



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

О.А. Сафонова

01.09.2020 г.

*Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации
питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в осенне-зимний период в возрасте от 7 до 10 лет*

**Примерное недельное меню завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет в
государственных образовательных учреждениях о-з**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва 2005г

День 1 Первая неделя (понедельник)

№СР	наименование	масса порции	пищевые вещества(г)			Эн/ц	ккал	Витамины (мг)							Минеральные (В-ва) мг						
			Б	Ж	У			А	Е	В1	С	Са	Мг	Р	Fe						
Горячий завтрак																					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	5,98	35,18	35,20	163,00	0,16	1,39	0,07	30,18	84,40	7,48	72,38	16,66							
279	Тертель мясные	80,99	8,20	13,50	12,20	203,00	0,00	0,00	0,90	0,00	124,50	0,20	126,00	0,50							
143	Рагу овощное	180	1,61	10,62	31,14	213,87	0,00	2,93	0,08	43,74	66,24	90,18	91,80	1,43							
382	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,00	116,00	0,80							
ГП	Фрукт свежий груша	100	0,30	0,00	10,30	43,46	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40							
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38							
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38							
	итого		24,69	64,20	130,54	863,73	0,20	9,32	1,17	74,92	421,54	189,66	469,98	21,55							
Горячий обед																					
52.	Салат из моркови с сахаром	100	1,30	0,10	14,60	65,00	0,02	7,75	0,06	4,30	52,66	34,00	53,00	0,60							
94	Расеольник	250	2,30	3,20	17,80	125,60	0,10	0,02	0,10	10,00	32,50	27,50	190,00	0,90							
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,25	10,10	50,37	258,75	0,01	0,00	0,05	0,09	27,22	5,53	13,55	245,12							
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02							
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,00	29,00	116,80	0,00	0,02	0,00	2,80	14,00	4,00	4,00	1,00							
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00							
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38							
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64							
	итого		27,77	31,31	161,85	984,59	0,19	7,82	0,34	17,19	168,88	131,38	351,45	249,56							
	итого за день		52,46	95,51	292,39	1848,32	0,19	9,32	1,51	92,11	590,42	321,04	821,43	271,11							

День 2

Горячий завтрак

№СР	наименование	Масса порции	пищевые вещества(г)			Эн/ц	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг				
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Мг	Р	Fe				
15	Сыр (порликами)	30	5,00	5,40	0,00	68,60	0,08	0,05	0,01	0,00	1,04	0,80	1,20	252,48				
391	Плов из курицы	100/150	16,58	7,60	27,72	469,60	0,03	2,00	0,20	3,08	39,60	16,86	129,00	1,47				
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00				
ГП	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,76	7,40	106,20	0,05	1,26	14,00	0,00	216,00	0,18	171,00	205,20				
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38				
	итого		32,79	41,94	59,68	789,94	0,998	1,72	14,51	0	251,94	114,61	243,78	460,59				

Горячий обед

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,80	6,00	10,60	104,00	0,00	0,01	0,02	8,90	45,00	26,00	51,00	1,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,80	4,70	11,30	103,80	0,00	0,80	0,04	23,90	52,80	23,50	185,00	1,30
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,80	0,02	4,00	0,20	0,00	13,80	14,00	8,00	0,52
ГП	Булочка	50	5,50	7,50	21,20	93,20	0,18	0,08	0,00	0,00	139,85	0,60	0,04	42,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	итого		31,48	26,60	117,22	986,60	0,23	6,89	0,55	35,88	303,45	97,76	425,24	48,55
	итого за день		64,27	68,54	176,90	1776,54	1,23	8,61	15,06	35,88	555,39	212,37	669,02	509,14

День 3

№СР	наименование	Масса порции	пищевые вещества(г)				эн/л	ккал	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг				
			Б	Ж	У	эн/л			А	Е	В1	С	Са	Мг	Р	Fe				
Горячий завтрак																				
47	Салат из каштанной калусты с луком	100	1,60	4,90	10,40	92,00	0,00	0,22	0,02	26,00	47,00	14,00	25,00	0,60						
279	Тефтели мясные	80,90	8,20	13,50	12,20	203,00	0,00	0,00	0,90	0,00	124,50	0,20	126,00	0,50						
128	Картофельное пюре	180	6,40	3,50	125,50	143,10	0,00	0,39	0,18	6,73	48,20	36,00	100,80	1,25						
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02						
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,00	0,00	2,50	104,30	32,80	0,30	0,90						
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38						
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38						
	итого		20,4	28,3	177,1	623,9	0,04	0,64	0,284	35,23	231,8	109,65	190,6	4,43						
Горячий обед																				
37	Салат картофельный с отупом	100	1,40	4,80	10,00	107,00	0,02	1,11	0,06	11,20	48,66	19,00	46,00	0,70						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	8,30	3,20	15,20	112,20	0,00	0,82	0,05	0,05	55,00	27,50	197,50	2,15						
266	Бифитекс рубленый	100	17,00	7,00	10,00	171,90	0,01	0,00	0,91	0,00	24,00	38,00	1,25	1,90						
143	Рагу овощное	180	1,61	10,62	31,14	213,87	0,00	2,93	0,08	43,74	66,24	90,18	91,80	1,43						
377	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	2,50	17,00	7,00	10,00	0,90						
ГП	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,01	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80						
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38						
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38						
	итого		39,21	31,12	182,54	1163,2	0,11	4,86	1,194	57,49	234,3	248,48	407,75	8,64						
	итого за день		59,61	59,42	359,64	1787,1	0,15	5,5	1,478	92,72	466,1	358,13	598,35	13,07						

День 5

№СР	наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/л	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг				
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Мг	Р	Fe				

Горячий завтрак

56	Салат овощной с яблоком	100	1,20	5,00	10,10	90,00	0,02	1,76	0,04	8,20	42,00	19,00	42,00	0,60
243	Пельмени отварные	100/150	19,2	30,5	40,7	114,3	0,30	0,30	0,1	6,8	30,6	20,9	127,2	9,9
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	7,40,02
383	Какао на ступенном молоке	200	3,30	3,40	21,20	128,60	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,00	116,00	0,80
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	итого		18,4	22,8	79	685,2	0,06	6,78	0,184	40,2	312,1	155	305,8	5,9

Горячий обед

75	Икра свекольная	60	1,40	3,50	7,40	68,20	0,00	4,00	21,70	0,00	1,00	0,05	0,30	0,02
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,70	4,30	121,40	0,00	10,05	0,07	6,00	37,50	25,00	207,50	1,00
228	Рыба(горбуша) припущенная в молоке	100/30	17,80	10,60	0,00	163,00	0,01	0,00	0,11	1,70	128,00	48,60	198,00	1,00
128	Картофельное пюре	180	6,40	3,50	125,50	143,10	0,00	0,39	0,18	6,73	48,20	36,00	100,80	1,25
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	итого		35,90	21,65	200,08	791,04	0,21	14,57	22,21	15,43	263,10	132,65	580,81	5,23
	итого за день		54,30	44,45	279,08	1476,24	0,27	21,35	22,39	55,63	575,20	287,65	886,61	11,13

День 6

№СР	наименование	масса порции	пищевые вещества(г)					ЭН/П					Витамины (мг)										Минеральные (в-ва) мг									
			Б	Ж	У	ккал	ккал	А	Е	В1	С	Са	Мg	Р	Fe	А	Е	В1	С	Са	Мg	Р	Fe									
Горячий завтрак																																
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02																		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,00	3,90	35,00	199,10	0,00	0,00	0,04	0,00	15,00	18,33	51,66	0,33																		
14	Масло сливочное (на полив)	10	4,70	7,90	17,30	159,20	0,00	0,00	0,11	1,30	125,90	38,06	51,66	0,88																		
ГП	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,01	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80																		
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	2,50	17,00	7,00	10,00	0,90																		
ГП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38																		
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38																		
	итого				21,70				168,60		991,10		0,12	0,03	0,24	3,80	183,70	130,24	174,82	3,69												
Горячий обед																																
76	Сельдь слабосоленая	50	10,20	13,20	4,60	178,00	0,01	0,40	42,50	25,50	0,00	13,00	28,00	0,60																		
94	Рассолыник со сметаной	250/10	2,30	3,20	17,80	125,60	0,10	0,02	0,10	10,00	32,50	27,50	190,00	0,90																		
279	Тефтели мясные	80 95	8,20	13,50	12,20	203,00	0,00	0,00	0,90	0,00	124,50	0,20	126,00	0,50																		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,70	0,80	43,80	209,20	0,60	0,00	0,03	0,10	11,30	54,20	10,08	0,75																		
331	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,30	25,50	0,03	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10																		
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10																		
ГП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38																		
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38																		
	итого																															
	итого за день				54,48				58,50		296,30		1947,20	1,06	0,58	43,92	40,40	400,40	248,14	603,11	8,40											

День 7

№СР	наименование	масса порции	пищевые вещества(г)			Эн/л	ккал	Витамины (мг)						Минеральные (в-ва) мг					
			Б	Ж	У			А	Е	В1	С	Са	Мг	Р	Fe				
Горячий завтрак																			
50	Салат из свежкы с сырос и чесноком	100	1,80	6,00	10,60	104,00	0,00	0,01	0,02	8,90	45,00	26,00	51,00	1,70					
268	Котлетты,биточки,шницели из говядин	100	14,60	8,60	14,20	171,20	0,00	0,01	0,07	0,00	21,00	26,00	129,00	2,16					
307	Бобовые отварные с луком	180	8,20	6,50	38,00	213,20	6,00	0,00	0,11	1,75	55,00	4,30	308,20	41,00					
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02					
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40					
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	8,00	0,90					
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38					
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38					
	итого		30,40	30,90	122,10	841,80	6,06	5,05	0,29	10,65	159,80	132,15	560,30	47,94					
Горячий обед																			
47	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,60	4,90	10,40	92,00	0,00	0,22	0,02	26,00	47,00	14,00	25,00	0,60					
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	5,00	16,60	120,00	0,00	0,08	0,05	10,00	50,00	27,50	222,50	0,75					
288	Цыпленок бройлерный отварной	100	16,30	7,80	1,30	187,60	0,01	0,00	0,03	4,02	39,00	20,00	63,83	1,80					
304	Рис припущенный	180	4,72	7,74	47,80	284,57	0,05	0,09	0,03	0,00	191,91	0,69	0,04	101,91					
ГП	Сок фруктовый	200	1,90	0,20	5,60	34,90	0,10	8,00	12,60	0,00	1,30	0,69	0,04	101,91					
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10					
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38					
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38					
	итого		33,94	26,99	122,78	926,81	0,16	8,40	12,84	40,82	349,11	83,28	363,62	207,83					
	итого за день		64,34	57,89	244,88	1768,61	6,22	13,45	13,12	51,47	508,91	215,43	923,92	255,77					

День 8

№СР	наименование	вес	пищевые вещества(г)			ккал	Витамины (мг)						Минеральные (в-ва) мг					
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Мg	Р	Fe				
Горючий завтрак																		
	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са	Мg	Р	Fe				
		150	15,35	18,63	29,02	230,23	0,10	0,27	0,42	0,64	225,00	71,00	1,80	310,05				
219	Сырники из творога	100	0,95	2,68	6,86	53,65	31,23	0,07	0,01	0,04	0,25	1,20	112,00	2,00				
327	Соус молочный сладкий	50	1,76	7,55	22,82	170,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00				
ГП	Конфета	40	1,00	0,00	41,20	168,80	0,00	0,04	0,02	0,04	32,00	16,00	26,00	0,60				
947	Кисель из концентрата промышленного производства	200	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38				
ГП1	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38				
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	30	23,86	29,66	125,10	750,84	31,33	0,38	0,53	0,72	269,66	105,00	192,00	313,41				
Горючий обед																		
	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са	Мg	Р	Fe				
		100	5,98	35,18	35,20	163,00	0,16	1,39	0,07	30,18	84,40	7,48	72,38	16,66				
67	Винигрет овощной с зеленым горошком	100	2,90	2,70	4,30	121,40	0,00	10,05	0,07	6,00	37,50	25,00	207,50	1,00				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	17,00	7,00	10,00	171,90	0,01	0,00	0,91	0,00	24,00	38,00	1,25	1,90				
266	Бифитекс рубленый	100	1,61	10,62	31,14	213,87	0,00	2,93	0,08	43,74	66,24	90,18	91,80	1,43				
143	Рагу овощное	180	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10				
349	Компот из сухих фруктов	200	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38				
ГП1	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38				
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	30	32,37	56,30	127,64	884,97	0,37	14,49	1,25	80,12	253,04	180,06	447,13	22,85				
	итого		56,23	85,96	252,74	1635,81	31,70	14,87	1,79	80,84	522,70	285,06	639,13	336,26				
итого за день																		

День 9

№с/п	наименование	масса	пищевые вещества(г)			Эн/п	ккал	Витаминны (мг)							Минеральные (в-ва) мг							
			Б	Ж	У			А	Е	В1	С	Са	Мг	Р	Fe							
													Горячий завтрак									
75	Гуляш из говядины	100	14,4	1,6	3,3	85,2	0,1	1,4	9,0	0,4	13,8	133,3	18,5	20,3								
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,25	10,10	50,37	258,75	0,01	0,00	0,05	0,09	27,22	5,53	13,55	245,12								
ГП	Апельсин	100	0,95	0,00	6,84	31,92	0,00	60,00	0,05	0,22	25,00	17,00	10,00	0,30								
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60			0,00	0,20	28,50	2,60		1,10								
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38								
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38								
	итого		33,67	27,45	92,12	754,76	0,22	74,00	79,75	21,52	151,50	111,41	200,80	3,45								
													Горячий обед									
76	Сельдь слабосоленая	50	10,20	13,20	4,60	178,00	0,01	0,40	42,50	25,50	0,00	13,00	28,00	0,60								
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	8,30	3,20	15,20	112,20	0,00	0,82	0,05	0,05	55,00	27,50	197,50	2,15								
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,25	10,10	50,37	258,75	0,01	0,00	0,05	0,09	27,22	5,53	13,55	245,12								
14	Масло сливочное (на полин)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,20	28,50	2,60	2,60	1,10								
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60			0,00	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38								
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38								
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38								
	итого		38,43	43,60	117,77	932,05	0,06	1,25	42,68	25,84	143,02	75,48	303,55	250,65								
	итого за день		72,10	71,05	209,89	1686,81	0,28	75,25	122,43	47,36	294,52	186,89	504,35	254,10								

10 генл

		Горячий завтрак													
17	Салат картофельный с огурцом	100	1,40	4,80	10,00	107,00	0,02	1,11	0,06	11,20	48,66	19,00	46,00	0,70	
228	Рыба(горбуша) припущенная в молоке	100/30	17,80	10,60	0,00	163,00	0,01	0,00	0,11	1,70	128,00	48,60	198,00	1,00	
128	Картофельное пюре	180	6,40	3,50	125,50	143,10	0,00	0,39	0,18	6,73	48,20	36,00	100,80	1,25	
947	Кисель из концентрата промышленного производства	200	1,00	0,00	41,20	168,80	0,00	0,04	0,02	0,04	32,00	16,00	26,00	0,60	
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40	
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38	
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38	
	итого		36,20	22,30	79,70	796,10	0,07	6,13	0,23	47,22	340,26	165,00	361,63	6,90	
Горячий обед															
56	Салат овощной с яблоком	100	1,20	5,00	10,10	90,00	0,02	1,76	0,04	8,20	42,00	19,00	42,00	0,60	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,70	4,30	121,40	0,00	10,05	0,07	6,00	37,50	25,00	207,50	1,00	
331	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,30	25,50	0,03	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10	
947	Кисель из концентрата промышленного производства	200	1,00	0,00	41,20	168,80	0,00	0,04	0,02	0,04	32,00	16,00	26,00	0,60	
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00	
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38	
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38	
	итого		37,12	24,65	224,48	919,54	0,08	12,25	0,54	23,47	313,60	192,90	635,51	5,31	
	итого за день		67,32	46,95	304,18	1715,64	0,15	18,38	0,77	70,69	653,86	357,90	997,14	12,21	
	итого за 10 дней		47,00	49,00	178,00	1811,00	41,88	177,66	0,70	35,00	430,00	138,00	7610,38	10,00	

Соотношение пищевых веществ рациона

0,98 1,02 4,04