

Утверждаю  
Директор школы: *С.А. Воробьева* /С.А. Воробьева  
31 августа 2016 года



Примерное десятидневное меню  
Питания обучающихся  
В МКОУ «Улановская основная общеобразовательная школа  
Суджанского района Курской области»  
на 2016-2017 учебный год  
возраста 11 лет и старше,  
осенне - зимний период.

№ рецептур (по сборнику рецептур от 2011г., изд-во "Дели принт")	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День 1 (понедельник)</b>															
<b>Завтрак</b>															
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	8,23	5,87	47,48	260,30	0,22	2,08	32,00	0,89	221,60	315,40	79,60	2,10	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	29,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
338	Фрукты	150	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>15,29</b>	<b>9,24</b>	<b>113,35</b>	<b>542,32</b>	<b>0,31</b>	<b>11,05</b>	<b>32,00</b>	<b>1,56</b>	<b>401,47</b>	<b>490,45</b>	<b>128,88</b>	<b>6,59</b>	
<b>Обед</b>															
59	Салат из моркови	150	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24,00	1,32	
119	Суп гороховый	250	13,40	37,70	47,83	271,20	0,05	1,14		0,39	41,40	243,90	18,90	0,66	
288	Птица (курица) отварная	100	16,00	12,00		258,00	0,05		24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40	
309	Макароны отварные с маслом	180	7,14	10,50	39,90	269,20	0,08			2,73	16,80	48,30	10,50	1,05	
352	Кисель (витаминизированный)	200	0,24	0,12	35,76	140,08	0,00	80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,52	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>43,37</b>	<b>66,50</b>	<b>175,49</b>	<b>1251,84</b>	<b>0,33</b>	<b>88,09</b>	<b>24,00</b>	<b>6,92</b>	<b>156,29</b>	<b>594,30</b>	<b>103,26</b>	<b>7,90</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>58,66</b>	<b>75,74</b>	<b>288,84</b>	<b>1794,16</b>	<b>0,64</b>	<b>99,14</b>	<b>56,00</b>	<b>8,48</b>	<b>557,76</b>	<b>1084,75</b>	<b>232,14</b>	<b>14,49</b>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>День 2 (вторник)</b>														
	<b>Завтрак</b>														
243	Сосиски отварные	98	5,55	15,55	0,40	87,90				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	
321	Капуста тушеная	200	20,65	12,00	94,27	258,24	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45	
389	Сок	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>28,31</b>	<b>27,75</b>	<b>114,20</b>	<b>434,50</b>	<b>0,08</b>	<b>34,53</b>	<b>0,00</b>	<b>2,21</b>	<b>143,23</b>	<b>179,15</b>	<b>67,07</b>	<b>6,40</b>	
	<b>Обед</b>														
20	Салат из капусты	150	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	
99	Суп из овощей	250	2,73	2,79	13,50	90,03	0,09	12,75		2,91	51,90	225,90	33,00	0,99	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,20	5,92	3,80	221,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82	
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	380,15	0,03		36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	102,80	0,01	100,00			7,73	2,13	2,67	0,53	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,36	0,66	29,64	147,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>30,25</b>	<b>22,96</b>	<b>114,84</b>	<b>1006,97</b>	<b>0,35</b>	<b>121,20</b>	<b>58,20</b>	<b>9,21</b>	<b>136,26</b>	<b>667,65</b>	<b>132,11</b>	<b>5,38</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>58,56</b>	<b>50,71</b>	<b>229,04</b>	<b>1441,47</b>	<b>0,43</b>	<b>155,73</b>	<b>58,20</b>	<b>11,42</b>	<b>279,49</b>	<b>846,80</b>	<b>199,18</b>	<b>11,78</b>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		<b>День 3 (среда)</b>													
<b>Завтрак</b>															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,01	5,74	45,03	252,50	0,16			1,80	24,00	144,00	98,00	3,20	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
209	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,00		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>17,78</b>	<b>10,74</b>	<b>74,10</b>	<b>448,86</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>100,00</b>	<b>2,56</b>	<b>68,80</b>	<b>277,73</b>	<b>127,73</b>	<b>6,77</b>	
<b>Обед</b>															
54	Икра из свеклы	150	1,31	5,16	12,11	200,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72	
113	Борщ сибирский	250	5,40	14,76	32,79	238,45	0,06	10,50	6,00	3,30	75,00	273,00	39,00	1,80	
430	запеканка картофельная с отварным мясом	280	21,19	15,56	31,25	489,81	0,17	1,50	75,00	1,13	90,38	264,38	70,13	3,00	
430	Компот (витаминизированный)	200	0,52	0,18	24,84	122,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,52	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
338	Фрукты	150	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>33,14</b>	<b>31,76</b>	<b>140,36</b>	<b>1115,92</b>	<b>0,37</b>	<b>78,90</b>	<b>81,00</b>	<b>5,71</b>	<b>221,48</b>	<b>658,73</b>	<b>157,78</b>	<b>68,94</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>50,92</b>	<b>42,50</b>	<b>214,46</b>	<b>1564,78</b>	<b>0,57</b>	<b>79,17</b>	<b>181,00</b>	<b>8,27</b>	<b>290,28</b>	<b>936,46</b>	<b>285,51</b>	<b>75,71</b>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		<b>День 4 (четверг)</b>													
<b>Завтрак</b>															
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,50	28,50	269,20	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00			
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>11,96</b>	<b>17,77</b>	<b>77,15</b>	<b>583,64</b>	<b>0,13</b>	<b>1,47</b>	<b>40,00</b>	<b>2,57</b>	<b>182,27</b>	<b>204,30</b>	<b>50,03</b>	<b>3,59</b>	
<b>Обед</b>															
67	Винегрет овощной с растительным маслом	150	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	
96	Рассольник ленинградский	250	8,07	20,36	47,92	150,80	0,10	7,50		2,40	38,50	208,75	31,75	1,00	
250	Бефстроганов из мяса отварного	100	12,08	23,10	2,83	270,67	0,02	0,01	15,00	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83	
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,47	280,00	186,67	6,68	
389	Сок	200	0,24	0,12	35,76	135,08	0,00	80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,52	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	147,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>39,61</b>	<b>56,21</b>	<b>192,66</b>	<b>1205,04</b>	<b>0,59</b>	<b>100,51</b>	<b>15,00</b>	<b>6,54</b>	<b>148,69</b>	<b>707,84</b>	<b>283,26</b>	<b>13,00</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>51,57</b>	<b>73,98</b>	<b>269,81</b>	<b>1788,68</b>	<b>0,72</b>	<b>101,98</b>	<b>55,00</b>	<b>9,11</b>	<b>330,96</b>	<b>912,14</b>	<b>333,29</b>	<b>16,59</b>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		<b>День 5 (пятница)</b>													
	<b>Завтрак</b>														
175	Каша из пшена и риса молочная	200	6,08	11,18	43,46	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	
14	Масло сливочное	10	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	
382	Какао с молоком	200	20,39	17,72	87,89	125,11	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>33,41</b>	<b>29,97</b>	<b>176,67</b>	<b>527,14</b>	<b>0,50</b>	<b>3,23</b>	<b>71,60</b>	<b>1,44</b>	<b>244,03</b>	<b>308,71</b>	<b>78,66</b>	<b>4,18</b>	
	<b>Обед</b>														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	150	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	14,96	6,44	9,41	271,20	0,19	0,05	0,3	22,00	1,71	29,39	79,07	12,80	
239	Тефтели рыбные	100	7,33	20,10	10,38	201,66	0,08			2,73	16,80	48,30	10,50	1,05	
309	Макаронные отварные с маслом	180	7,14	10,50	39,90	269,20	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,36	0,66	29,64	157,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	80	0,30	0,30	7,35	137,94	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
338	Фрукты	150	0,30	0,30	7,35	31,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>34,72</b>	<b>44,38</b>	<b>112,55</b>	<b>1163,36</b>	<b>0,42</b>	<b>40,28</b>	<b>0,28</b>	<b>28,08</b>	<b>105,15</b>	<b>232,11</b>	<b>167,07</b>	<b>20,49</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>68,13</b>	<b>74,35</b>	<b>289,22</b>	<b>1690,50</b>	<b>0,92</b>	<b>43,51</b>	<b>71,88</b>	<b>29,52</b>	<b>349,18</b>	<b>540,82</b>	<b>245,73</b>	<b>24,67</b>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		<b>День 6 (суббота)</b>														
	<b>Завтрак</b>															
309	Макароны отварные с маслом	200	36,78	7,50	28,50	269,20	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>51,04</b>	<b>14,57</b>	<b>82,77</b>	<b>606,92</b>	<b>0,15</b>	<b>1,72</b>	<b>20,00</b>	<b>2,57</b>	<b>253,87</b>	<b>300,30</b>	<b>60,53</b>	<b>3,79</b>		
	<b>Обед</b>															
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	150	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,41	14,76	32,80	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41		
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом	280	15,19	20,89	31,25	389,81	0,17	1,50	75,00	1,13	90,38	264,38	70,13	3,00		
389	Сок	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,52	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	147,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>28,02</b>	<b>42,73</b>	<b>140,26</b>	<b>939,51</b>	<b>0,36</b>	<b>40,09</b>	<b>75,00</b>	<b>7,65</b>	<b>207,22</b>	<b>456,43</b>	<b>145,67</b>	<b>7,46</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>79,06</b>	<b>57,30</b>	<b>223,03</b>	<b>1546,43</b>	<b>0,51</b>	<b>41,81</b>	<b>95,00</b>	<b>10,22</b>	<b>461,09</b>	<b>756,73</b>	<b>206,20</b>	<b>11,25</b>		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		<b>День 7 (понедельник)</b>													
	<b>Завтрак</b>														
304	Рис отварной	200	4,89	35,83	48,89	380,15	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	103,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
338	Фрукты	150	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>8,88</b>	<b>36,53</b>	<b>85,03</b>	<b>556,97</b>	<b>0,09</b>	<b>7,77</b>	<b>27,00</b>	<b>1,27</b>	<b>37,41</b>	<b>126,68</b>	<b>50,69</b>	<b>4,75</b>	
	<b>Обед</b>														
45	Салат овощной	150	1,33	6,08	8,52	124,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,43	14,40	13,12	278,81	0,07	12,00			59,10	267,00	31,80	0,93	
295	Котлеты рубленные из птицы	100	15,20	14,70	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20	
309	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	269,20	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00	
345	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	97,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,52	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>31,02</b>	<b>40,74</b>	<b>135,49</b>	<b>1114,57</b>	<b>0,35</b>	<b>71,60</b>	<b>20,00</b>	<b>4,11</b>	<b>163,20</b>	<b>522,10</b>	<b>109,70</b>	<b>66,62</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>39,90</b>	<b>77,27</b>	<b>220,52</b>	<b>1671,54</b>	<b>0,44</b>	<b>79,37</b>	<b>47,00</b>	<b>5,38</b>	<b>200,61</b>	<b>648,78</b>	<b>160,39</b>	<b>71,37</b>	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		<b>День 8 (вторник)</b>													
	<b>Завтрак</b>														
179	Мюсли с молоком	200	7,32	8,00	26,52	161,60	0,14			2,20	38,00	140,00	58,00	1,60	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00			
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>11,11</b>	<b>15,60</b>	<b>55,44</b>	<b>360,84</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>40,00</b>	<b>2,82</b>	<b>63,20</b>	<b>199,93</b>	<b>82,93</b>	<b>4,17</b>	
	<b>Обед</b>														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	150	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	
99	Суп из овощей	250	2,73	2,79	13,50	90,03	0,09	12,75		2,91	51,90	225,90	33,00	0,99	
107	Фрикадельки рыбные	100	37,10	9,93	0,87	258,13	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34	
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,87	380,15	0,03		36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70	
389	Сок	200	1,16	0,30	47,26	126,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,52	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	147,54	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>52,94</b>	<b>27,29</b>	<b>163,17</b>	<b>1190,27</b>	<b>0,34</b>	<b>38,98</b>	<b>56,00</b>	<b>8,35</b>	<b>139,66</b>	<b>691,22</b>	<b>159,12</b>	<b>8,70</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>64,05</b>	<b>42,89</b>	<b>218,61</b>	<b>1551,11</b>	<b>0,52</b>	<b>39,25</b>	<b>96,00</b>	<b>11,17</b>	<b>202,86</b>	<b>891,15</b>	<b>242,05</b>	<b>12,87</b>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		<b>День 9 (среда)</b>													
<b>Завтрак</b>															
173	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	200	8,23	4,00	36,96	260,30	0,22	2,08	32,00	0,89	221,60	315,40	79,60	2,10	
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
338	Фрукты	150	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>12,22</b>	<b>4,70</b>	<b>73,50</b>	<b>428,72</b>	<b>0,28</b>	<b>11,71</b>	<b>32,00</b>	<b>1,56</b>	<b>258,13</b>	<b>381,65</b>	<b>111,82</b>	<b>6,32</b>	
<b>Обед</b>															
66	Салат из моркови с изюмом	150	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,90	1,03	
111	Суп вермишелевый	250	3,57	3,39	18,84	223,50	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50	
288	Птица(курица)отварная	100	16,00	12,00		258,00	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00	
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,57	5,47	53,12	309,15	0,27				19,47	280,00	186,67	6,68	
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00		0,20	8,20	9,00	4,40	0,14	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	93,52	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>39,05</b>	<b>23,31</b>	<b>160,30</b>	<b>1219,88</b>	<b>1,30</b>	<b>27,22</b>	<b>43,40</b>	<b>2,47</b>	<b>327,62</b>	<b>752,55</b>	<b>305,77</b>	<b>12,54</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>51,27</b>	<b>28,01</b>	<b>233,80</b>	<b>1648,60</b>	<b>1,58</b>	<b>38,93</b>	<b>75,40</b>	<b>4,03</b>	<b>585,75</b>	<b>1134,20</b>	<b>417,59</b>	<b>18,86</b>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 10 (четверг)</b>														
<b>Завтрак</b>														
181	Каша манная молочная жидкая	200	2,75	3,63	20,57	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
389	Сок	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>6,44</b>	<b>4,03</b>	<b>49,36</b>	<b>327,53</b>	<b>0,08</b>	<b>0,63</b>	<b>32,70</b>	<b>0,62</b>	<b>155,44</b>	<b>166,67</b>	<b>41,99</b>	<b>2,83</b>
<b>Обед</b>														
54	Салат из свеклы	150	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,97	9,75	201,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
234	Котлеты	100	12,38	4,36	9,38	250,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
310	Картофель отварной	200	4,00	0,80	31,60	150,60	0,20	29,00		0,20	24,00	108,00	44,00	1,60
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	162,80	0,01	100,00			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	147,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>23,61</b>	<b>17,22</b>	<b>109,68</b>	<b>1013,20</b>	<b>0,48</b>	<b>160,17</b>	<b>12,13</b>	<b>6,54</b>	<b>174,58</b>	<b>438,40</b>	<b>134,14</b>	<b>7,45</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>30,05</b>	<b>21,25</b>	<b>159,04</b>	<b>1340,73</b>	<b>0,56</b>	<b>160,80</b>	<b>44,83</b>	<b>7,16</b>	<b>330,02</b>	<b>605,07</b>	<b>176,13</b>	<b>10,28</b>
<b>Среднее значение содержания пищевых веществ</b>			<b>55,22</b>	<b>54,40</b>	<b>234,64</b>	<b>1603,80</b>								

На основании-

"Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборника технических нормативов"

Авторы- Могильный М.П., Тутельян В.А. Изд-во "Дели принт" Москва 2011год.