	123,59	3,04
	Обед												
№10-2011г. Могильный	Салат из зеленого горошка.	100	14,00	5,00	4,70	120,00	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№44-2007г. Конь И.Я., Мосов А.В.	Суп рыбный из консервов	250	4,80	3,80	8,50	86,50	0,03	10,58	163,60	55,78	147,34	40,01	1,10

№413-2004г. Лапшина В.Т.	Сосиска отварная.	100	10,40	20,00	0,80	195,00	0,03	0,00	0,00	25,00	139,00	15,00	1,80
№330-2004г. Лапшина В.Т.	Бобовые отварные.	180	16,56	1,62	28,62	206,00	0,42	0,00	1,80	84,60	192,60	75,60	5,94
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	25	4,30	1,80	17,40	109,60	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	25	3,40	1,30	17,00	103,60	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		65,46	36,58	90,02	869,98	0,70	21,38	173,78	244,88	572,26	166,49	11,28
	Полдник												
№773-2004г.	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	53,86	302,00	0,00	0,00	0,00	22,60	0,00	50,00	1,46
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		13,86	12,69	74,67	474,00	0,10	7,20	47,00	268,60	12,60	83,00	1,78
	Всего		101,59	70,42	256,27	1987,63	1,17	41,20	280,97	887,64	1015,98	373,09	16,10

Пономарева Оксана Сергеевна тел. 2-26-95.