

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ с 01 октября 2020г.

Прием пищи: завтрак, обед для детей с 11 лет и старше

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1994, 1996г., 1997г., 2008г.

Технико-технологические карточки, разработанные ООО "Мелкий опт".

УТВЕРЖДАЮ _____ (подпись)

директор КОГОУАУ "Гимназия № 1" Ходырев А.П.

наименование общеобразовательного учреждения

Меню разработал: зам. директора ООО "Мелкий опт" _____ Е.В. Матвеева

(подпись)

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Эн.ценность Ккал	ВИТАМИНЫ				МИНЕР.ВЕЩЕСТВА			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
ЗАВТРАК															
гтк№106	Котлета "Деликатесная".	100	16,58	17,84	11,88	272,99	0,11	0,67	0,16	5,98	135,78	210,66	29,64	2,10	
241/08	Картофельное пюре.	180	3,89	12,16	26,06	279,64	0,19	30,40	0,08	0,43	49,46	114,43	38,56	1,40	
229/08	Горошек зеленый консерв. отварной	100	3,41	3,59	7,62	84,89	0,13	11,88		0,24	23,76	73,67	24,95	0,83	
335/08	Пирожок с яблоками.	50	3,86	3,57	24,58	111,53	0,06	0,60	0,04	0,84	17,40	38,79	7,06	0,81	
294/08	Чай с сахаром, лимоном, вит. "С".	200	0,06	0,01	15,18	62,23	0,00	17,80		0,01	3,25	1,54	0,84	0,09	
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17	
	ИТОГО:		25,86	33,91	54,85	697,53	0,48	42,95	0,25	7,07	217,71	430,56	100,65	5,50	
ОБЕД															
№ 63/08	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной.	250	1,89	7,21	7,01	175,54	0,07	30,91	0,02	2,36	42,83	52,13	21,45	0,76	
187/08	Кнели из говядины.	100	19,11	17,76	8,79	298,13	0,07	0,25	0,00	1,69	59,17	194,85	25,11	2,31	
№ 219/08	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,51	8,60	33,17	370,38	0,36		0,08	0,95	18,50	249,17	165,60	5,56	
246/08	Огурец свежий.	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	
585/96	Компот из свежих фруктов.	200	0,16	0,16	18,89	126,69	0,01	4,00		0,08	6,85	4,40	3,60	0,93	
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17	
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	ИТОГО:		36,64	34,41	93,82	1112,23	0,62	42,15	0,10	5,93	159,05	581,85	241,46	11,55	
ВТОРНИК															
ЗАВТРАК															
180/08	Гуляш из говядины	100	17,52	10,31	3,85	140,66	0,06	3,55	0,05	0,57	13,61	149,07	21,75	2,21	
225/08	Рис припущенный.	180	7,22	6,49	46,07	312,50	0,05		0,08	0,53	6,91	95,58	31,05	0,64	
247/08	Огурец соленый.	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00		1,10	23,00	24,00	14,00	0,60	
153/2000	Коржик молочный.	75	5,78	8,93	34,78	179,27	0,07	0,05	0,01	2,83	19,67	47,82	7,95	0,63	
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85		15,00			0,45			0,05	
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17	
	ИТОГО:		33,30	26,16	110,67	765,28	0,25	23,60	0,14	5,45	72,34	348,28	82,25	5,30	
ОБЕД															
№ 45/08	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,41	5,64	19,81	159,43	0,24	12,38		2,43	35,23	108,03	38,65	1,98	
161/08	Биточек рыбный.	100	13,06	6,38	9,88	194,42	0,10	0,99	0,05	1,03	44,47	204,49	29,28	0,77	
242/08	Картофельное пюре с морковью.	180	3,55	12,44	22,13	244,54	0,17	22,85	0,09	0,80	54,00	120,98	60,00	1,53	
246/08	Помидоры свежие.	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00		0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	
89/08	Плоды или ягоды свежие.	100	0,40	0,40	8,82	65,80	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Сокодержажий напиток.	200	0,20		40,60	180,00		2,60		0,20	10,00	2,00	4,00	0,60	
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17	
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	ИТОГО:		30,26	25,87	143,86	1069,19	0,71	73,81	0,14	6,44	194,40	543,29	176,84	9,80	
СРЕДА															
ЗАВТРАК															
394/94	Жаркое по-Домашнему из филе кур.	200	17,51	17,28	29,03	384,60	0,21	27,50	0,10	2,51	28,79	192,42	44,65	2,20	
	Капуста квашеная с морковью, брусникой, яблоками.	100	1,80	0,10	3,00	23,00	0,02	30,00		0,10	48,00	31,00	16,00	0,60	
	Масло растительное.	10		9,99		89,90				4,40		0,20			
гтк№43	Булочка бутербродная.	50	2,96	1,43	28,80	173,55	0,07			1,24	9,40	37,12	6,69	0,51	
366/08	Сыр Голландский	10	2,73	4,00		35,00	0,00	0,07	0,02	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
гтк№82	Чай с сахаром, нектаром, вит. "С".	200	0,03		21,06	86,85		15,39		0,03	1,95	0,30	0,60	0,14	
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17	
	ИТОГО:		27,00	33,13	91,19	852,91	0,35	72,96	0,12	8,74	196,84	352,84	80,94	4,68	

Прием пищи: завтрак, обед для детей с 11 лет и старше

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Эн.ценность Ккал	ВИТАМИНЫ				МИНЕР.ВЕЩЕСТВА			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
СРЕДА														
ОБЕД														
№ 42/08	Рассольник Ленинградский со сметаной.	250	2,65	7,38	17,62	157,45	0,11	16,78	0,02	2,54	24,20	69,10	27,15	0,95
422/94	Тефтели из говядины в соусе.	110	8,25	9,77	19,93	222,83	0,06	3,32	0,03	3,18	29,27	109,97	17,77	1,46
227/08	Макаронные изделия отварные.	180	6,81	6,67	43,26	260,48	0,10		0,08	1,20	13,57	55,67	9,79	1,00
229/08	Кукуруза консерв. отварная.	100	3,41	3,59	7,62	84,89	0,13	11,88		0,24	23,76	73,67	24,95	0,83
588/96	Компот из кураги.	200	2,08	0,12	49,52	152,65	0,04	1,60		2,20	64,45	58,40	42,00	1,33
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		27,46	28,10	162,00	1008,80	0,53	33,58	0,12	10,11	169,96	418,11	133,36	7,05
ЧЕТВЕРГ														
ЗАВТРАК														
тпк№ 79	Ромштекс натуральный рубленый.	100	24,49	14,51	10,62	208,16	0,10	0,06	0,02	5,11	47,66	227,02	31,82	3,45
№ 219/08	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,51	8,60	33,17	370,38	0,36		0,08	0,95	18,50	249,17	165,60	5,56
246/08	Огурец свежий.	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
294/08	Чай с сахаром, лимоном, вит. "С".	200	0,06	0,01	15,18	62,23	0,00	17,80		0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		40,03	23,79	84,93	782,26	0,57	24,86	0,10	6,92	101,12	559,03	223,96	11,11
ОБЕД														
№ 37/08	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной.	250	1,85	5,17	11,91	106,67	0,05	18,91	0,02	1,48	40,75	51,29	22,45	1,02
518/97	Котлета куриная из филе.	100	15,28	14,05	17,12	224,47	0,12	1,64	0,03	3,26	48,07	166,59	25,01	1,53
241/08	Картофельное пюре.	180	3,89	12,16	26,06	279,64	0,19	30,40	0,08	0,43	49,46	114,43	38,56	1,40
229/08	Горошек зеленый консерв. отварной	100	3,41	3,59	7,62	84,89	0,13	11,88		0,24	23,76	73,67	24,95	0,83
89/08	Плоды или ягоды свежие.	100	0,40	0,40	8,82	65,80	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	155,03	0,06			0,20	32,45	51,60	16,80	1,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		30,01	36,14	136,87	1047,00	0,66	72,83	0,13	6,57	225,19	519,88	148,47	9,72
ПЯТНИЦА														
ЗАВТРАК														
166/08	Рыба запеченная в омлете.	100	15,67	11,32	5,83	199,04	0,11	1,01	0,08	4,31	49,77	251,58	32,24	1,20
242/08	Картофельное пюре с морковью.	180	3,55	12,44	22,13	244,54	0,17	22,85	0,09	0,80	54,00	120,98	60,00	1,53
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		0,10	0,35	2,40	3,00		0,02
246/08	Помидоры свежие.	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00		0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
335/08	Пирожок с курагой.	50	4,88	2,82	20,48	167,18	0,07	0,87	0,03	1,95	47,84	67,31	27,38	1,08
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85		15,00			0,45			0,05
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	ИТОГО:		27,28	34,35	76,65	820,81	0,47	64,73	0,30	8,52	177,16	500,66	147,13	5,94
ОБЕД														
	Суп-лапша домашняя.	250	5,25	4,79	18,93	140,53	0,07	2,15	0,06	0,78	22,60	78,48	15,07	0,95
189/08	Биточек из говядины.	100	19,76	16,40	14,84	266,94	0,10	0,14	0,00	3,89	42,18	207,20	29,69	2,89
тпк№ 142	Рис "Пикантный".	180	6,47	5,71	38,23	227,84	0,08	3,23	0,06	0,53	15,28	97,82	35,45	0,78
247/08	Огурец соленый.	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00		1,10	23,00	24,00	14,00	0,60
	Сокодержательный напиток.	200	0,20		40,60	180,00		2,60		0,20	10,00	2,00	4,00	0,60
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		36,74	27,57	138,37	958,80	0,35	13,11	0,13	7,25	127,77	460,80	109,91	7,32
ИТОГО за неделю :														
в среднем за день:														
			62,92	60,69	218,64	1822,96	1,00	92,92	0,30	14,60	328,30	943,06	288,99	15,59
Суточная потребность в пищевых веществах														
			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
норма (25% + 35%) - 60% суточной потребности														
			54,00	55,20	226,80	1677,80	0,98	45,00	0,63	8,40	720,00	1080,00	180,00	10,20

Прием пищи: завтрак, обед для детей с 11 лет и старше

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Эн.ценность Ккал	ВИТАМИНЫ				МИНЕР. ВЕЩЕСТВА			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
189/08	Котлета из говядины.	100	22,73	13,94	14,84	232,24	0,10	0,14	0,00	3,89	42,18	207,20	29,69	2,89
241/08	Картофельное пюре.	180	3,89	12,16	26,06	279,64	0,19	30,40	0,08	0,43	49,46	114,43	38,56	1,40
246/08	Огурец свежий.	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85		15,00			0,45			0,05
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		31,57	26,77	81,83	713,23	0,40	52,54	0,09	5,18	123,79	402,93	93,95	6,34
ОБЕД														
№ 45/08	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,41	5,64	19,81	159,43	0,24	12,38		2,43	35,23	108,03	38,65	1,98
180/08	Гуляш из говядины	100	17,52	10,31	3,85	140,66	0,06	3,55	0,05	0,57	13,61	149,07	21,75	2,21
227/08	Макаронные изделия отварные.	180	6,81	6,67	43,26	260,48	0,10		0,08	1,20	13,57	55,67	9,79	1,00
247/08	Огурец соленый.	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00		1,10	23,00	24,00	14,00	0,60
335/08	Пирожок со сгущенкой.	50	4,27	2,85	22,64	177,39	0,08	0,04	0,03	0,90	31,17	63,77	14,26	1,04
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	155,03	0,06			0,20	32,45	51,60	16,80	1,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	ИТОГО:		37,72	26,10	141,85	965,98	0,61	20,96	0,17	6,83	157,73	483,94	122,74	9,24
ВТОРНИК														
ЗАВТРАК														
210/08	Курица в соусе с томатом.	100	17,43	10,43	4,12	197,88	0,14	6,28	0,15	0,85	33,03	233,46	34,12	2,07
ттк№ 142	Рис "Пикантный".	180	6,47	5,71	38,23	227,84	0,08	3,23	0,06	0,53	15,28	97,82	35,45	0,78
	Капуста квашеная с морковью, брусникой, яблоками.	100	1,80	0,10	3,00	23,00	0,02	30,00		0,10	48,00	31,00	16,00	0,60
	Масло растительное.	10		9,99		89,90				4,40		0,20		
50/2000	Пирожное "Песочное кольцо"	48	3,53	10,56	25,85	176,83	0,04		0,01	3,45	8,09	27,62	4,37	0,40
294/08	Чай с сахаром, лимоном, вит. "С".	200	0,06	0,01	15,18	62,23	0,00	17,80		0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	ИТОГО:		31,27	37,13	95,68	837,68	0,33	57,30	0,22	9,75	116,36	423,44	98,28	5,10
ОБЕД														
№ 44/08	Суп из овощей со сметаной.	250	1,95	7,19	8,60	125,37	0,09	21,35	0,02	2,37	30,64	57,67	22,42	0,80
346/91	Шницель рыбный натуральный.	100	17,45	8,20	1,68	152,92	0,11	7,20	0,03	5,41	42,02	238,27	35,89	0,89
242/08	Картофельное пюре с морковью.	180	3,55	12,44	22,13	244,54	0,17	22,85	0,09	0,80	54,00	120,98	60,00	1,53
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		0,10	0,35	2,40	3,00		0,02
229/08	Горошек зеленый консерв. отварной	100	3,41	3,59	7,62	84,89	0,13	11,88		0,24	23,76	73,67	24,95	0,83
	Сокоосодержащий напиток.	200	0,20		40,60	180,00		2,60		0,20	10,00	2,00	4,00	0,60
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		30,92	39,24	104,82	984,42	0,58	65,88	0,24	10,11	177,52	546,89	158,96	6,16
СРЕДА														
ЗАВТРАК														
181/08	Жаркое по-Домашнему.	200	15,03	13,97	6,51	215,63	0,10	8,72	0,02	0,46	13,61	177,74	28,14	2,59
229/08	Кукуруза консерв. отварная.	100	3,41	3,59	7,62	84,89	0,13	11,88		0,24	23,76	73,67	24,95	0,83
335/08	Пирожок с клюквой.	50	3,90	3,54	15,52	175,07	0,05	3,21	0,04	1,01	17,42	39,18	8,63	0,54
ттк№82	Чай с сахаром, нектаром, вит. "С".	200	0,03		21,06	86,85		15,39		0,03	1,95	0,30	0,60	0,14
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	ИТОГО:		24,35	21,43	60,00	622,44	0,33	39,20	0,06	2,16	65,44	322,69	69,82	5,27
ОБЕД														
№ 42/08	Рассольник Ленинградский со сметаной.	250	2,65	7,38	17,62	157,45	0,11	16,78	0,02	2,54	24,20	69,10	27,15	0,95
192/08	Печень куриная по-строгановски.	100	11,53	11,25	7,23	138,02	0,32	34,03	8,49	5,05	31,31	339,79	20,73	7,17
№ 219/08	Маша гречневая рассыпчатая.	180	10,51	8,60	33,17	370,38	0,36		0,08	0,95	18,50	249,17	165,60	5,56
246/08	Помидоры свежие.	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00		0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
89/08	Плоды или ягоды свежие.	100	0,40	0,40	8,82	65,80	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
588/96	Компот из кураги.	200	2,08	0,12	49,52	152,65	0,04	1,60		2,20	64,45	58,40	42,00	1,33
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		32,53	28,53	144,22	1038,80	1,00	87,41	8,58	12,39	183,16	804,77	296,18	19,60

Прием пищи: завтрак, обед для детей с 11 лет и старше

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Эн.ценность Ккал	ВИТАМИНЫ				МИНЕР.ВЕЩЕСТВА			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ЧЕТВЕРГ														
ЗАВТРАК														
187/08	Кнели из говядины.	100	19,11	17,76	8,79	298,13	0,07	0,25	0,00	1,69	59,17	194,85	25,11	2,31
228/08	Макаронные изделия отварные с овощами.	180	6,65	8,76	41,05	275,50	0,12	6,67	0,04	3,43	25,59	76,37	23,28	1,32
247/08	Огурец соленный.	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00		1,10	23,00	24,00	14,00	0,60
ттк№139	Турбинка песочная.	50	3,79	8,17	33,17	163,53	0,05	0,05	0,01	3,04	10,08	31,04	5,38	0,57
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85		15,00			0,45			0,05
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	ИТОГО:		32,33	35,13	108,97	870,01	0,30	26,97	0,05	9,68	126,99	358,06	75,27	6,01
ОБЕД														
№ 37/08	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной.	250	1,85	5,17	11,91	106,67	0,05	18,91	0,02	1,48	40,75	51,29	22,45	1,02
ттк№ 79	Ромштекс натуральный рубленный.	100	24,49	14,51	10,62	208,16	0,10	0,06	0,02	5,11	47,66	227,02	31,82	3,45
ттк№ 78	Картофель и овощи тушеные в соусе.	180	3,96	8,85	28,82	227,09	0,22	34,55	0,11	0,87	31,83	147,92	47,33	1,82
	Капуста квашеная с морковью.	100	1,80	0,10	3,00	23,00	0,02	30,00		0,10	48,00	31,00	16,00	0,60
	Масло растительное.	10		9,99		89,90				4,40		0,20		
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	155,03	0,06			0,20	32,45	51,60	16,80	1,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		39,56	39,63	134,46	1010,85	0,57	83,51	0,14	13,25	221,39	579,83	150,30	9,96
ПЯТНИЦА														
ЗАВТРАК														
ттк№ 105	Котлета "Дружба"	100	14,70	8,60	17,25	237,65	0,15	0,76	0,01	4,66	45,26	193,27	31,82	1,04
241/08	Картофельное пюре.	180	3,89	12,16	26,06	279,64	0,19	30,40	0,08	0,43	49,46	114,43	38,56	1,40
229/08	Горошек зеленый консерв. отварной	100	3,41	3,59	7,62	84,89	0,13	11,88		0,24	23,76	73,67	24,95	0,83
ттк№43	Булочка бутербродная.	50	2,96	1,43	28,80	173,55	0,07			1,24	9,40	37,12	6,69	0,51
366/08	Сыр Голландский	10	2,73	4,00		35,00	0,00	0,07	0,02	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
294/08	Чай с сахаром, лимоном, вит. "С".	200	0,06	0,01	15,18	62,23	0,00	17,80		0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	ИТОГО:		32,46	34,11	104,21	967,97	0,60	60,99	0,13	7,09	339,83	571,82	121,36	5,18
ОБЕД														
№ 56/08	Суп-лапша домашняя.	250	5,25	4,79	18,93	140,53	0,07	2,15	0,06	0,78	22,60	78,48	15,07	0,95
449/96	Плов из филе кур.	200	14,83	17,49	41,19	462,01	0,22	4,42	0,03	9,12	32,01	330,63	47,35	1,75
246/08	Огурец свежий.	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
89/08	Фрукты или ягоды свежие.	100	0,40	0,40	8,82	65,80	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Сокодержательный напиток.	200	0,20		40,60	180,00		2,60		0,20	10,00	2,00	4,00	0,60
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		25,64	23,35	135,50	989,83	0,43	26,17	0,09	11,15	112,31	503,41	101,12	7,49
ИТОГО за неделю :														
в среднем за день:														
			318,35	311,42	1111,55	9001,21	5,15	520,93	9,77	87,59	1624,53	4997,78	1287,98	80,37
			63,67	62,28	222,31	1800,24	1,03	104,19	1,95	17,52	324,91	999,56	257,60	16,07
ИТОГО за 10 дней :														
в среднем за день:														
			632,94	614,86	2204,76	18116,02	10,14	985,51	11,29	160,60	3266,05	9713,07	2732,93	158,35
			63,29	61,49	220,48	1811,60	1,01	98,55	1,13	16,06	326,60	971,31	273,29	15,83
Суточная потребность в пищевых веществах														
			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
норма (25% + 35%) - 60% суточной потребности														
			54,00	55,20	229,80	1627,80	0,84	42,00	0,54	7,20	720,00	1080,00	180,00	10,20