

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ с 01 октября 2020г.

Прием пищи: завтрак, обед для детей с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г., 1997г., 2008г.

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

ВАРИАНТ 1

бесплатное питание

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

директор КОГОУ "Гимназия № 1" Ходырев А.И.

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														
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
№ 219/08	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,76	7,17	27,65	308,65	0,30		0,07	0,79	15,42	207,65	138,00	4,64
246/08	Огурец свежий.	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
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:		19,71	17,24	63,47	608,58	0,41	7,52	0,09	4,36	60,89	355,11	168,37	6,73
ОБЕД														
№ 63/08	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной.	200	1,68	7,17	5,78	162,06	0,06	24,75	0,02	1,92	40,28	45,90	17,72	0,62
160/08	Зразы рыбные рубленые.	80	10,34	7,51	8,78	220,26	0,07	2,56	0,05	0,75	40,54	141,57	23,70	0,65
241/08	Картофельное пюре.	150	3,24	10,40	26,03	234,93	0,16	25,49	0,07	0,36	41,22	95,36	32,13	1,17
229/08	Горошек зеленый консерв. отварной	60	2,05	2,15	4,57	50,93	0,08	7,13		0,14	14,26	44,20	14,97	0,50
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:		22,48	28,00	110,51	953,71	0,51	59,93	0,14	4,13	183,44	429,93	117,02	5,69
ВТОРНИК														
ЗАВТРАК														
518/97	Котлета куриная из филе.	80	12,22	11,24	13,70	179,58	0,09	1,31	0,03	2,61	38,45	133,27	20,01	1,22
242/08	Картофельное пюре с морковью.	150	2,96	10,37	18,44	203,79	0,14	19,04	0,08	0,67	45,00	100,82	50,00	1,27
246/08	Помидоры свежие.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
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:		20,10	22,30	73,45	588,12	0,35	50,35	0,10	4,44	107,00	300,99	93,71	4,58
ОБЕД														
№ 45/08	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,33	4,51	15,85	127,54	0,19	9,90		1,95	28,18	86,42	30,92	1,58
178/08	Голубцы "Ленивые" 80/50	80	7,14	10,49	9,01	131,11	0,05	23,00	0,02	1,32	39,48	95,82	19,96	1,34
225/08	Рис припущенный.	150	6,02	5,41	38,39	260,42	0,04		0,07	0,44	5,76	79,65	25,88	0,53
247/08	Огурец соленый.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00		0,66	13,80	14,40	8,40	0,36
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:		22,39	21,20	107,22	784,05	0,39	39,90	0,09	5,21	108,77	331,99	100,45	6,24
СРЕДА														
ЗАВТРАК														
ТТК № 44	Зразы ленивые.	80	11,14	12,90	12,41	196,76	0,07	6,48	0,02	3,76	41,59	138,45	22,69	1,94
227/08	Макаронные изделия отварные.	150	5,68	5,56	36,05	217,07	0,09		0,07	1,00	11,31	46,40	8,16	0,83
229/08	Кукуруза консерв. отварная.	60	2,05	2,15	4,57	50,93	0,08	7,13		0,14	14,26	44,20	14,97	0,50
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:		20,88	20,94	83,39	611,61	0,29	29,00	0,08	5,35	77,81	261,15	53,92	4,57
ОБЕД														
№ 42/08	Рассольник Ленинградский со сметаной.	200	2,29	7,30	14,33	140,38	0,09	13,45	0,02	2,06	25,38	59,48	22,28	0,77
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.	60	1,08	0,06	1,80	13,80	0,01	18,00		0,06	28,80	18,60	9,60	0,36
	Масло растительное.	10		9,99		89,90				4,40		0,20		
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:		27,22	35,32	118,74	911,83	0,44	60,55	0,12	11,98	162,12	380,40	130,23	6,15

Прием пищи: завтрак, обед для детей с 7 до 11 лет

бесплатное питание

№ 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														
161/08	Биточек рыбный.	80	10,45	5,11	7,90	155,53	0,08	0,79	0,04	0,82	35,58	163,59	23,43	0,61
241/08	Картофельное пюре.	150	3,24	10,40	26,03	234,93	0,16	25,49	0,07	0,36	41,22	95,36	32,13	1,17
229/08	Горошек зеленый консерв. отварной	60	2,05	2,15	4,57	50,93	0,08	7,13		0,14	14,26	44,20	14,97	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 пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		18,08	17,91	68,44	574,13	0,36	51,21	0,11	1,67	100,30	324,19	75,57	2,70
ОБЕД														
№ 37/08	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной.	200	1,65	5,54	9,76	99,76	0,04	15,15	0,02	1,21	38,62	45,23	18,52	0,83
518/97	Шницель куриный из филе.	80	12,22	11,24	13,70	179,58	0,09	1,31	0,03	2,61	38,45	133,27	20,01	1,22
№ 219/08	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,76	7,17	27,65	308,65	0,30		0,07	0,79	15,42	207,65	138,00	4,64
246/08	Огурец свежий.	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
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:		28,24	24,78	117,60	880,11	0,60	20,66	0,12	5,62	149,84	507,05	213,43	9,73
ПЯТНИЦА														
ЗАВТРАК														
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
247/08	Огурец соленый.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00		0,66	13,80	14,40	8,40	0,36
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:		19,57	18,12	81,24	660,16	0,31	22,42	0,03	10,53	60,96	396,33	67,45	3,65
ОБЕД														
№ 56/08	Суп-лапша домашняя.	200	4,20	3,83	15,15	112,42	0,05	1,72	0,05	0,62	18,08	62,78	12,06	0,76
189/08	Котлета из говядины.	80	13,83	13,12	13,97	213,55	0,08	0,11	0,00	3,11	33,74	165,76	23,75	2,32
тпк № 134	Картофельно-гороховое пюре.	150	3,85	6,19	21,71	177,50	0,31	9,50	0,03	0,28	40,73	99,64	36,88	2,41
246/08	Помидоры свежие.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
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:		29,24	24,23	110,82	845,56	0,61	30,33	0,08	5,60	128,51	418,99	104,19	8,78
ИТОГО за неделю :														
в среднем за день:														
			227,92	230,04	934,88	7417,84	4,28	371,86	0,96	58,88	1139,65	3706,12	1124,34	58,81
			45,58	46,01	186,98	1483,57	0,86	74,37	0,19	11,78	227,93	741,22	224,87	11,76
Суточная потребность в пищевых веществах														
			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
норма (25% + 35%) - 60% суточной потребности														
			46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	0,42	6,00	660,00	990,00	150,00	7,20

Прием пищи: завтрак, обед для детей с 7 до 11 лет

бесплатное питание

№ 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, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
437/91	Кнели из кур.	80	9,35	8,19	7,55	168,81	0,09	1,78	0,12	1,18	43,21	165,83	19,56	1,36
227/08	Макаронные изделия отварные.	150	5,68	5,56	36,05	217,07	0,09		0,07	1,00	11,31	46,40	8,16	0,83
247/08	Огурец соленый.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00		0,66	13,80	14,40	8,40	0,36
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:		19,77	14,37	83,65	584,03	0,28	19,78	0,19	3,59	83,47	277,93	47,82	4,09
ОБЕД														
№ 45/08	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,33	4,51	15,85	127,54	0,19	9,90		1,95	28,18	86,42	30,92	1,58
ттк № 44	Зразы ленивые.	80	11,14	12,90	12,41	196,76	0,07	6,48	0,02	3,76	41,59	138,45	22,69	1,94
241/08	Картофельное пюре.	150	3,24	10,40	26,03	234,93	0,16	25,49	0,07	0,36	41,22	95,36	32,13	1,17
246/08	Огурец свежий.	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
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:		24,31	28,65	120,78	851,35	0,59	46,07	0,09	7,08	168,34	441,12	122,64	7,73
ВТОРНИК														
ЗАВТРАК														
160/08	Зразы рыбные рубленые.	80	10,34	7,51	8,78	220,26	0,07	2,56	0,05	0,75	40,54	141,57	23,70	0,65
242/08	Картофельное пюре с морковью.	150	2,96	10,37	18,44	203,79	0,14	19,04	0,08	0,67	45,00	100,82	50,00	1,27
229/08	Горошек зеленый консерв. отварной	60	2,05	2,15	4,57	50,93	0,08	7,13		0,14	14,26	44,20	14,97	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:		19,66	20,60	71,03	667,72	0,38	46,53	0,13	2,33	117,74	339,43	101,21	4,01
ОБЕД														
№ 44/08	Суп из овощей со сметаной.	200	1,72	7,10	7,06	114,14	0,07	17,10	0,02	1,92	30,53	50,34	18,49	0,65
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
	Капуста квашеная с морковью, брусникой, яблоками.	60	1,08	0,06	1,80	13,80	0,01	18,00		0,06	28,80	18,60	9,60	0,36
	Масло растительное.	10		9,99		89,90				4,40		0,20		
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:		22,05	35,37	92,99	937,03	0,40	43,52	0,05	16,33	112,89	455,47	90,74	5,18
СРЕДА														
ЗАВТРАК														
178/08	Голубцы "Ленивые" 80/50	80	7,14	10,49	9,01	131,11	0,05	23,00	0,02	1,32	39,48	95,82	19,96	1,34
225/08	Рис припущенный.	150	6,02	5,41	38,39	260,42	0,04		0,07	0,44	5,76	79,65	25,88	0,53
246/08	Помидоры свежие.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00		0,42	8,40	15,60	12,00	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
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		18,11	16,59	94,80	623,28	0,22	53,39	0,09	2,97	70,29	242,67	70,13	4,05
ОБЕД														
№ 42/08	Рассольник Ленинградский со сметаной.	200	2,29	7,30	14,33	140,38	0,09	13,45	0,02	2,06	25,38	59,48	22,28	0,77
518/97	Биточек куриный из филе.	80	14,67	11,24	10,96	179,58	0,09	1,31	0,03	2,61	38,45	133,27	20,01	1,22
ттк № 134	Картофельно-гороховое пюре.	150	3,85	6,19	21,71	177,50	0,31	9,50	0,03	0,28	40,73	99,64	36,88	2,41
229/08	Кукуруза консерв. отварная.	60	2,05	2,15	4,57	50,93	0,08	7,13		0,14	14,26	44,20	14,97	0,50
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:		29,20	27,57	125,15	831,54	0,70	32,99	0,08	8,04	197,97	446,30	147,84	7,73

Прием пищи: завтрак, обед для детей с 7 до 11 лет

бесплатное питание

№ 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														
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.	60	1,08	0,06	1,80	13,80	0,01	18,00		0,06	28,80	18,60	9,60	0,36
	Масло растительное.	10		9,99		89,90				4,40		0,20		
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:		22,85	27,90	69,86	678,65	0,31	60,50	0,10	7,72	72,74	262,52	65,95	4,10
ОБЕД														
№ 37/08	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной.	200	1,65	5,54	9,76	99,76	0,04	15,15	0,02	1,21	38,62	45,23	18,52	0,83
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.	150	5,68	5,56	36,05	217,07	0,09		0,07	1,00	11,31	46,40	8,16	0,83
247/08	Огурец соленный.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00		0,66	13,80	14,40	8,40	0,36
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:		23,52	21,94	146,87	903,48	0,38	21,46	0,12	7,34	146,15	338,39	85,55	6,55
ПЯТНИЦА														
ЗАВТРАК														
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	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,76	7,17	27,65	308,65	0,30		0,07	0,79	15,42	207,65	138,00	4,64
246/08	Огурец свежий.	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
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:		22,79	18,82	81,56	662,35	0,69	71,42	8,56	6,36	70,83	599,08	176,07	13,50
ОБЕД														
№ 56/08	Суп-лапша домашняя.	200	4,20	3,83	15,15	112,42	0,05	1,72	0,05	0,62	18,08	62,78	12,06	0,76
161/08	Котлета рыбная.	80	10,45	5,11	7,90	165,90	0,08	0,79	0,04	0,82	35,58	163,59	23,43	0,61
241/08	Картофельное пюре.	150	3,24	10,40	26,03	234,93	0,16	25,49	0,07	0,36	41,22	95,36	32,13	1,17
229/08	Горошек зеленый консерв. отварной	60	2,05	2,15	4,57	50,93	0,08	7,13		0,14	14,26	44,20	14,97	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:		24,36	22,22	96,60	821,37	0,47	39,13	0,16	2,78	130,69	421,63	97,88	5,46
ИТОГО за неделю :														
			226,63	234,02	983,29	7560,79	4,40	434,79	9,54	64,53	1171,11	3824,54	1005,84	62,41
в среднем за день:			45,33	46,80	196,66	1512,16	0,88	86,96	1,91	12,91	234,22	764,91	201,17	12,48
ИТОГО за 10 дней :														
			454,54	464,06	1918,17	14978,63	8,68	806,64	10,50	123,41	2310,76	7530,65	2130,17	121,22
в среднем за день:			45,45	46,41	191,82	1497,86	0,87	80,66	1,05	12,34	231,08	753,07	213,02	12,12
Суточная потребность в пищевых веществах			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
норма (25% + 35%) - 60% суточной потребности			46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	0,42	6,00	660,00	990,00	150,00	7,20