

Согласовано

Ведущий специалист – эксперт

ТО Управления

Роспотребнадзора по

Сахалинской области в Углегорском и

Томаринском районах

В. Бовкунов

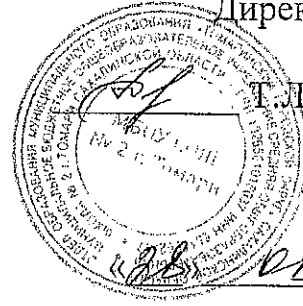
« *ВВ* 2019 год



Утверждено

Директор школы

Т. Л. Рохо-Фернандес



« *ВВ* 2019 год

**Перспективное меню
2019-2020 учебный год
МБОУ СОШ №2 г. Томари
Сахалинской области
(10 дней)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд образовательных учреждений (осенне-зимний сезон)

№ тех. карты	Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет						
		7-11 л.	12-18 л.	Б	Ж	У	энерг. г.	пищевые ценности	энерг. г.	пищевые ценности	В1	С	В1	С	Мг Вв	Мг Вв		
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)																		
ЗАВТРАК																		
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5					
209	Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	0,07		0,07		12	2,5	
178	Каша пшенная молоч.	200	250	6,9	8,9	25,4	209	7,6	9,4	28,3	254	0,048	1,15	0,064	1,54	23,9	0,33	
378	Чай с молоком	200	200	1,6	1,8	12,4	69	1,6	1,8	12,4	69	0,04	1,3	0,04	1,3	27	0,8	
1	Бутерброд с маслом	35/10	35/10	2,4	8,6	14,6	146	4	9,7	23,8	164	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	
	Вафли	100	100	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,7	0,12	0	
Всего на завтрак :				22,3	27,7	74,1	634,9	25,92	30	92,68	731	0,438	10,95	0,224	3,54	92,4	4,6	110
ОБЕД																		
22	Салат из св. помидоров	60	100	0,6	6,12	2,1	66,8	1	10,1	3,4	109	0,03	25,5	0,05	42,6	9	0,48	
54	Борщ с капустой и картофелем	200	250	2,1	6,6	10,9	110	2,8	7,9	16,3	135	0,096	8,88	0,12	11,1	23,4	0,88	
165	Гречка отварная	150	200	12,2	6,3	41,7	268	13	7,7	47,9	290	0,032	15,5	0,038	30,6	36	1,5	
102	Колбаса отварная с соусом	50/50	100/50	12,1	11,4	14	213	13,9	12,2	12,9	239	0,072	0	0,09	0	20,8	2,24	
278	Компот из смеси сухофр.	200	200	1	0,005	27,5	110	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5	0,01	0,5	7	1,5	
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	119	0,05	0	0,06	0	7	0,5	
87	Булочка с сах. пудрой	50	50	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,7	0,12	0	
109	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	
Всего на обед:				35,5	34,5	147	1020	41,3	45,8	171	1120	0,41	60,38	0,398	95,5	112	9,3	138
Всего в день:				57,8	59,17	221,4	1655	67,2	81,77	263,6	1901	0,848	71,33	0,622	99,04	208	13,8	247
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																		
ЗАВТРАК																		
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5					
226	Омлет паровой с кукурузой	150/50	200/50	13	15,6	3,2	196	15,8	17	4	223	0,1	2,06	0,13	2,5	18	1,8	

3	Бутерброд с сыром/маслом	35/15/10	35/20/10	5	3	14,5	106	7,6	4,3	23,7	168	0,05	0,07	0,07	0,07	0,09	15,4	0,67	23,2	1,04
433	Какао со сухл.молоком	200	200	3,3	2,5	13,7	88	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,03	0,52	51,1	109	51,1	109	
	Шоколадный батончик	50	50	2	8,2	35,2	22,4	2	8,2	35,2	22,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего на завтрак :			26,3	32,5	71,3	67,4	91,7	35,2	81,3	763	0,33	11,15	0,38	11,61	84,5	111	98,3	742	
	ОБЕД																			
6	Салат с редьки	80	100	1,8	3,6	8,4	73	2,2	4,5	10,5	91	0,03	19,1	0,03	22	17	0,6	21	0,8	0,8
66	Суп с макаронными изделиями	200	250	2,3	3,5	10,5	83	3,4	5,2	15,8	124	0,03	0,48	0,04	0,72	6,2	0,4	9,3	0,5	0,5
	и картофелем																			
131	Картофельное пюре	150	200	4	11	27,2	227	5	14	34,7	244	0,16	14,8	0,21	19	44,4	1,7	56,7	2,2	2,2
372	Голубцы ленивые	80	100	6,8	6,64	3,2	108,4	8,5	8,3	4	123	0,032	9,92	0,016	0,24	0,04	12,4	0,02	0,3	0,3
291	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	20	76	0	0	20	76	0	0	0	0	0	0,06	0	0,06	0,06
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0,12	0	23,5	1,95	32,9	2,73	2,73
406	Пирожок с повидлом	75	75	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98	0,98
	Фрукты	100	100	4,2	0,8	31,5	144	6,2	0,8	31,5	144	0,06	1,5	0,06	1,5	63	0,9	63	0,9	0,9
	Всего на обед:			25,7	26,74	134,2	885,4	34,54	47,4	163,3	1046	0,492	59,3	0,476	57,66	154	18	183	8,51	8,51
	Всего в день:			52	59,24	205,5	1559	66,24	82,6	244,6	1809	0,822	70,45	0,856	69,27	239	129	280	121	121
	ЗАВТРАК																			
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5		23,9	0,33	31,8	0,44	0,44	0,44
209	Дейно отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0,07	0,07	12	2,5	12	2,5	2,5	2,5
182	Каша манная молочная	200/5	250/10	7,3	9,2	20,5	234	10,2	12,8	32,3	254	0,08	0,83	0,12	1,15	25,8	0,44	35,8	0,62	0,62
3	Бутерброд сыр/масло	35/15/10	35/20/10	2,4	7,5	36,9	222	4,1	12,6	55,6	349	0,04	0,08	0,08	0,25	11,1	0,9	19,6	1,65	1,65
270	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,2	0,04	10,2	41	0,2	0,04	10,2	41	0	2,8	0	2,8	0,84	0,07	0,84	0,07	0,07
	Печенье кондитер.	100	100	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98	0,98
	Всего на завтрак :			21,3	25,14	89,3	707,9	27,22	40,54	126,5	888	0,43	12,21	0,27	4,9	73,7	4,24	100	6,26	6,26
	ОБЕД																			
16	Салат из моркови	80	100	0,8	2,6	11,6	60	1	3,5	14,5	80	0,02	1,39	0,03	1,73	22,8	0,44	28,5	0,55	0,55
131	Свекольник	200	250	1,74	3,56	13,62	107,8	2,17	4,45	17,02	122	0,052	7,34	0,065	9,17	24,8	1,22	31	1,52	1,52
404	Птица отварная	80	100	13,6	13,5	4,1	192	17	16,8	5,1	214	0,08	0,68	0,1	0,86	14,9	0,9	18,6	1,14	1,14
169	Рис отварной	50	50																	
507	Компот свежих фруктов	200	200	0,5	0,2	23,1	96	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,02	4,3	14	1,1	14	1,1	1,1
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0,12	0	23,5	1,95	32,9	2,73	2,73
428	булочка с изюмом	50	50	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98	0,98
	Фрукты	100	100	4,2	0,8	31,5	144	6,2	0,8	31,5	144	0,06	1,5	0,06	1,5	63	0,9	63	0,9	0,9

Всего на обед:		2744	2486	1173	774,7	3611	4035	138	895,8	0,412	28,71	0,395	31,76	163	6,57	188	8,92	
Всего в день:		4874	47	2006,6	1485	6335	8089	294,5	1787	0,842	40,92	0,665	36,66	237	10,8	288	15,2	
Первая неделя 4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)																		
ЗАВТРАК																		
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5					
213	Запеканка из творога	150	200	11,7	12,5	25,4	261,8	15,6	16,7	33,8	341,1	0,08	0,55					
	с молоком стущ.	20	20															
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	9,9	35	0,1	0	9,9	35	0	0					
1	Бульброд с маслом	35/10	35/10	2,4	7,5	36,9	222	4,1	12,6	55,6	349	0,04	0,08					
	Вафли	100	100	5	6,4	17	144	5	6,4	17	144	0,06	1,2					
Всего на завтрак :		222	296	22,2	29,6	93,9	222,8	27,8	38,9	121	929,1	0,33	10,33	0,24	2,11	103	184	128
ОБЕД																		
32	Винегрет овощной	80	100	1,38	4,38	3,6	59,7	2,3	7,3	6	78,9	0,036	7,26					
62	Суп гречневый	200	250	1,7	4,5	10	88	2,6	6,8	15	111	0,03	6,4					
345	Макаронны отварные	150	200	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113	0,04	0,28					
131	Тертега мясная с соусом	80	100	3,7	6,3	23,4	168	4,7	8,1	29,9	215	0,14	6,22					
511	Компот натуральный	200	200	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24					
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0					
701	Соусы в тесте	50/50	50/50	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0					
	Фрукты	100	100	4,2	0,8	31,5	144	6,2	0,8	31,5	144	0,06	15					
Всего на обед:		29	18,96	29	18,96	126,8	795,7	39,24	39,8	156	976,5	0,496	59,16	0,65	69,06	192	7,77	241
Всего в день:		51,2	48,56	220,7	51,8	67,04	78,7	272	1906	0,826	69,49	0,89	71,17	295	192	369	196	
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																		
ЗАВТРАК																		
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5					
209	Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	0,07						
112	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	12,9	20	3,46	244,6	17,2	26,7	4,61	293,5	0,092	0,46					
3	Бульброд сыр/масло	35/15/10	35/20/10	2,4	7,5	36,9	222	4,1	12,6	55,6	349	0,04	0,08					
433	Какао со стущ.молоком	200	200	3,3	2,5	13,7	88	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52					
	Сок т/пакете	200	200															
Всего на завтрак :		26,7	37,8	59,06	67,6	82,7	49,6	78,97	83,5	0,382	9,56	0,3	1,38	117	115	139	117	
ОБЕД																		
494	Кукуруза консервированная	60	100	0,1	0	15,2	61	0,1	0	15,2	61	0,04	1,3					
57	Рассолник ленинградский	200	250	1,7	4,2	10,9	90	2,6	6,3	13,4	103	0,06	8,4					

258	Жаркое по-домашнему	150	200	200	26	23,2	16,6	361	29,5	26,3	18,86	390,6	0,03	1,3	0,031	1,36	31	1,3	32,4	1,36
268	Напиток каркаде	200	200	0,1	0,03	9,9	35	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0	0	0,03	0	0,03
109	Хлеб пшеничный/ружаной	35/35	35/3,5	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0,05	0	0,05	0	7	0,5	7	0,5
406	Широкое с повидлом	75	75	3	1,2	20,5	103,7	3	1,2	20,5	103,7	0,09	0	0,12	0	23,5	1,95	32,9	2,73	
	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	Всего на обед:			35,1	29,07	107,5	815,2	39,5	34,27	112,3	852,8	0,3	0,3	21	0,371	25,26	05	2,11	25	8,51
	Всего в день:			61,8	66,82	166,6	1493	72,2	83,87	191,2	1714	0,682	0,682	30,56	0,671	26,64	21	1,02	26,4	1,05
	Вторая неделя																			
	ЗАВТРАК																			
174	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5							
174	Каша рисовая молочная	200	250	4,15	6,46	24,3	192,1	5,54	8,62	32,4	229,4	0,048	1,15	0,064	1,54	23,9	0,33	31,8	0,44	
1	Бутерброд с маслом	35/10	35/20	2,4	8,6	14,6	146	4	10,7	23,8	164	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	7	0,5	
378	Чай с молоком	200	200	1,6	1,8	12,4	69	1,6	1,8	12,4	69	0,04	1,3	0,04	1,3	27	0,8	27	0,8	
	Вафли	100	100	5,5	6	57	101	5,5	6	57	101	0,37	0	0,37	0	0	4,2	0	4,2	
	Всего на завтрак:			16,65	26,06	113	568,1	19,64	31,32	130,5	623,4	0,648	10,95	0,524	2,84	80,5	6,16	97,6	6,38	
	ОБЕД																			
46	Салат с капустой	60	100	1,14	6,06	3,54	79,2	1,9	10,1	5,9	102	0,042	2,76	0,07	4,6	16,2	0,36	27	0,6	
87	Суп рыбный	200	250	7,38	5,78	12,84	133	9,23	7,22	16,05	166,3	0,082	6,32	0,1	7,9	38,6	1	48,2	1,25	
291	Макаронны отварные	150	200	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173,8	0,057	0,02	0,068	0,018	8,1	0,78	9,72	0,93	
	Сарделька отварная	80	120	0,3	0,2	25,1	101	0,3	0,2	25,1	101	0,01	3,3	0,01	3,3	5	1,2	5	1,2	
507	Компот свежих ягод		200	0,5	0,2	23,1	96	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,02	4,3	14	1,1	14	1,1	
109	Хлеб пшеничный/ружаной	35/35	35/3,5	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,05	0	0	7	0,5	7	0,5
87	Булочка с сах пудрой	50	50	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,09	0	0,12	0	0,98	
	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	
	Всего на обед:			22,47	19,98	114,2	806,5	27,53	33,56	162,8	941,1	0,381	26,7	0,348	31,818	98	7,12	120	8,76	
	Всего в день:			59,12	46,04	227,7	1375	47,17	63,88	293,4	1565	1,029	37,65	0,872	33,658	178	13,3	218	15,7	
	Вторая неделя 7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)																			
	ЗАВТРАК																			
209	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5							
209	Йогурт отарное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	0,07		0,07						
453	Икра кабачковая	60	100	4,68	0,06	1,02	7,8	0,8	0,1	1,7	13	0,01	3	0,02		5	8,4	0,36	14	0,6
270	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,2	0,04	10,2	41	0,2	0,04	10,2	41	0	2,8	0	2,8	0,84	0,07	0,84	0,07	
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	35/10/20	6,7	9,6	13,2	167	9,9	16,5	33,96	328	0,04	0,05	0,09	0,05	17	0,6	30	1,5	

	Шоколадный батончик	50	50	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	
Всего на завтрак :				20,08	1,67	39,22	38,58	0,97	2,48	60,66	55,2	0,31	2,85	0,21	17,85	7,17	6,06	9,66	7,91	
ОБЕД																				
99	Суп картофельный с бобовыми	200	250	6,4	3,5	25,5	161	8,6	5,3	38,2	199	0,11	3,46	0,17	5,19	29,6	1,72	44,5	2,58	
345	Котлета мясная	80	120	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113	0,04	0,28	0,07	0,4	16,1	0,42	23	0,6	
131	Картофельное пюре	150	200	3,7	6,3	23,4	168	4,7	8,1	29,9	215	0,14	6,22	0,17	7,96	35,3	1,28	45,5	1,64	
156	Капуста тушеная	150	200	3,7	6,3	23,4	168	4,7	8,1	29,9	215	0,14	6,22	0,17	7,96	35,3	1,28	45,5	1,64	
278	Компот из смеси сухофр.	200	200	1	0,095	27,5	110	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5	0,01	0,5	7	1,5	7	1,5	
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,05	0	7	0,5	7	0,5	
109	пирожок рис с печенью	75	75	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0,12	0	23,5	1,95	32,9	2,73	
112	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	
Всего на обед:				33,42	18,83	158,6	948,9	41,2	31,39	192,9	1158	0,67	26,68	0,29	32,01	163	10,9	214	13,4	
Всего в день:				53,5	36,53	197,38	1335	61,12	55,87	253,5	1690	0,91	51,03	1	49,86	234	16,9	312	20,7	
Вторая неделя																				
8 ДЕНЬ (среды)																				
ЗАВТРАК																				
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5	0,02		23,9	0,33	31,8	0,44	
107	Каша пшеница молочная.	200	250	5,47	3,22	1,02	155	7,3	4,3	38,27	220,9	0,012	3	0,02	5	8,4	0,36	14	0,6	
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	9,9	35	0,1	0	9,9	35	0	0	0	0	0	0,03	0	0,03	
1	Бутерброд с маслом	35/10	35/10	6,7	9,6	13,2	167	9,9	16,5	33,96	328	0,04	0,05	0,09	0,05	17	0,6	30	1,5	
	Печенье кондитер.	100	100	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98	
Всего на завтрак :				18,57	16,62	45,52	304,9	24,92	31,3	110,2	764,9	0,292	11,55	0,11	5,75	49,4	1,32	75,8	3,55	
ОБЕД																				
32	Салат овощной	60	100	1,38	4,38	3,6	59,7	2,3	7,3	6	78,9	0,036	7,26	0,06	12,1	10,8	0,48	18	0,8	
52	Пи из свежей капусты	200	250	1,4	4,7	6,8	55	2,1	7	10,1	69	0,04	9,67	0,06	14,37	15,4	0,57	22,8	0,85	
165	Гречка отварная	150	200	12,2	6,3	41,7	203	13	7,7	53,2	233	0,032	25,5	0,038	30,6	36	1,5	43,2	1,8	
313	Сосиска молочная	100	120	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230	0,11	0	0,14	0	13,6	1,28	17	1,6	
291	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	20	76	0	0	20	76	0	0	0	0	0	0,06	0	0,06	
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,05	0	7	0,5	7	0,5	
109	пирожок рис с яйцом	75	75	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0,12	0	23,5	1,95	32,9	2,73	
112	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	
Всего на обед:				50,8	35,14	123,2	829,2	36,62	30,64	147,1	973,2	0,658	52,45	0,268	67,07	715	8,94	150	10,5	

Всего в день:		49137	49761	16877	1384	6154	8194	2573	1738	0,95	6598	0,878	2282	63	9,86	26	14,1			
Вторая неделя		9 ДЕНЬ (четверг)																		
ЗАВТРАК																				
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5							
215	Запеканка творожная	50/10	75/15	15,8	16,2	38,2	395	21	19,4	40,8	404	0,08	0,76	0,1	0,91	32	0,94	38,4	1,41	
433	Какао со сгущ.молоком	200	200	2,9	2,8	14,9	94	3,2	2,8	14,9	109	0,03	0,52	12,2	0,11	0,03	0,52	12,2	0,11	
	Вафли		100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10				
	Всего на завтрак :			221	222,4	67,6	596	27,6	234,4	70,2	620	0,29	19,78	12,33	11,02	68,9	3,99	91,4	4,16	
	ОБЕД																			
9	Салат из капусты	80	100	3,1	6,9	4,3	91	4,2	9,2	4,9	99	0,05	10,9	0,07	0,12	14,5	0,73	19,3	0,97	
142	Суп дальневосточный	200	250	1,4	3,98	6,82	66,4	1,75	4,95	8,52	80,3	0,33	14,8	0,41	36,9	17,2	0,64	21,5	0,8	
169	Рис отварной	150	200	3,66	3,58	37,66	200,8	4,4	4,3	45,2	221	0,09	8,3	0,07	10,17	69,5	1,12	72,5	1,46	
264	Котлета рыбная	80	100	13,8	11,1	11,1	200	15,5	16	17,4	255	0,07	0,81	0,1	1,34	20,9	1	32,3	1,55	
279	Компот свежих фруктов	200	200	0,2	0,1	17,2	68	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	3,13	6,03	0,01	1,6	3,13	6,03	
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,05	0	7	0,5	7	0,5	
112	Фрукты		100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2
	Всего на обед :			636	261	118,5	207	30,25	34,99	120,6	9,8	0,63	46,37	3,86	64,56	138	7,79	165	13,5	
	Всего в день:			4846	4834	1497	1387	57,85	6043	192,8	1568	0,92	661,5	1619	75,38	203	11,8	256	10,7	
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																				
ЗАВТРАК																				
	Молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5							
209	Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	0,07		0,07						
204	Макароны отв. с сыром	150/15	200/20	7,2	15,2	26,4	283	9,5	11,7	29,1	290	0,06	0,13	0,07	0,18	15,6	0,75	21,8	1,01	
378	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,04	1,3	15	0,4	15	0,4	
2	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	35/10/20	6,7	9,6	13,2	167	9,9	16,5	33,96	328	0,04	0,05	0,09	0,05	17	0,6	30	1,5	
	Шоколадный батончик		50	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	
	Всего на завтрак :			23,9	34,9	70,5	704	29,4	37,3	93,76	869	0,03	15,5	0,13	1,53	32	1	45	1,9	
	ОБЕД																			
6	Салат из редьки	80	100	1,8	3,6	8,4	73	2,2	4,5	10,5	91	0,03	19,1	0,03	22	17	0,6	21	0,8	
62	Суп гречневый	200	250	0,96	2,08	7,02	55,6	1,2	2,6	8,77	63,25	0,05	4,6	0,062	5,75	13,4	0,48	16,8	0,6	
131	Картофельное пюре	150	200	3,7	6,3	23,4	168	4,7	8,1	29,9	215	0,14	6,22	0,17	7,96	35,3	1,28	45,5	1,64	

77	Рыба припущенная	80/40	120/50	15,2	12,8	2	155	20	17,4	2	211	0,14	0,21	0,21	0,31	21,5	0,48	32,3	0,71
278	Компот из смеси с/фр.	200	200	0,5	0	27	110	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0,01	0,5	7	1,5	7	1,5
109	Хлеб пшеничный/ржаной	35/35	35/35	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,05	0	7	0,5	7	0,5
112	Фрукты	100	100	0,48	0,048	11,76	56,4	0,4	0,04	9,8	47	0,36	12	0,3	10	10,8	2,64	9	2,2
Всего на обед:																			
Всего в день:		26,44	25,23	104,2	73,55	32,8	33,04	112,66	854,8	0,78	12,68	1183,2	0,962	46,52	47,87	142	7,57	139	7,98
сред. показ. за 10 дней		46,3	47,4	201	1411	46,3	47,5	200	1410	1627	37,8	8	44,1	158	7,9	171	9,8		