

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 2
г.Томари Сахалинской области

_____ Т.Л.Рохо-Фернандес
« _____ » _____ 2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
(Диетическое)
МБОУ СОШ №2 г. Томари
Сахалинской области
(10 дней)
на 2023-2024 учебный год
(осенне-зимний период)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд образовательных учреждений (осене-зимний сезон) 2023-2024г.

№ тех. карт ы	Наименование блюда	масса порции		7-11 лет				энерг. ценность(кка л)	12-18 лет			энерг. ценность(кка л)	7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		№ рецептур ы по сборнику
				пищевые ценности			пищевые ценности			Витамины (мг)			Витамины (мг)		Мини ральны е вещества(мг)		Мини ральны е вещества(мг)				
		7- 11л.	12- 18л.	Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	В1	С	Mg	Fe	Mg	Fe				
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)																					
ЗАВТРАК																					
76	Суп молочный пшениный	200	250	8,5	7,4	18,2	263	10, 2	7,6	24, 8	283	0,1	0,65	0,11	0,78	29,67	0,59	35,6	0,71	259	
1	Бутерброд с маслом	100	100	7,2	8,6	38,2	225	9,5	12, 2	53, 6	279	0,00 5	0	0,008	0	9,9	0,62	16,5	1,04	1	
1025	Какао с молоком	200	200	3,3	3,1	18,6	94	3,6	3,3	18, 9	118	0,03	0,52	0,013	0,52	21,05	0,57	26,97	0,88	1025	
ИТОГО:		500	550	19	19, 1	75	582	23, 3	23, 1	97, 3	680	0,13 5	1,17	0,131	1,3	60,62	1,78	79,07	2,63		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					
сб	Фрукты свежее	200	200	0,4	0,0 4	9,8	28	0,4	0,0 4	9,8	28	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	сб	
ИТОГО:		200	200	0,4	0,0 4	9,8	28	0,4	0,0 4	9,8	28	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2		
ИТОГ ЗА ЗАВТРАКИ		700	750	19,4	19, 1	84,8	610	23, 7	23, 1	107	708	0,16 5	11,1 7	0,161	11,3	69,62	3,98	88,07	4,83		
ОБЕД																					
9	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	100	3	2,5	7,1	94	3,4	3,6	5,2	118	0,03	10,5 7	0,04	13,21	12,8	0,74	16	0,92	81	
56	Рассольник по- ленинградски	200	250	2,1	2,6	22,4	119	2,6	3,4	24, 8	132	0,08	6,7	0,09	8,04	22,5	0,84	26,99	1,01	213	
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,6	6,8	17	188	10, 4	7	19	215	0,31	0	0,43	0	159,54	5,47	221,5 8	7,59	745	
110	Тефтеля мясная с рисом с соусом томатным	90	100	9,2	9,6	27,7	197	11, 4	10	32, 2	246	0,03	0,47	0,03	0,59	17,72	0,76	22,15	0,95	669	
296	Напиток клюквенный	180	200	0,1	0	22,6	89	0,1	0	22, 6	89	0	1,5	0	1,5	3,26	0,19	3,26	0,19	357	
сб	Хлеб пшеничный/	30	30	3,55	3,5 5	14,6 2	72	3,4 3	5,6	20, 5	98	0,05	0	0,07	0	7	0,62	8,4	0,62	сб	
сб	ржаной	20	25	2,45	2,6 5	6,31	68	0,8 7	4,8 8	9,3 8	95	0,01 5	0	0,03	0	23,5	0,25	32,9	0,5	сб	

	Всего за обед	750	885	27	27,7	117,7	827	32,2	34,5	134	993	0,515	19,24	0,69	23,34	246,32	8,878	331,28	11,78	
	Итого за день	1450	1635	46,4	46,8	202,5	1437	55,9	57,6	241	1701	0,68	30,41	0,851	34,64	315,94	12,85	419,35	16,61	
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																				
ЗАВТРАК																				
229	Макаронные изделия с тёртым сыром	220	250	11,1	12,8	34,6	294	19	10,8	43	328	0,07	0,15	0,09	0,2	19,27	0,91	26,05	1,21	444
4	Бутерброд с повидлом	80	100	8	6,8	39,8	256	3,4	12,5	44,9	280	0,03	0,2	0,05	0,25	12,45	1,12	16,37	1,45	2
302	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	9,3	37	0,1	0	9,3	37	1,12	0	1,12	0	0,73	0,06	0,73	0,06	1010
	ИТОГО:	500	550	19,2	19,6	83,7	587	22,5	23,3	97,2	645	1,22	0,35	1,26	0,45	32,45	2,09	43,15	2,72	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
сб	Фрукты св.(Бананы)	200	200	0,1	0,1	2,5	11	0,1	0,01	4,5	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	сб
	ИТОГО:	200	200	0,1	0,1	2,5	11	0,1	0,01	4,5	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	
	Итого за завтрак	700	750	19,3	19,7	86,2	598	22,6	23,3	102	692	1,25	10,35	1,29	10,45	41,45	4,29	52,15	4,92	
ОБЕД																				
48	Огурец св. в нарезке	80	100	1,4	3,7	28,5	86	1,8	3,3	9,3	108	0,02	2,68	0,03	3,36	16,33	0,96	20,41	1,2	131
55	Щи из свежей капусты с картофелем	260	312	2,7	5,6	8,4	91	2,1	6,7	10,1	110	0,05	12	0,06	14,4	19,09	0,7	22,91	0,84	197
119	Плов из говядины	200	250	17	15,1	30,5	433	26,1	25,3	38,6	490	0,06	0,44	0,08	0,64	44,66	2,95	54,95	3,67	642
310	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,1	31,2	121	0,5	0,1	31,2	121	0,21	0,29	0,21	0,29	8,5	0,92	8,5	0,92	933
с/б	Хлеб пшеничный/	20	30	5,55	3,55	14,62	94	3,43	10,6	20,5	125	0,05	0	0,07	0	7	0,62	8,4	0,62	сб
	Всего за обед	740	892	27,15	28,1	113,2	825	25	25,3	101	954	0,39	15,41	0,45	18,69	95,58	6,157	115,17	7,25	
	Итого за день	1440	1642	46,45	47,8	199,4	1423	47,6	48,6	203	1646	1,64	25,76	1,74	29,14	137,03	10,44	167,32	12,17	
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)																				
ЗАВТРАК																				
241	Сырники из творога с молоком сгущёным	200	250	12,3	12,5	27,2	179	14,4	14,9	36,4	223	0,11	0,81	0,15	1,03	39,2	1,09	50,6	1,45	492
290	Булочка "Домашняя"	100	100	4,6	4,7	30,4	230	5,3	5,7	37,1	280	0,08	0	0,08	0	9,72	0,83	9,72	0,82	1089
304	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,9	2,8	15	94	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	12,2	0,11	0,03	0,52	12,2	0,11	1017
	ИТОГО:	500	550	19,8	20	72,6	503	22,6	23,4	88,4	597	0,22	1,33	12,43	1,14	48,95	2,44	72,52	2,38	

сб	Сок фруктовый	200	200	0,1	0,1	11	90	0,1	0,01	11	90	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	сб
	ИТОГО:	200	200	0,1	0,1	11	90	0,1	0,01	11	90	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	
	Итого за завтрак	700	750	19,9	20,1	83,6	593	22,7	23,4	99,4	687	0,25	11,33	12,46	11,14	57,95	4,64	81,52	4,58	
ОБЕД																				
15	Салат из свежих огурцов	80	100	0,6	3,8	2,9	48	0,8	4,7	3,6	61	0,02	4,56	0,03	5,7	9,66	0,45	12,07	0,56	59
65	Суп картофельный	200	300	2	2,2	33,5	102	5	4,4	38,5	145	0,22	4,66	0,26	5,59	39,84	2,31	48,25	2,8	221
97	Картофельное пюре	180	180	3,7	5,9	34	166	4,5	7,8	36,2	188	0,16	8,77	0,19	10,65	48,35	3,56	61,07	4,65	436
130	Печень по-строгановски	120	150	15,6	7,6	12,5	288	17,7	13,3	21,5	330	0,25	13,16	0,31	16,45	21,85	7,83	27,31	9,79	619
313	Напиток апельсиновый	180	200	0,2	0	19,8	77	0,2	0	19,8	77	0,01	0,5	0,01	0,5	7	1,5	7	1,5	639
с/б	Хлеб пшеничный/	40	40	5,55	7,55	14,62	151	5,55	7,55	14,62	151	0,05	0	0,07	0	7	0,62	8,4	0,62	сб
	Всего за обед	800	970	27,65	27,1	117,3	832	33,8	37,8	134	952	0,71	31,65	0,87	38,89	133,7	16,27	164,1	19,92	
	Итого за день	1500	1720	47,55	47,2	200,9	1425	56,5	61,2	234	1639	0,96	42,98	13,33	50,03	191,65	20,91	245,62	24,5	
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)																				
ЗАВТРАК																				
196	Каша молочная кукурузная	205	257	6,4	7,2	42,8	263	8,9	10	59,4	355	0,11	0,42	0,04	0,59	10,84	0,1	15,05	0,14	411
2	Бутерброд с маслом с сыром	95	95	11,2	11,8	14,2	154	11,2	11,8	14,2	154	0,05	0,07	0,09	0,14	15,4	0,68	27,5	1,15	3
283	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	9	81	0,04	1,3	0,04	1,3	15	0,4	15	0,4	630
	ИТОГО:	500	552	19,1	20,3	72,9	498	21,6	23,1	89,5	590	0,2	1,79	0,17	2,03	41,24	1,18	57,55	1,69	
сб	Сок фруктовый	200	200	0,1	0,1	11	90	0,1	0,01	11	90	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	сб
	ИТОГО:	200	200	0,1	0,1	11	90	0,1	0,01	11	90	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	
	Итого за завтрак	700	752	19,2	20,4	83,9	588	21,7	23,1	101	680	0,23	11,79	0,2	12,03	50,24	3,38	66,55	3,89	
ОБЕД																				
сб	Салат из овощей консервированных (Фасоль)	80	100	0,4	2,7	14,8	45	0,8	1,2	21	54	0,03	19,2	0,05	25,2	15	0,6	20	0,9	сб
72	Уха рыбацкая	200	250	3,6	4	27,2	288	4,8	4,8	33,2	321	0,11	6,67	0,13	8	25,38	0,87	30,17	1,04	296
98	Жаркое по-домашнему	210	250	15,5	13	38,6	334	19,2	17,8	45	429	0,16	8,77	0,19	10,65	48,35	3,59	61,07	4,65	631

311	Напиток Чайный "Каргаде"	200	200	1,92	1,28	22,62	25	1,92	1,28	22,6	25	0	24	0	24	2,1	0,12	2,1	0,12	924
с/б	Хлеб пшеничный/	40	40	5,55	7,55	14,62	136	5,55	7,55	14,6	136	0,05	0	0,07	0	7	0,62	8,4	0,62	сб
	Всего за обед	730	840	26,97	28,5	117,8	828	32,3	32,6	136	965	0,35	58,64	0,44	67,85	97,83	5,84	121,74	7,33	
	Итого за день	1430	1592	46,17	48,9	201,7	1416	54	55,7	237	1645	0,58	70,43	0,64	79,88	148,07	9,18	188,29	11,22	
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																				
ЗАВТРАК																				
235	Омлет натуральный	188	210	12,2	12,3	19,5	310	16,4	14,5	21,5	365	0,08	2,53	0,16	3,45	18,64	2,27	30,1	3,09	469
50	Икра кабачковая	80	100	5	3,8	23	59	1,3	4,7	35	74	0,02	5,96	0,03	7,45	11,64	0,052	14,56	0,64	51
1	Бутерброд с маслом	40	50	2,4	3,6	29,6	173	4	5,3	30,2	164	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	7	0,5	1
269	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	9,1	35	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0	0,03	0	0,03	1009
	ИТОГО:	508	560	19,7	19,7	81,2	577	21,8	24,5	95,8	638	0,14	8,49	0,24	10,9	35,88	2,852	51,66	4,26	1530
сб	Фрукты св.(груша)	200	200	0,1	0,1	2,5	11	0,1	0,01	4,5	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	сб
	ИТОГО:	200	200	0,1	0,1	2,5	11	0,1	0,01	4,5	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	
	Итого за завтрак	708	760	19,8	19,8	83,7	588	21,9	24,5	100	685	0,17	18,49	0,27	20,9	44,88	5,05	60,66	6,46	
ОБЕД																				
сб	Огурец св. в нарезке	80	100	0,56	0,08	1,52	9	0,7	0,1	1,9		0,024	5,6	0,03	7	11,2	0,4	14	0,5	сб
64	Суп картофельный с клёцками	200	250	2,4	4,3	14,5	93	2,9	5,8	17,4	112	0,05	4,6	0,06	5,52	15,97	0,66	19,16	0,8	228
227	Макаронные изд. Отварные	185	208	6,6	7,7	39,4	232	8,1	8,2	48,2	305	0,07	0	0,09	0	9,07	0,92	11,09	1,12	442
83	Котлета рыбная(минтай) \соус томатный	110	130	12	8,5	27,3	277	15	11,3	32,3	324	0,11	0,3	0,17	0,45	23,72	0,78	35,58	1,18	541
324	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	20	76	0	0	20	76	0,14	12,45	0,17	15,22	34,08	1,24	41,66	1,51	947
с/б	Хлеб пшеничный/	30	30	5,55	7,55	14,62	136	5,55	7,55	14,6	136	0,05	0	0,05	0	7	0,62	7	0,62	сб
	Всего за обед	805	918	27,11	28,1	117,3	823	32,3	33	134	953	0,444	22,95	0,57	28,19	101,04	4,629	128,49	5,73	
	Итого за день	1513	1678	46,91	47,9	201	1411	54,2	57,5	235	1638	0,614	41,44	0,84	49,09	145,92	9,672	189,15	12,19	
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)																				
ЗАВТРАК																				
193	Каша молочная манная жидкая	225	257	6,5	6,2	22,8	153	7,5	8	32	230	0,06	0,48	0,09	0,67	17,03	0,38	23,66	0,52	411

1	Бутерброд с маслом	80	100	9,4	10,6	35,6	256	11,5	12,7	42,3	268	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	7	0,5	1	
306	Какао с молоком	200	200	3,3	2,5	13,7	94	3,3	2,5	13,7	94	0,03	0,52	0,03	0,52	21,05	0,57	21,05	0,88	1025	
	ИТОГО:	505	557	19,2	19,3	72,1	503	22,3	23,2	88	592	0,13	1	0,17	1,19	43,68	1,45	51,71	1,9	1437	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
с\б	Сок фруктовый	200	200	0,1	0,1	11	90	0,1	0,01	11	90	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	с\б	
	ИТОГО:	200	200	0,1	0,1	11	90	0,1	0,01	11	90	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2		
	Итого за завтрак	705	757	19,3	19,4	83,1	593	22,4	23,2	99	682	0,16	11	0,2	11,19	52,68	3,65	60,71	4,1		
ОБЕД																					
13	Салат из свежей моркови	60	100	0,7	3,6	3,6	51	0,9	4,5	4,5	63	0,03	5,52	0,03	6,9	10,5	0,5	13,13	0,63	58	
70	Суп овощной со сметаной	260	312	2	5,1	13,7	108	2,4	6,1	16,4	130	0,05	4,84	0,06	5,81	24,9	1,21	29,88	1,45	183	
187	Каша рисовая рассыпчатая	150	180	4,3	4,7	44,1	240	6	6,5	48	334	0,04	0	0,06	0	29,94	0,62	41,58	0,86	405	
559	Кальмар в сметанном соусе	100	140	14,2	6,9	24,8	224	16,8	7,7	33,5	233	0,04	0	0,05	0	22,13	0,88	28,13	1,2	559	
311	Компот из свежих яблок	180	180	0,2	0,1	17,2	68	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0,01	1,6	3,13	0,8	3,13	0,8	924	
с/б	Хлеб пшеничный/	30	30	5,55	7,55	14,6	136	5,55	7,55	14,6	136	0,05	0	0,07	0	7	0,62	8,4	0,62	с\б	
	Всего за обед	780	942	26,95	28	118	827	31,9	32,5	134	964	0,22	11,96	0,28	14,31	97,6	4,635	124,25	5,56		
	Итого за день	1485	1699	46,25	47,4	201,1	1420	54,3	55,7	233	1646	0,38	22,96	0,48	25,5	150,28	8,286	184,96	9,66		
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)																					
ЗАВТРАК																					
239	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	250	11,4	12	13,8	158	14,7	17,3	19,2	240	0,07	0,54	0,11	0,78	36,72	0,8	55,64	1,28	499	
227	Пирожок печённый сладкий	100	100	5,5	4,6	56,2	289	5,5	4,6	56,2	289	0,04	0,07	0,06	0,09	7,11	0,84	9,48	1,12	442	
304	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,9	2,8	14,9	94	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	12,2	0,11	0,03	0,52	12,2	0,11	1017	
	ИТОГО:	500	550	19,8	19,4	84,9	541	23,4	24,7	93,9	638	0,14	1,13	12,37	0,98	43,86	2,16	77,32	2,51		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
с\б	Фрукты(бананы)	200	200	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	с\б	
	ИТОГО:	200	200	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		
	Итого за завтрак	700	750	20,2	19,4	94,7	588	23,8	24,7	104	685	0,17	11,13	12,4	10,98	52,86	4,36	86,32	4,71		
ОБЕД																					

24	Салат из редьки с яблоками с м/р.	80	100	0,7	4	8,1	107	0,9	5,2	10,2	134	0,02	12,86	0,003	16,07	10,29	1,21	12,86	1,51	91
64	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	285	5,83	4,56	28,6	118,8	7,29	5,7	36,2	148,5	0,12	9,87	0,15	12,34	32,01	1,29	40,01	1,61	224
158	Рагу из мяса	200	250	14,5	12	35	345	17,5	14,2	45,2	431	0,09	2,6	0,12	3,25	44,17	3,14	55,21	3,93	636
310	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,5	0,1	31,2	121	0,21	0,29	0,21	0,29	8,5	0,92	8,5	0,92	933
с/б	Хлеб пшеничный/	30	30	5,55	7,55	14,62	136	5,55	7,55	14,6	136	0,05	0	0,07	0	7	0,62	8,4	0,62	с/б
	Всего за обед	730	865	27,08	28,2	117,5	827,8	31,7	32,8	137	970,5	0,49	25,62	0,553	31,95	101,97	7,18	124,98	8,59	
	Итого за день	1430	1615	47,28	47,7	212,2	1416	55,5	57,5	241	1656	0,66	36,75	12,953	42,93	154,83	11,54	211,3	13,3	
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)																				
ЗАВТРАК																				
144	Картофель отварной в масле	184	225	3,5	3,9	26,5	199	4,3	4,9	31,2	233	0,15	7,29	0,19	8,91	37,79	1,48	46,12	1,81	323
132	Куры отварные	90	100	13	12,6	33,8	174	15	14,8	32	232	0,08	0,57	0,11	0,76	12,59	1,18	16,78	1,58	697
1	Бутерброд с маслом	40	70	2,4	3,6	14,6	180	4	5,5	23,8	190	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	7	0,5	1
302	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	9,3	37	0,1	0	9,3	37	1,12	0	1,12	0	0,73	0,06	0,73	0,06	1010
	ИТОГО:	514	595	19	20,1	84,2	590	23,4	25,2	96,3	692	1,39	7,86	1,47	9,67	56,71	3,22	70,63	3,95	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
с/б	Сок фруктовый	200	200	0,1	0,1	11	40	0,1	0,01	11	40	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	с/б
	ИТОГО:	200	200	0,1	0,1	11	40	0,1	0,01	11	40	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	
	Итого за завтрак	714	795	19,1	20,2	95,2	630	23,5	25,2	107	732	1,42	17,86	1,5	19,67	65,71	5,42	79,63	6,15	
ОБЕД																				
29	Салат из морской капусты	80	100	1	2,7	4,4	45	1,2	3,4	5,5	56	0,01	1,29	0,01	1,62	27,61	2,22	34,52	2,77	51
69	Суп овощной со сметаной	200	250	1,8	4,2	10,7	88	2,9	5	12,8	106	0,07	8,52	0,09	10,22	20,5	0,75	24,6	0,9	217
183	Гречка отварная	155	185	10,4	6,8	45,4	288	11	9,4	48,2	322	0,31	0	0,43	0	159,54	5,47	221,58	7,59	745
96	Гуляш из мяса говядины	90	100	11,2	10,3	22,9	232	14,8	12,6	29,2	303	0,04	0,26	0,04	0,31	21,5	2,46	28,12	3,25	632
269	Чай " Каргаде"	200	200	0,1	0	19,3	34	0,1	0	24,8	34	0,15	14	0,15	14	7	0	7	0	1008

с/б	Хлеб пшеничный/	30	30	3,33	4,1 2	14,6 2	136	3,3 3	4,1 2	14, 6	136	0,05	0	0,07	0	7	0,62	8,4	0,62	с/б
	Всего за обед	755	865	27,8 3	28, 1	117, 3	823	33, 3	34, 5	135	957	0,63	24,0 7	0,79	26,15	243,15	11,5 2	324,2 2	15,1 3	2653
	Итого за день	1469	1660	46,9 3	48, 3	212, 5	1453	56, 8	59, 7	242	1689	2,05	41,9 3	2,29	45,82	308,86	16,9 4	403,8 5	21,2 8	
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)																				
ЗАВТРАК																				
76	Суп молочный с крупой рисовой	250	300	6,6	6,8	35,6	288	9,8	10, 8	48, 2	333	0,04	0,52	0,04	0,065	17,4	0,2	21,75	0,25	257
2	Бутерброд с маслом с сыром	55	55	11,2	11, 8	24,2	178	11, 2	11, 8	24, 2	233	0,05	0,07	0,09	0,14	15,4	0,68	27,5	1,15	3
283	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	630
	ИТОГО:	505	555	19,3	19, 9	75,7	547	22, 5	23, 9	88, 3	647	0,13	1,89	0,17	1,505	47,8	1,28	64,25	1,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
с/б	Фрукты(Груша)	200	200	0,4	0,0 4	9,8	47	0,4	0,0 4	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	с/б
	ИТОГО:	200	200	0,4	0,0 4	9,8	47	0,4	0,0 4	9,8	47	0,03	10	0,03	10	9	2,2	9	2,2	
	Итого за завтрак	705	755	19,7	19, 9	85,5	594	22, 9	23, 9	98, 1	694	0,16	11,8 9	0,2	11,51	56,8	3,48	73,25	4	
ОБЕД																				
с/б	Салат витаминный	80	100	1,3	1,6	8,9	50	1,6	2,6	11, 1	90	0,02	11,1	0,03	13,88	15,74	0,77	19,68	0,96	84
58	Борщ с капустой и картофелем	260	312	1,7	5	11,6	97	2	6	14	117	0,04	7,94	0,05	9,53	20,97	0,95	24,32	1,13	176
227	Макаронные изделия отварные	150	180	11,7	4,7	39,4	238	13, 5	6,2	48, 2	266	0,07	0	0,09	0	9,07	0,92	11,09	1,12	442
112	Биточки паровые	90	100	9,9	13, 1	29,8	198	14, 9	13, 8	30	217	0,06	0,3	0,08	0,38	23,42	0,96	29,45	1,2	671
324	Кисель плодово- ягодный	180	200	0	0	21	176	0	0	29, 2	188	0,14	12,4 5	0,17	15,22	34,08	1,24	41,66	1,51	947
с/б	Хлеб ржаной	20	40	2,45	3,2 7	6,31	64	0,8 7	4,8 8	9,3 8	88	0,01 5	0	0,03	0	23,5	0,25	32,9	0,5	с/б
	Всего за обед	780	932	27,0 5	27, 7	117	823	32, 9	33, 5	142	966	0,34 5	31,7 9	0,45	39,01	126,78	5,09	159,1	6,42	
	Итого за день	1485	1687	46,7 5	47, 6	202, 5	1417	55, 8	57, 4	240	1660	0,50 5	43,6 8	0,65	50,51 5	183,58	8,57	232,3 5	10,4 2	
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																				
ЗАВТРАК																				
194	Каша ячневая молочная	220	250	12,3	13, 5	42,2	210	14	15	48	260	0,00 5	0,48	0,07	0,67	25,29	0,38	35,13	0,52	411

1	Бутерброд с маслом	80	100	7,4	5,6	34,6	346	8	8,2	38,5	384	0,04	0	0,05	0	5,6	0,5	7	0,5	1
302	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	9,3	37	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	1,12	0,73	0,06	0,73	0,06	1010
	ИТОГО:	500	550	19,8	19,1	86,1	593	22,1	23,2	95,8	681	0,045	1,6	0,12	1,79	31,62	0,94	42,86	1,08	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
с/б	Фрукты(Бананы)	200	200	0,48	0,05	5,7	56,4	0,4	0,04	9,8	47	0,36	12	0,3	10	10,8	2,64	9	2,2	с/б
	ИТОГО:	200	200	0,48	0,05	5,7	56,4	0,4	0,04	9,8	47	0,36	12	0,3	10	10,8	2,64	9	2,2	с/б
	Итого за завтрак	700	750	20,3	19,1	91,8	649,4	22,5	23,2	106	728	0,405	13,6	0,42	11,79	42,42	3,58	51,86	3,28	
ОБЕД																				
147	Салат из св. огурцов	80	100	0,6	3,6	2,4	44	0,8	4,5	4,2	55	0,02	3,07	0,02	3,84	9,35	0,42	11,69	0,53	55
68	Суп лапша-домашняя	200	250	2,6	4,3	21,6	116	3,1	5,1	25,6	135	0,02	0,6	0,03	0,72	7,18	0,41	8,62	0,49	235
97	Картофельное пюре	150	180	3,7	4,9	34	302	4,5	6,8	42	332	0,16	8,77	0,19	10,65	48,35	3,56	61,07	4,65	436
80	Рыба тушенная в томате с овощами	90	100	17,2	11,6	30,7	216	18,2	12	36,6	259	0,21	2,53	0,25	3,04	41,66	0,97	50	1,16	517
314	Напиток из св. ягод	200	200	0,1	0	22,6	89	0,1	0	22,6	89	0	1,5	0	1,5	3,26	0,19	3,26	1,5	928
с/б	Хлеб ржаной	20	40	2,45	3,27	6,31	64	4,87	4,88	9,38	88	0,015	0	0,03	0	23,5	0,25	32,9	0,5	с/б
	Всего за обед	740	870	26,65	27,7	117,6	831	31,6	33,3	140	958	0,425	16,47	0,52	19,75	133,3	5,8	167,54	8,83	2171
	Итого за день	1440	1620	46,93	46,8	209,4	1480	54,1	56,5	246	1686	0,83	30,07	0,94	31,54	175,72	9,38	219,4	12,11	2171
	Средний показатель за 10 дней (Завтрак)	703,2	756,9	19,6	19,7	87,25	603,1	22,8	23,8	102	697,3	0,438	12,86	2,9101	13,1	53,461	4,18	70,072	4,692	
	Средний показатель за 10 дней (Обед)	761	897,9	27,1	27,9	117,1	826,7	31,7	33	133	963,3	0,452	25,78	0,5613	30,81	137,727	7,59	176,09	9,654	
	Средний показатель за 10 дней (За день)	1464	1655	46,8	47,6	204,3	1430	54,5	56,7	235	1661	0,89	38,64	3,4714	43,91	191,188	11,8	246,16	14,35	