

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 2
г. Томари Сахалинской области



Т.Л.Рохо-Фернандес
« » 2022г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для питания детей с пищевой аллергией
в МБОУ СОШ №2 г. Томари
Сахалинской области
(10 дней)
на 2021-2022 учебный год
(осенне-зимний период)

Примерное меню для детей с аллергией и пищевая ценность приготовленных блюд образовательных учреждений (осенне-зимний сезон)

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции		7-11 лет				12-18 лет				7-11 лет				12-18 лет				7-11 лет				12-18 лет			
				пищевые ценности			энерг. г. ценн-ость	пищевые ценности			энерг. г. ценн-ость	Витамины (мг)				Витамины (мг)				Миниральные вещества(мг)				Миниральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С		А	Е	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe		
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)																											
ЗАВТРАК																											
	Молоко т/п	200	200	5,5	8	27	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
178	Каша молочная кукурузная с курагой	200	250	4,15	6,46	24,3	202,5	5,54	8,62	32,4	229,4	0,05	1,15	0,04	0,67	0,06	1,54	0,05	0,9	108	114	23,9	0,33	143	152	31,8	0,44
378	чай с молоком	200	200	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	124	110	27	0,8
3	Бутерброд с сыром	40/15	50/20	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	0,45	0,05	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
	Печенье в пачке	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
	Всего на завтрак :			11,19	10,12	78,78	487,5	13,34	12,36	91,8	537,9	0	12,5	0,06	1,32	0,18	12,8	0,07	1,6	256	260,8	65,5	3,83	293	305,3	74,8	3,94
ОБЕД																											
24	Салат из моркови с черносливом	80	100	0,6	6,12	2,1	66,8	1	10,1	3,4	109	0,03	25,5	0	3,06	0,05	42,6	0	5,1	13,8	13,2	9	0,48	23	22	15	0,8
102	Суп из овощей с фасолью	200	250	17,6	2,36	30	98,9	22	2,95	37,5	101	0,1	8,88	0	1,02	0,12	11,1	0	1,27	13	56,8	23,4	0,88	16,3	71	29,3	1,1
	картофелем																										
171	каша гречневая рассыпчатая	180	200	5,55	5,4	5,85	107,8	6,66	6,48	7,02	112	0,03	25,5	0,05	1,05	0,04	30,6	0,05	1,26	91,5	82,5	36	1,5	110	99	43,2	1,8
255	печень по-строгановски	80	100	14,24	14	11,44	228,8	17,8	17,5	14,3	266	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
347	компот натуральный	200	200	0,5	0	27	110	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	28	19	7	1,5
	Хлеб пшпен/ржаной	20/40	30/60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	фрукты																										
	Всего на обед:			42,3	28,3	101	730	52,5	37,5	119	839	0,29	60,4	0,08	6,03	0,37	84,8	0,09	8,73	188	352	103	7,1	228	435	129	8,6
	Всего в день:			53,48	38,4	179,8	1217	65,86	49,87	210,5	1377	0,29	72,8	0,14	7,35	0,55	97,6	0,17	10,3	443	612,8	169	10,9	521	740,3	204	12,5
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			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
210	Макароны отварные сыром	150/15	200/20	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113	0,04	0,28	0,01	0,7	0,07	0,4	0,02	1	24,5	112	16,1	0,42	35	160	23	0,6
2	Масло сливочное	10	10	3,54	6,04	32,4	198,1	4,14	7,25	38,8	221,7	0,03	0	0,04	0,27	0,03	0	0,15	0,32	4,8	68,5	21,8	0,51	5,76	82,3	26,1	0,61
377	Чай с лимоном	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4

	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	0,45	0,05	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
	вафли фрукто-ягодные	100	100																								
Всего на завтрак :				22,2	12,5	80,4	524	26,3	14,3	93,6	593	0,3	10,1	0,06	1,42	0,34	10,2	0,18	1,82	188	299,8	90,3	2,27	202	368	103	2,55
ОБЕД																											
67	Винегрет овощной	80	100	0,78	8,9	4,08	78	1,3	10,8	6,8	130	0	5	0	2,8	0	8,4	0	4,6	14	24	11	0,5	23	40	18	0,8
102	суп картофельный с горохом	200	250	2,04	4,46	11,12	88,8	2,55	5,85	13,9	101	0	0,6	0	1,9	0	0,8	0	2,4	6	33,2	12	0,3	7,5	42	15	0,4
125	картофельное пюре	180	200	4,68	0,06	1,02	7,8	0,8	0,1	1,7	13	0,01	3	0	0,06	0,02	5	0	0,1	13,8	14,4	8,4	0,36	23	24	14	0,6
282	кнелда из говядины	90	120	18	13,8	4,3	213	18	13,8	4,3	213	0,31	9,27	8,77	5,89	0,31	9,27	8,77	5,89	25	345	19,6	7,3	25	345	19,6	7,3
350	компот из с/фруктов	200	200	0,2	0,1	21,5	87	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0	0,01	29,3	0	0	10	11	7	0,3	10	11	7	0,3
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,5	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5	10	32,5	7	0,5
	фрукты	100	150	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	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
Всего на обед:				32,8	28,32	83,32	679,1	31,27	38,35	96,18	783,3	0,5	47,2	8,77	11,8	0,58	52,7	8,77	14,4	96,1	538,8	88,5	11,2	123	604,3	114	12,6
Всего в день:				55	40,86	163,7	1203	57,61	52,6	189,8	1377	0,8	57,3	8,83	13,2	0,92	62,9	8,95	16,2	284	838,6	179	13,4	325	972,4	217	15,1
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)																											
ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
223	запеканка из творога с изюмом	130	150	4,68	0,06	1,02	7,8	0,8	0,1	1,7	13	0,01	3	0	0,06	0,02	5	0	0,1	13,8	14,4	8,4	0,36	23	24	14	0,6
	джем	20	25	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81								
376	Чай с сахаром	200	200	10,24	9,1	9,2	208	12,8	11,4	11,5	260	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
	сок натуральный	200	200	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :				0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
ОБЕД																											
40	салат овощной	80	100	1,38	4,38	3,6	59,7	2,3	7,3	6	78,9	0,04	7,26	0,02	1,8	0,06	12,1	0,03	3	13,8	33	10,8	0,48	23	55	18	0,8
82	борщ с капустой и картофелем	200	250	1,74	3,56	13,62	107,8	2,17	4,45	17,02	122	0,05	7,34	0,03	0,2	0,07	9,17	0,04	0,25	30,2	55,4	24,8	1,22	37,8	69,2	31	1,52
204	макароны отварные	180	200	13,6	13,5	4,1	192	17	16,8	5,1	214	0,08	0,68	0,03	0,34	0,1	0,86	0,04	0,42	29,7	75,4	14,9	0,9	37,1	94,3	18,6	1,14
307	птица отварная	100	120	18	13,8	4,3	213	18	13,8	4,3	213	0,31	9,27	8,77	5,89	0,31	9,27	8,77	5,89	25	345	19,6	7,3	25	345	19,6	7,3
349	компот с/фруктов	200	200	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173	0,06	0,02	0	0,79	0,07	0,02	0	0,95	0,57	35,7	8,1	0,78	0,68	42,8	9,72	0,93
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,6	0,06	0	0	0,6	12	39	8,4	0,6	12	39	8,4	0,6
	фрукты	100	100	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
Всего на обед:				48,23	43,02	100,9	945,4	55,43	58,23	120,2	1063	0,69	24,6	8,85	10,3	0,78	31,4	8,88	12,1	129	662,2	110	13,2	160	755,6	138	15
Всего в день:				48,63	43,06	110,7	992,4	55,83	58,27	130	1110	0,72	34,6	8,85	10,5	0,81	41,4	8,88	12,3	145	673,2	119	15,4	176	766,6	147	17,2
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			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
120	суп молочный с макар.изделиями	200	250	11,7	12,5	25,4	261,8	15,6	16,7	33,8	341,7	0,13	0,1	0,1	0,3	0,17	0,13	0,13	0,4	65	157	30	1,2	86,6	209	40	1,6
15	сыр	15	20	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81								
14	масло	10	10	3,54	6,04	32,4	198,1	4,14	7,25	38,8	221,7	0,03	0	0,04	0,27	0,03	0	0,15	0,32	4,8	68,5	21,8	0,51	5,76	82,3	26,1	0,61

	Батон нарезной	30	40	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,6	0,06	0	0	0,6	12	39	8,4	0,6	12	39	8,4	0,6
436	Какао с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4
	Сок т/п	200	200	8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226	0,2	0	0,08	0,61	0,24	0	0,09	0,73	14,3	203	135	4,54	17,1	243	162	5,45
Всего на завтрак :				8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226	0,2	0	0,08	0,61	0,24	0	0,09	0,73	14,3	202,6	135	4,54	17,1	243,1	162	5,45
ОБЕД																											
67	салат из свеклы с курагой	80	100	1,14	6,06	3,54	79,2	1,9	10,1	5,9	102	0,04	2,76	0	2,82	0,07	4,6	0	4,7	13,2	31,8	16,2	0,36	22	53	27	0,6
93	Рассольник Ленинградский	200	250	4,64	6,11	11,71	129,4	5,06	7,14	14,62	137	0,04	7,96	0	1,94	0,06	9,95	0	2,42	21	53,6	15,6	0,58	26,2	67	19,5	0,72
125	картофельное пюре	180	200	13,3	7,2	6,3	148	14,25	7,7	6,75	153,2	0,09	4,7	0,01	4,2	0,1	5,03	0,01	4,5	35	203	39	0,8	37,5	218	41,7	0,85
279	Рыба запеченная в смет.соусе	90	110	0,3	0,2	25,1	103	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	11	7	5	1,2
375	Компот из чернослива	200	200	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0	0	0,01	24	0	0	11	10	9	0,4	11	10	9	0,4
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	4,56	0,48	29,52	141	5,32	0,56	34,44	164,5	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	фрукты	100	100	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	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
Всего на обед:				27,54	20,75	110,1	758,6	31,75	33,1	127,4	852,5	0,34	42,7	0,01	10,3	0,42	46,9	0,01	13,3	119	416,9	115	5,79	144	504,1	144	7,1
Всего в день:				36,09	28,59	147,1	947,6	42,01	42,5	171,9	1079	0,54	42,7	0,09	10,9	0,66	46,9	0,1	14	133	619,5	251	10,3	161	747,2	306	12,6
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			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
210	омлет натуральный	80	115	0,54	3,06	2,16	38,4	0,9	5,1	3,6	64	0,02	8,46	0	1,56	0,04	14,1	0	2,6	10,2	19,2	9,6	0,42	17	32	16	0,7
	кукуруза консерв.	60	80	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,45	0,04	0	0	0,45	8	26	5,6	0,5	8	26	5,6	0,5
	сыр	15	20	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230	0,11	0	0	0,32	0,14	0	0	0,4	24,8	107	13,6	1,28	31	134	17	1,6
	маслом	10	10	12,9	20	3,46	244,6	17,2	26,7	4,61	293,5	0,09	0,46	0,3	0,69	0,12	0,61	0,4	0,92	122	231	18,5	2,3	163	308	24,6	3,07
433	чай с молоком	200	200	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	124	110	27	0,8
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,45	0,04	0	0	0,45	8	26	5,6	0,5	8	26	5,6	0,5
	Йогурт фруктовый	200	200	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,1	0	0	0,05	1	1,2	1,9	0	0,02	1,2	1,9	0	0,02
Всего на завтрак :				31,49	51,97	70,06	873,8	38,23	64,89	72,65	994,3	0,3	10	0,4	3,6	0,4	16	0,5	5,8	299	521	80	5,8	352	638	96	7,2
ОБЕД																											
76	Икра кабачковая	60	80	1,02	3,18	6,36	57,6	1,7	5,3	10,6	96	0,05	7,86	0	1,44	0,08	13,1	0	2,4	11,4	29,4	12,6	0,42	19	49	21	0,7
96	Суп с макаронами изделиями	200	250	1,7	4,2	10,9	90	2,6	6,3	13,4	103	0,06	8,4	0,1	12,6	19,3	0,73	29	1,09								
259	рагу из овощей	180	200	12,16	13,92	1,84	181,6	15,2	17,4	2,3	227	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
256	тефтели из говядины	90	180	0,3	0,2	25,1	103	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	11	7	5	1,2
418	напиток каркаде	200	200	14,62	0	29,1	208,6	17,5	0	34,92	223,3	0,3	0	0,02	0	0,36	0	0,03	0	81,9	229	76,8	4,8	98,3	275	92,1	5,79
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5	10	32,5	7	0,5
	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на обед:				34,76	22,02	112,6	828,8	42,26	29,72	125,6	940,3	0,57	29,6	0,15	15,2	19,9	27,1	29	4,79	162	456,9	131	11,4	193	559,3	160	13,2
Всего в день:				66,25	73,99	182,7	1703	80,49	94,61	198,3	1935	0,92	39,8	0,52	18,8	20,3	43,1	29,5	10,6	460	977,9	211	17,2	546	1197	256	20,4
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)																											
ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44

178	Каша молочная кукурузная с курагой	200	250	4,15	6,46	24,3	202,5	5,54	8,62	32,4	229,4	0,05	1,15	0,04	0,67	0,06	1,54	0,05	0,9	108	114	23,9	0,33	143	152	31,8	0,44
	сыр (порцион)	15	20	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230	0,11	0	0	0,32	0,14	0	0	0,4	24,8	107	13,6	1,28	31	134	17	1,6
	масло	10	10	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173,8	0,06	0,02	0	0,79	0,07	0,02	0	0,95	0,57	35,7	8,1	0,78	0,68	42,8	9,72	0,93
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	20/40	30/60	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	0,45	0,05	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
	Коктейль фруктовый	200	200	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,3	10	0	0,2	0,3	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :				24,66	33,44	102,5	792,4	30,02	41,26	121,3	917,7	0,71	19,7	0,04	2,43	0,77	20,1	0,05	2,95	192	297	93	5,83	236	375,4	107	6,41
ОБЕД																											
21	салат из соленых огурцов	80	100	1,56	1,86	2,88	37,8	2,6	3,1	4,8	63	0,01	8,88	0	2,7	0,02	14,8	0	4,5	18,6	12	7,2	0,72	31	20	12	1,2
87	Суп с рыбными консервами	200	250	7,38	5,78	12,84	133	9,23	7,22	16,05	166,3	0,08	6,32	0,02	0,3	0,1	7,9	0,03	0,75	51	133	38,6	1	63,7	166	48,2	1,25
139	Жаркое по домашему	230	280	16	15,9	37,9	359	16,79	16,65	39,7	376	0,03	1,3	0,01	5,4	0,03	1,36	0,01	5,65	33	133	31	1,3	34,6	139	32,4	1,36
272	котлета мясная	80	100	0,3	0,2	25,1	103	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	11	7	5	1,2
347	напиток из клюквы	200	200	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	Хлеб пшеничный/	20/40	30/60	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	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
	фрукты	100	100																								
Всего на обед:				32,34	24,74	120	837,3	38,1	34,95	138,6	941,1	0,27	19,8	0,03	9,7	0,34	27,4	0,04	12,6	141	396,1	112	6,67	177	481,6	139	8,34
Всего в день:				57	58,18	222,5	1630	68,12	76,21	259,9	1859	0,98	39,5	0,07	12,1	1,11	47,4	0,09	15,5	333	693,1	205	12,5	413	857	246	14,8
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)																											
ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
226	каша овсянная "геркулес" молочная	200	250	4,8	8,55	26,8	203,4	6,4	11,4	35,7	271,2	0,09	1,06	0,06	0,57	0,12	1,42	0,08	0,76	125	188	27,9	0,69	167	251	37,2	0,92
	масло	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,1	0	0	0,05	1	1,2	1,9	0	0,02	1,2	1,9	0	0,02
	Булочка сдобная	20	20	2,65	2,61	0	34,3	3,57	3,52	0	46,3	0	0,07	0,02	0,05	0	0,09	0,03	0,07	90	59	5	0,09	122	79,6	6,75	0,12
378	чай с молоком																										
	печенье	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :				7,9	19,45	36,68	569	10,42	23,21	45,58	658,9	0,12	11,1	0,13	0,92	0,15	11,5	0,16	2,03	232	259,8	41,9	3	306	343,1	53	3,26
ОБЕД																											
20	салат из свежих огурцов	80	100	0,66	3,66	2,22	39	1,1	6,1	3,7	65	0,02	8,1	0	1,74	0,04	13,5	0	2,9	15,6	20,4	11,4	0,36	26	34	19	0,6
108	Суп картофельный с горохом	200	250	1,84	3,4	12,1	116,4	2,3	4,25	15,1	128	0,15	6,94	0,03	0,18	0,19	8,67	0,04	0,22	15,2	52,6	20,4	0,74	19	65,7	25,5	0,92
171	макаронные отварные	180	200	18	13,8	4,3	213	18	13,8	4,3	213	0,31	9,27	8,77	5,89	0,31	9,27	8,77	5,89	25	345	19,6	7,3	25	345	19,6	7,3
241	котлета из курицы	90	110	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								
375	Компот свежих ягод	200	200	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0	0	0,01	24	0	0	11	10	9	0,4	11	10	9	0,4
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/40	30/60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	фрукты	100	100	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	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
Всего на обед:				39,02	23,64	84,8	734,3	44,78	34,13	102,8	852,8	0,67	48,6	8,87	7,67	16,8	55,9	31,8	11,2	94,3	539,2	90,9	11,3	118	604	114	12,6
Всего в день:				46,92	43,09	121,5	1303	55,2	57,34	148,4	1512	0,79	59,7	9	8,59	17	67,4	32	13,2	327	799	133	14,3	423	947,1	167	15,8
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)																											

ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
179	каша манная молочная с изюмом	200	250	0,48	0,06	1,5	8,4	0,8	0,1	2,5	14	0,04	15	0	0,42	0,06	25	0	0,7	13,8	25,2	8,4	0,36	23	42	14	0,6
	сыр	15	20	13,1	10,4	4,48	170	16,4	13	5,6	212	0,05	0,16	0,02	0,4	0,07	0,2	0,02	0,5	46,4	150	19,2	1,9	58	188	24	2,4
	масло	10	10	8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226	0,2	0	0,08	0,61	0,24	0	0,09	0,73	14,3	203	135	4,54	17,1	243	162	5,45
	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	0,45	0,05	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
	Йогурт фруктовый	200	200	2,65	2,61	0	34,3	2,65	2,61	0	34,3	0	0,07	0,02	0,05	0	0,07	0,02	0,05	90	59	5	0,09	90	59	5	0,09
Всего на завтрак :				29,32	22,53	78,61	576,7	35,41	26,81	93,06	684,8	0,08	1,3	0,01	0,45	0,09	1,3	0,01	0,5	135	119	20,6	0,9	137	125,5	22	0,9
73	салат из свеклы с сыром	80	100	1,86	4,14	13,14	107,2	3,1	6,9	21,9	132	0,05	6,12	0	1,86	0,09	10,2	0	3,1	12	51,6	20,4	0,78	20	86	34	1,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	17,6	2,36	30	98,9	22	2,95	37,5	101	0,1	8,88	0	1,02	0,12	11,1	0	1,27	13	56,8	23,4	0,88	16,3	71	29,3	1,1
265	штов с мясом	180	200	17,1	17,4	26,3	330,3	17,1	17,4	26,3	330,3	0	1,2	0,2	2,9	0	1,2	0,2	2,9	14,9	35,8	176	2,4	14,9	35,8	176	2,4
340	компот их свежих фруктов	200	200	16,6	9,27	23,64	244,8	18,7	10,4	26,4	274,1	0,18	9,16	0,05	1,04	0,2	10,2	0,06	0,16	45,8	392	52,1	1,66	51,3	439	58,3	1,86
108	Хлеб пшеничный/	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
109	ржаной	20	30	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	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
112	Фрукты	100	100	0,48	0,048	11,76	56,4	0,4	0,04	9,8	47	0,36	12	0	0,24	0,3	10	0	0,2	19,3	13,2	10,8	2,64	16	11	9	2,2
Всего на обед:				60,74	34,22	146,1	1042	70,48	45,47	174,8	1147	0,83	37,4	0,25	8,26	0,89	42,7	0,26	9,21	133	660,5	314	10,8	155	792	348	12,2
Всего в день:				90,06	56,75	224,8	1619	105,9	72,28	267,9	1832	0,91	38,7	0,26	8,71	0,98	44	0,27	9,71	268	779,5	334	11,7	292	917,5	370	13,1
	сред показ.за 10дней			46,7	49,5	195	1407	55,8	58,6	225	1627	0,12	37,8	0,6	7,6	8	44,1	0,56	7,5	635	948	158	7,6	698	1033	171	9,8
сред показ.за 10дней				46,7	49,5	195	1407	55,8	58,6	225	1627	####	37,8	0,6	7,6	8	44,1	0,56	7,5	635	948	158	7,6	698	1033	171	9,8