



Согласовано
Директор
С.А. Сидорова

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Общественное питание"
Семин А.М.

Категория: Школьный (ФБЗ, ДПО)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У															
День 1																					
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0	
267	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	0,18	0	1,314	1,08	130,14	0,054	38,7	0	0	173,7	0	0	0	
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0	1,3	0,1	120	0,02	14	0	0	90	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				530	14,1	12,55	78,22	0,326	0	12,614	4,79	286,44	0,074	78,4	0	0	335,1	0	0	0	
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,67	0,05	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	0	156	21	0	0	
139	ОБЕД	Шницель из свинины с картофелем	200	1,24	3,96	4,70	59,40	0,04	0	9,74	0,58	26,2	0	16	0	0	34,6	0	0	0	
367	ОБЕД	Гуляш из отавной говядины (1-й вариант)	90	15,45	16,50	3,15	222,75	0,054	0	0,972	2,403	12,753	0,027	22,5	0	0	161,253	0	0	0	
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0	0	35,7	0	0	0	
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек В)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				730	26,96	21,89	79,64	0,298	0,048	20,897	6,823	94,153	0,027	82,3	0	156	314,353	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1260	41,06	34,44	157,86	0,624	0,048	33,511	11,613	380,593	0,101	160,7	0	156	649,453	0	0	0	0
День 2																					
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0	0	1,9	0	0	0	
517	ЗАВТРАК	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	109,05	0,034	0	0,89	0,115	136,85	0,023	16,1	0	0	104,65	0	0	0	
268	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,60	5,60	21,06	149,11	0,039	0	1,001	0,286	93,21	0,039	20,54	0	0	98,67	0	0	0	
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	61,00	0,04	0	1,3	0,4	127	0	15	0	0	127	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				505	14,38	19,77	67,12	0,189	0	2,991	2,231	372,56	0,121	68,34	0	0	392,62	0	0	0	0
114	ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,018	0	4,68	0,42	15,6	0	9	0	0	17,4	0	0	0	
132	ОБЕД	Рассольник домашний	200	1,66	4,19	10,24	85,00	0,06	0	9,98	0,82	21	0	22,2	0	0	51,8	0	0	0	
429	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,15	6,50	16,35	128,00	0,135	0	5,1	1,05	39	0,045	28,5	0	0	85,5	0	0	0	
405	ОБЕД	Курица в соусе томатном	90	10,20	10,12	3,08	144,00	0,018	0	1,728	0,747	25,497	0,018	11,997	0	0	142,497	0	0	0	
619	ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классический"	180	0,90	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек В)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				730	19,29	24,34	69,99	0,635	0,036	39,488	4,827	124,797	0,171	85,797	0	0	344,597	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1235	33,67	44,11	137,11	0,824	0,036	42,479	6,858	497,357	0,292	154,137	0	0	737,217	0	0	0	0
День 3																					
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0	0	1,9	0	0	0	
100	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0	0,07	0,09	90	0,023	5	0	0	39	0	0	0	
165	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	162,50	0,1	0	1,15	0,45	205,5	0,05	26,25	0	0	171	0	0	0	
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,6	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				520	13,31	18,38	59,3	0,179	0	4,02	2,37	325,2	0,132	49,95	0	0	296,3	0	0	0	0
112	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0	
128	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	0	8,24	0,96	27,6	0	21	0	0	42,4	0	0	0	
412	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	17,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0	0,774	1,026	33,426	0,036	16,713	0	0	84,861	0	0	0	
255	ОБЕД	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	20,82	203,40	0,09	0	1,065	0,9	125,25	0,06	27,9	0	0	167,95	0	0	0	
509	ОБЕД	Компот из фруктов с лимоном	180	0,27	0,16	22,59	62,70	0	0	2,97	1,68	9,9	0	4,5	0	0	6,3	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек В)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				770	23,93	23,29	95,95	0,364	0,036	23,048	13,756	235,876	0,096	93,213	0	0	379,911	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1290	37,24	41,67	155,25	0,543	0,036	27,069	16,126	561,076	0,228	143,163	0	0	676,211	0	0	0	0

СОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ СОШ №

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М.



Категория: Мл. школьники (ОВЗ, Дер)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
1/1	ЗАВТРАК	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,20	0,066	0,03	5,88	0,42	12,468	0	0	0	0	0	0	0	0
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	190	16,38	25,42	4,39	309,85	0,114	0	0,589	2,926	154,926	0,38	23,389	0	0	292,315	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0	1,3	0,8	124	0,02	27	0	0	110	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	25,32	31,88	53,53	601,65	0,296	0,03	7,769	5,556	305,694	0,4	67,089	0	0	462,715	0	0	0
107	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,46	0,06	1,02	7,80	0,012	0	3	0,36	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0	0
119	ОБЕД	Суп с борщами.	250	7,15	48,15	15,02	549,25	0,175	0,075	1	2,3	74,375	0	42,275	0	431,375	184,325	0	0	0
38/8	ОБЕД	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	250	17,60	13,40	35,60	337,00	0,25	0,25	18,2	3,8	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0
493	ОБЕД	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	28,82	62,13	85,6	1046,85	0,551	0,361	22,2	8,32	159,275	0	65,675	0	431,375	248,825	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	54,14	94,01	139,13	1648,5	0,847	0,391	29,969	13,876	464,969	0,4	132,764	0	431,375	711,54	0	0	0
День 5																				
62	ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,65	3,61	4,86	55,68	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	161,88	24,378	0	0	0
		Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	190	5,89	9,12	25,65	209,00	0,229	0	11,4	0,57	258,4	0,114	38	0	0	165,3	0	0	0
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,00	81,00	0,04	0	1,3	0,4	127	0	15	0	0	127	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	11,72	14,97	66,81	450,28	0,356	0,024	16,69	3,172	420,976	0,114	82,12	0	161,88	377,078	0	0	0
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	0,3	0,48	6	0	9	0	159	21	0	0	0
		Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200/25	1,76	2,36	11,76	75,40	0,1	0	9,88	0,88	13	0	23,4	0	0	58,8	0	0	0
149	ОБЕД	Котлеты, Ситонки, шницели припущенные	90	13,60	9,64	8,36	169,71	0,09	0	0,774	1,026	33,426	0,036	16,713	0	0	84,861	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	0	4,545	14,25	0,045	135,3	0	0	202,65	0	0	0
607	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	26,43	20,61	99,95	695,36	0,544	0,048	19,804	9,511	110,176	0,081	211,113	0	156	427,111	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	40,15	35,58	166,76	1145,64	0,9	0,072	39,494	12,893	531,152	0,195	293,233	0	317,88	804,189	0	0	0
День 6																				
100	ЗАВТРАК	Сыр суслиный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0	0,07	0,09	90	0,023	5	0	0	59	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Пшени свежая (яблоня)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
247	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	140	5,59	9,88	22,06	201,18	0,128	0	0,194	1,19	108,22	0,056	49,7	0	0	169,12	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (3)	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	12,53	13,83	67,16	447,08	0,235	0	11,064	5,19	239,52	0,079	81,4	0	0	302,52	0	0	0
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,06	51,42	0,012	0,018	11,886	0,402	31,344	0	9,606	0	169,92	20,37	0	0	0
161	ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,84	89,20	0,05	0	7,54	0,6	57,6	0,04	23,4	0	0	65,6	0	0	0
260	ОБЕД	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,1	0,92	3,06	21,81	0	22,03	0	311,5	194,15	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0	0	35,7	0	0	0
		Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	27,07	26	84,97	671,82	0,546	0,154	38,361	6,432	140,154	0,148	76,236	0	481,42	323,22	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	39,6	38,83	152,13	1118,9	0,781	0,154	49,425	11,622	379,674	0,227	157,636	0	481,42	625,74	0	0	0

СОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ СОШ №

УТВЕРЖДАЮ:
"Общественное питание"
Фомин А.М.



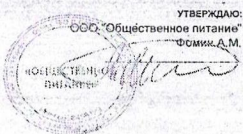
Категория: Мл. школьники (ОВЗ, Дер)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У															
День 7																					
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0	0	1,9	0	0	0	
517	ЗАВТРАК	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	100,05	0,034	0	0,69	0,115	136,85	0,023	16,1	0	0	104,65	0	0	0	
144	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	3,90	3,45	19,96	126,75	0,065	0,078	0,273	0,468	75,517	0	0	0	0	0	0	0	0	
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0	1,3	0,1	126	0,02	14	0	0	90	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				505	16,38	18,02	66,02	0,215	0,078	2,263	2,113	351,867	0,102	46,8	0	0	256,95	0	0	0	0
107	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	7,80	0,012	0	3	0,36	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0	0	
142	ОБЕД	Шницель свиной с картофелем	200	1,40	3,98	6,60	6,60	0,04	0	14,78	0,64	27,2	0	17,8	0	0	38	0	0	0	
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45	0,168	0	8,28	3,72	38,184	0,048	61,08	0	0	290,184	0	0	0	
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,59	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				730	34,2	39,06	66,01	0,352	0,036	29,93	7,3	122,684	0,048	113,98	0	0	404,384	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1235	50,58	49,08	132,03	0,567	0,114	32,193	9,413	476,551	0,15	160,78	0	0	661,334	0	0	0	0
День 8																					
73	ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,024	0,024	2,808	0,444	54,558	0	10,966	0	0	219,12	33,48	0	0	
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0	0	1,9	0	0	0	
267	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	0,18	0	1,314	1,09	130,14	0,054	36,7	0	0	173,7	0	0	0	
404	ЗАВТРАК	Чай с лимоном (3)	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				500	12,29	22,01	76,52	0,28	0,024	6,922	3,354	214,398	0,113	68,266	0	0	219,12	273,48	0	0	0
112	ОБЕД	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0	
123	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	4,00	8,52	76,00	0,04	0	8,24	0,96	27,6	0	21	0	0	42,4	0	0	0	
404	ОБЕД	Птица отварная	90	21,21	14,63	0,51	218,57	0,054	0	4,239	1,413	32,139	0,027	20,574	0	0	142,713	0	0	0	
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,015	0	0,555	1,365	0	18,335	0	0	40,375	60,945	0	0	
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,09	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	5,4	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				770	30,49	24,95	93,47	0,268	0,051	23,199	7,238	109,804	0,027	83,709	0	0	40,575	309,858	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1270	42,78	46,96	169,99	0,548	0,075	30,121	10,582	324,202	0,14	151,975	0	0	259,695	583,338	0	0	0
День 9																					
175	ЗАВТРАК	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	5,37	37,01	169,74	0,114	0	0	1,818	15,97	0,012	38,122	0	0	117,678	0	0	0	
301	ЗАВТРАК	Сметанник натуральный	190	19,38	25,42	4,39	309,85	0,114	0	0,589	2,526	154,926	0,38	23,389	0	0	292,315	0	0	0	
467	ЗАВТРАК	Каша с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	0	1,7	1,3	163	0,04	39	0	0	150	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				500	30,2	34,13	93,4	0,364	0	2,289	7,454	348,096	0,432	117,411	0	0	620,393	0	0	0	0
52	ОБЕД	Салат из свежих овощей	75	1,13	4,13	6,30	66,75	0,012	0,014	3,99	0,792	21,776	0	12,42	0	0	161,88	24,378	0	0	
317	ОБЕД	Пудинг из творога паровой	150	20,90	15,30	33,00	362,00	0,132	0	0,44	2,046	26,4	0,154	46,926	0	0	416,526	0	0	0	
481	ОБЕД	Молоко стученное	25	1,80	2,12	13,88	62,00	0,015	0	0,25	0,05	76,75	0,01	8,5	0	0	54,75	0	0	0	
619	ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классический"	200	0,00	0,00	19,40	75,00	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
143	ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12,22	92,40	0,08	0	12,56	1,4	39,8	0,04	26,8	0	0	60,2	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				700	30,27	26,59	104,66	0,623	0,06	35,24	5,638	429,926	0,312	108,746	0	0	161,88	623,254	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1200	60,47	60,72	198,06	0,987	0,06	37,529	13,092	776,022	0,744	226,157	0	0	161,88	1243,647	0	0	0
День 10																					
74	ЗАВТРАК	Икра овощная	60	1,31	1,67	7,37	49,74	0,024	0,024	4,212	0,418	33,86	0	12,106	0	0	195,66	30,702	0	0	
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0	0	1,9	0	0	0	
183	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	160	7,43	10,62	39,95	274,09	0,18	0,234	1,35	2,376	150,444	0,054	81,18	0	0	291,636	201,08	0	0	
404	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				500	12,37	21,48	79,9	0,28	0,258	8,362	4,644	213,024	0,113	112,186	0	0	487,296	298,062	0	0	0
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	0,012	0,018	11,888	0,462	31,344	0	9,609	0	0	169,52	20,37	0	0	
155	ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,28	4,66	13,64	96,20	0,02	0	0,6	0,28	6	0	12,2	0	0	33,2	0	0	0	
235	ОБЕД	Шницель свиной натуральный (с маслом)	90	12,74	12,82	7,48	195,38	0,054	0,081	3,924	2,52	65,116	0,045	28,422	0	0	260,523	193,725	0	0	
429	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,15	6,50	16,35	138,00	0,135	0	5,1	1,05	39	0,045	28,5	0	0	85,5	0	0	0	
340	ОБЕД	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персик или абрикосы)	180	0,40	0,14	25,36	104,94	0	0	2,43	0,72	18,504	0	9,954	0	0	84,96	10,08	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				730	22,1	27,14	67,79	0,335	0,135	23,94	6,562	181,584	0,09	102,782	0	0	515,403	390,275	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1230	34,47	48,62	167,69	0,615	0,393	32,102	11,206	396,588	0,203	214,866	0	0	1002,699	688,337	0	0	0

согласовано
Директор
МАОУ СОШ №

УТВЕРЖДАЮ:

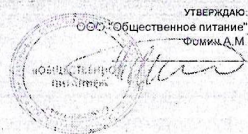
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М.



Категория: Ст. школьники (ОВЗ, Дер)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У															
День 4																					
1/1	ЗАВТРАК	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,20	0,066	0,03	5,88	0,42	12,468	0	0	0	0	0	0	0	0	
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	240	20,69	32,11	5,54	391,39	0,144	0	0,744	3,696	195,696	0,48	29,544	0	0	369,24	0	0	0	
498	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0	1,3	0,8	124	0,02	27	0	0	110	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				550	29,63	38,57	54,68	0,326	0,03	7,924	6,328	346,464	0,5	73,244	0	0	539,64	0	0	0	0
107	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (сгущенные)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0	5	0,6	23	0	14	0	0	24	0	0	0	
119	ОБЕД	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	0,175	0,075	1	2,3	74,375	0	42,275	0	431,375	184,325	0	0	0	
308	ОБЕД	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами	280	19,71	15,01	39,87	377,44	0,28	0,28	20,384	4,256	42	0	0	0	0	0	0	0	0	
493	ОБЕД	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек В)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				870	32,01	61,86	95,47	1115,79	0,519	0,409	26,384	9,226	179,575	0	71,275	0	431,375	258,425	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1420	61,64	102,43	150,15	1798,98	0,945	0,439	34,308	15,552	526,039	0,5	144,519	0	431,375	798,065	0	0	0
День 5																					
52	ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,28	92,80	0,02	0,04	6,65	1,32	35,46	0	20,7	0	269,8	40,63	0	0	0	
		Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухих с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей																			
625	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	6,20	9,60	27,00	220,00	0,24	0	12	0,6	272	0,12	40	0	0	174	0	0	0	
493	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				550	12,59	17,85	71,46	0,376	0,04	19,95	3,73	448,76	0,12	92,4	0	269,8	402,03	0	0	0	0
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	260	35	0	0	0	
149	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,85	14,70	94,25	0,125	0	11,075	1,1	16,25	0	29,25	0	0	71	0	0	0	
412	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели, прыпущенные	100	13,60	10,71	9,29	188,57	0,1	0	0,66	1,14	37,14	0,04	16,57	0	0	94,29	0	0	0	
277	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0,252	0	0	5,154	17,1	0,054	162,36	0	0	243,18	0	0	0	
307	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодовой)	180	9,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,6	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек В)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				870	33,29	23,95	117,56	0,559	0,074	26,305	11,284	130,59	0,094	251,68	0	260	505,27	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1420	45,88	41,8	189,02	1,035	0,114	46,255	15,014	579,36	0,214	344,28	0	529,8	907,3	0	0	0	0
День 6																					
109	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,02	0,00	51,45	0,004	0	0,105	0,135	135	0,035	7,5	0	0	0	88,5	0	0	
111	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,90	0,03	0	10	2,2	36	0	9	0	0	11	0	0	0	
247	ЗАВТРАК	Пшеница хлопья овсяные "Геркулес" впитая	200	8,56	14,12	31,52	287,40	0,16	0	1,42	1,7	154,6	0,08	28,1	0	0	241,6	0	0	0	
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром (3)	200	0,10	0,09	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				565	16,38	19,38	78,62	0,29	0	11,525	5,745	330,9	0,115	105,2	0	0	404,5	0	0	0	0
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	0,03	19,81	0,67	52,24	0	16,01	0	283,2	33,95	0	0	0	
101	ОБЕД	Суп пюре из разных овощей	250	2,92	5,02	13,30	110,25	0,075	0	6,425	0,75	77	0,05	28	0	0	82	0	0	0	
200	ОБЕД	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,05	0,63	0,1	0,92	3,06	21,81	0	25,03	0	311,5	154,15	0	0	0	
201	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,68	0,072	0	0,018	0,938	6,84	0	9,72	0	0	42,84	0	0	0	
419	ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классный" "Витаминик"	180	0,09	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек В)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				870	30,23	28,22	101,74	0,611	0,184	48,173	7,219	183,9	0,158	89,86	0	594,7	360,34	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1435	46,61	47,8	178,36	1,330,88	0,901	0,184	59,698	12,961	514,09	0,273	195,06	0	594,7	764,64	0	0	0

СОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ СОШ №



УТВЕРЖДАЮ
"ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ"
ФОРМА № 1

Категория: Ст. школьники (ОВЗ, Дер)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У															
День 7																					
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0	0	1,9	0	0	0	
517	ЗАВТРАК	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	100,05	0,034	0	0,69	0,115	136,85	0,023	16,1	0	0	104,65	0	0	0	
1444	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	195,00	0,1	0,12	0,42	0,72	116,18	0	0	0	0	0	0	0	0	
501	ЗАВТРАК	Кобленик напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0	1,3	0,1	126	0,02	14	0	0	90	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				575	18,48	20,87	76,76	553,45	0,25	0,12	2,41	2,365	394,53	0,102	46,8	0	0	256,95	0	0	0
107	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0	5	0,6	23	0	14	0	0	24	0	0	0	
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	0,05	0	18,475	0,8	34	0	22,25	0	0	47,5	0	0	0	
389	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	280	33,10	29,54	21,14	482,38	0,196	0	9,66	4,34	44,548	0,056	71,26	0	0	338,548	0	0	0	
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	160	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек В)	30	2,28	0,24	14,76	69,60	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				870	40,36	35,4	76,18	712,11	0,428	0,054	37,005	8,53	151,648	0,056	134,21	0	0	471,848	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1445	58,84	56,27	152,94	1265,56	0,678	0,174	39,415	10,895	546,178	0,158	181,01	0	0	728,798	0	0	0
День 8																					
173	ЗАВТРАК	Икра кабачковая	90	2,46	6,47	13,09	120,42	0,036	0,036	4,212	0,039	81,837	0	16,299	0	0	328,68	50,22	0	0	0
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0	0	1,9	0	0	0	
267	ЗАВТРАК	Каша пшеница молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,2	0	1,48	1,2	144,6	0,05	43	0	0	193	0	0	0	
494	ЗАВТРАК	Чай с лимонном (3)	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				560	13,99	25,12	64,47	644,42	0,312	0,036	8,472	3,696	258,137	0,119	77,999	0	328,68	309,52	0	0	0
117	ОБЕД	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	0,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0	
125	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	230	1,83	5,00	10,00	58,00	0,05	0	10,3	1,2	34,5	0	20,25	0	0	53	0	0	0	
404	ОБЕД	Птица отварная	190	23,57	16,29	0,67	242,88	0,08	0	4,71	4,57	25,71	0,03	22,88	0	0	159,92	0	0	0	
304	ОБЕД	Рис отварной	200	4,56	7,16	42,92	229,60	0,04	0,02	0	0,7	1,82	0	21,78	0	0	54,1	61,28	0	0	0
517	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	5,4	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек В)	30	2,28	0,24	14,76	69,60	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				890	35,19	29,45	112,81	359,45	0,324	0,074	25,73	8,91	127,33	0,03	96,69	0	54,1	356,61	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1440	49,08	54,57	197,28	1503,88	0,636	0,11	34,202	11,706	383,467	0,149	174,689	0	382,78	666,15	0	0	0
День 9																					
175	ЗАВТРАК	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	0,114	0	0	1,818	15,87	0,012	38,322	0	0	117,678	0	0	0	
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	240	20,99	32,11	5,54	391,39	0,144	0	0,744	3,896	195,696	0,48	29,544	0	0	369,24	0	0	0	
487	ЗАВТРАК	Вареное картофель (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	185,00	0,05	0	1,7	1,3	163	0,04	39	0	0	150	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				560	34,51	40,82	94,55	661,73	0,394	0	2,444	8,224	388,866	0,532	123,566	0	0	697,118	0	0	0
107	ОБЕД	Салат из свежесваренной	75	1,13	4,13	6,30	66,75	0,02	0,04	6,65	1,2	3,49	0	20,7	0	0	269,8	40,63	0	0	0
317	ОБЕД	Грудка из птицы вареной	200	27,86	21,74	44,00	482,66	0,15	0	0,5	2,325	3,05	0,175	53,325	0	0	473,325	0	0	0	
481	ОБЕД	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,018	0	0,3	0,06	92,1	0,012	10,2	0	0	63,7	0	0	0	
619	ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классный Витамин"	200	0,00	0,00	19,40	75,00	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
142	ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,1	0	15,7	1,45	49,75	0,05	33,5	0	0	100,25	0	0	0	
304	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек В)	30	2,28	0,24	14,76	69,60	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				815	39,09	33,42	126,41	880,41	0,702	0,094	41,15	6,955	112,61	0,345	131,825	0	269,8	727,305	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1365	73,60	74,24	220,96	1842,14	1,096	0,094	43,594	15,179	501,476	0,877	255,391	0	269,8	442,623	0	0	0
День 10																					
174	ЗАВТРАК	Икра окрошная	100	2,19	2,78	12,24	82,90	0,04	0,04	7,02	0,73	54,8	0	20,51	0	0	326,1	51,17	0	0	0
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0	0	1,9	0	0	0	
183	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	270	3,09	12,96	45,17	334,99	0,22	0,286	1,65	2,294	183,876	0,066	69,22	0	0	259,444	245,74	0	0	0
494	ЗАВТРАК	Чай с лимонном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				560	14,91	24,95	93,03	658,29	0,336	0,326	11,47	5,464	268,376	0,125	138,43	0	682,544	363,21	0	0	0
47	ОБЕД	Салат из нашинкованной капусты	100	1,71	5,00	8,45	85,70	0,02	0,03	19,81	0,67	52,24	0	16,01	0	0	283,2	33,95	0	0	0
115	ОБЕД	Суп с курицей (вареной, рисовой, манной)	250	1,60	5,07	17,05	120,25	0,025	0	0,75	0,15	7,5	0	15,25	0	0	41,5	0	0	0	
235	ОБЕД	Шницель рыбный натуральный (с майонезом)	100	14,16	14,24	8,31	218,18	0,05	0,09	4,36	2,3	72,24	0,05	31,59	0	0	289,47	215,23	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	180	1,78	7,52	19,62	165,60	0,102	0	6,12	1,36	43,6	0,054	34,2	0	0	102,6	0	0	0	
347	ОБЕД	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персик или абрикосы)	200	0,44	0,16	20,20	118,60	0	0	2,7	0,8	20,58	0	11,06	0	0	94,4	11,7	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек В)	30	2,28	0,24	14,76	69,60	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				890	25,55	32,99	106,42	828,43	0,411	0,174	33,74	7,68	229,64	0,104	122,2	0	667,07	451,9	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1470	40,96	57,94	199,45	1486,72	0,747	0,5	45,21	13,144	496,016	0,229	260,63	0	1349,14	815,11	0	0	0