

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ с 01 октября 2020г.

ВАРИАНТ 2

УТВЕРЖДАЮ _____

(подпись)

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

бесплатный завтрак

директор НОГОУ "Гимназия № 1" Ходышев А.П.

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

обед - родительская плата

наименование общеобразовательного учреждения

Используемые источники для составления меню:

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

Меню разработал: зам. директора ООО "Мелкий опт" _____

Е.В. Матвеева

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

№ 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
тк № 106	Котлета "Деликатесная".	80	13,26	14,27	9,50	218,39	0,09	0,53	0,13	4,78	108,63	168,53	23,71	1,68
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
335/08	Пирожок с изюмом.	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
	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
	ИТОГО:		26,68	37,17	118,42	1083,71	0,51	60,54	0,26	8,73	254,26	451,55	114,29	6,78
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
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.	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
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
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
	ИТОГО:		36,26	29,71	122,08	902,37	0,44	20,50	0,13	6,95	96,56	413,57	105,99	7,41
СРЕДА														
ЗАВТРАК														
тк № 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
тк № 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	
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
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 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
	ИТОГО:		29,61	38,33	135,44	1084,52	0,51	70,58	0,15	12,75	203,29	435,67	149,29	9,06

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

№ 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	Мg, 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
ГТК№184	Колбаса запеченая.	80	11,33	21,69	8,85	206,26	0,19		0,01	3,55	25,68	157,74	19,48	1,51
№ 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
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
588/96	Комлот 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:		28,60	45,55	123,84	1013,12	0,71	19,35	0,11	9,68	139,16	539,64	213,07	10,08
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
413/94	Шницель натуральный рубленый.	80	18,77	10,20	9,03	153,57	0,08	0,04	0,01	3,38	21,99	171,23	23,99	2,55
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
585/96	Комлот 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:		33,28	25,48	102,60	811,87	0,44	39,80	0,14	6,25	121,02	425,63	117,55	7,88
ИТОГО за неделю :														
в среднем за день:														
			50,56	54,55	194,48	1587,64	0,87	74,25	0,24	14,14	244,25	780,76	231,84	12,69
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

№ 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	Кнепи 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№ 79	Ромштекс натуральный рубленый.	80	19,59	11,61	8,49	166,53	0,08	0,05	0,01	4,09	38,13	181,61	25,45	2,76
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
	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:		32,04	27,15	116,17	846,09	0,53	42,24	0,08	7,41	142,43	434,69	112,60	7,92
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	Флов 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			
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
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
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
	ИТОГО:		23,71	46,09	112,90	1109,16	0,44	53,52	0,06	19,65	130,98	474,59	99,91	7,45
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
205/08	Сосиски "Сливочные" отварные.	80	14,40	19,12		150,14	0,15			0,32	28,00	127,20	16,00	1,44
ттк№ 78	Картофель и овощи тушеные в соусе.	150	3,38	7,53	24,50	192,92	0,18	28,85	0,09	0,78	27,94	130,02	40,36	1,55
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
335/08	Пирожок с клочковой.	50	3,90	3,54	15,52	100,04	0,05	3,21	0,04	1,01	17,42	39,18	8,63	0,54
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
	ИТОГО:		30,08	40,10	117,74	847,07	0,65	54,23	0,15	6,93	186,15	490,28	151,74	7,29

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

№ 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
187/08	Кнели из говядины.	80	15,29	14,21	7,03	238,51	0,05	0,20	0,00	1,35	47,34	155,88	20,09	1,85
228/08	Макаронные изделия отварные с овощами.	150	5,43	7,16	29,76	204,33	0,10	5,56	0,03	2,86	21,33	63,64	19,40	1,10
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
ткк№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
	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
	ИТОГО:		31,10	35,71	145,40	1024,42	0,34	26,56	0,07	10,08	155,86	363,49	87,49	6,80
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
189/08	Шницель из говядины.	80	18,18	11,15	11,87	185,79	0,08	0,11	0,00	3,11	33,74	165,76	23,75	2,32
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
ткк№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
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:		33,35	32,97	101,39	852,47	0,45	49,52	0,14	5,52	217,15	465,22	95,10	5,36
ИТОГО за неделю :														
			253,46	280,29	994,50	7895,25	4,27	477,68	9,55	72,55	1247,64	3949,90	1008,03	64,57
в среднем за день:														
			50,69	56,06	198,90	1579,05	0,85	95,54	1,91	14,51	249,53	789,98	201,61	12,91
ИТОГО за 10 дней :														
			506,25	553,05	1966,88	15833,42	8,61	848,94	10,76	143,28	2468,91	7853,71	2167,22	128,00
в среднем за день:														
			50,63	55,30	196,69	1583,34	0,86	84,89	1,08	14,33	246,89	785,37	216,72	12,80
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