

иального отдела
надзора
заю в г. Минусинске

Т.И.Малегина
2019г.



Утверждаю:

Директор Муниципального казенного
образовательного учреждения
Малохабыкской основной общеобразовательной
школы

Вагнер Т.А.Вагнер
«18» *Сентября* 2019г

**Примерное 10-дневное меню для питания школьников
Муниципального казенного образовательного учреждения
Малохабыкская ООШ
с 7 лет до 10 лет**

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет.

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	Завтрак												
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	-	-
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	-	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,28	36,27	0,94	0,07	-	-
итого			20,04	31,88	80,87	622,86	77,43	112,08	443,79	7,66	0,32	9,50	0,02
	Обед												
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	-
206	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	-
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	25,00
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,80	1,01	0,14	18,17	25,50
332	Кисель фруктовый	200	0,31	-	39,40	160,00	22,46	5,58	-	0,19	0,012	2,40	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	36,80	20,70	25,30	5,06	-	-	-
итого			23,82	25,31	116,31	851,60	201,38	143,03	410,00	11,38	0,572	42,10	50,50
	ВСЕГО		43,86	57,19	197,18	1514,46	278,81	255,11	853,79	19,04	0,892	51,60	50,52

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет.

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	Завтрак												
442	Омлет с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	396,3	21,03	241,94	5,51	0,12	0,48	0,32
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	-	0,08
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,60	1,40	40,05	175,00	0,02	-	0,30	6,00	23,8	0,35	5,60
итого			9,15	11,54	73,92	470,71	213,12	48,00	221,63	8,44	23,94	8,69	44,68
	Обед												
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	-
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	-	-
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	-	21,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Мандарин	120	0,96	0,40	9,72	48,00	52,50	16,50	25,50	0,15	0,30	6,00	0,80
итого			26,20	34,86	116,78	861,20	178,69	121,59	414,40	6,63	0,66	60,24	25,76
	ВСЕГО		35,35	46,40	190,70	1331,91	391,81	169,59	36,03	15,07	24,60	68,93	70,44

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет.

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	Завтрак												
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	-
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	-	0,02	-	0,08
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
41	Масло сливочное (порциями)	10	8,20	0,1	75,00	112,50	1,50	-	3	-	-	-	88,50
итого			32,10	25,43	144,27	752,81	111,88	82,01	318,16	3,87	0,20	17,77	136,58
	Обед												
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	-
187	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,80	38,10	0,64	0,05	14,77	-
286	Тефтели мясные	60/120	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	-	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Банан	100	0,36	-	10,50	44,30	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	0,30	0,40
итого			21,14	23,35	95,86	718,36	157,67	150,51	453,85	10,34	0,43	23,87	39,42
	ВСЕГО		53,24	48,78	240,13	1471,17	269,55	232,52	772,01	14,21	0,63	41,64	176,00

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет.

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	Завтрак												
168	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	16,40	50,60	0,36	0,02	-	20,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Сдоба	80	8,90	4,80	3,70	198,00	6,00	0,35	23,80	5,60	0,02	-	0,30
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Апельсин	100	0,90	0,20	9,50	40,00	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
итого			17,63	12,97	83,12	653,31	164,50	141,90	280,05	8,92	0,25	23,80	20,31
	Обед												
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00
301	Птица тушеная в сметанном соусе	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00	54,50	20,30	132,90	1,62	0,05	0,02	43,00
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	-	21,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Груша	100	0,40	-	9,40	40,36	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
Итого			36,76	37,50	104,86	938,52	174,53	217,17	503,70	8,99	0,46	39,61	76,30
	ВСЕГО		54,39	50,47	187,98	1591,83	339,03	359,07	783,75	17,91	0,71	63,41	96,61

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет.

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	Завтрак												
255	Котлета рыбная	80	10,63	3,76	7,67	107,00	42,70	24,00	146,80	0,59	0,07	0,34	21,00
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
41	Масло сливочное (порциями)	10	-	8,20	0,10	75,00	-	-	2,00	-	-	-	59,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	36,80	20,70	25,30	5,06	-	-	-
итого			15,71	17,54	64,37	487,86	135,08	83,70	296,95	8,00	0,28	18,51	105,50
	Обед												
38	Салат из моркови с яблоками	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	-
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	-
286	Тефтели мясные	60/100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
321	Овощное рагу	150	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,60	1,40	40,05	175,00	6,00	0,35	23,80	5,60	0,02	-	0,30
Итого			17,91	30,89	127,30	916,95	154,33	103,45	350,28	11,14	0,38	25,62	70,30
	ВСЕГО		33,62	48,43	191,67	1404,81	289,41	187,15	647,23	19,14	0,66	44,13	175,80

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет.

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	Завтрак												
49	Салат витаминный	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	-
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	-	21,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	0,00	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
итого			22,91	27,33	83,42	679,53	81,64	81,86	266,4	5,12	0,29	20,54	44,30
	Обед												
	Сельдь с луком и маслом растительным	60	12,38	12,03	2,00	165,91	63,62	31,48	-	0,96	0,03	2,20	-
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82,00	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	-
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	-	-
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	-	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50/50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Банан	100	0,4	-	9,40	40,36	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
итого			34,33	41,87	104,87	892,57	181,10	253,28	533,53	10,97	0,49	32,93	0,02
	ВСЕГО		57,24	69,20	188,29	1572,10	262,74	335,14	799,93	27,97	0,78	75,09	44,32

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет.

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	Завтрак												
168	Каша манная молочная	160	3,40	3,96	27,83	161,00	8,60	5,90	29,40	0,36	0,03	-	20,00
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Печенье сдобное	50	5,20	2,60	38,40	229,00	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
итого			16,99	13,93	71,32	518,51	192,84	60,38	279,47	3,13	0,18	7,40	51,30
	Обед												
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	-
201	Суп крестьянский с куриным мясом	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	-	0,02	-	0,08
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Вафли с фруктовой начинкой	30	0,96	0,84	24,03	105,00	0,01	-	0,18	3,60	14,28	0,21	3,36
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	36,80	20,70	25,30	5,06	-	-	-
итого			26,70	28,89	127,62	935,12	240,53	118,53	410,52	13,27	14,71	53,48	54,96
	ВСЕГО		43,69	42,82	198,94	1453,63	433,37	178,91	689,99	16,40	14,89	60,88	106,26

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет.

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	Завтрак												
69	Венегрет с сельдью	60	0,59	3,69	2,24	44,52	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	-
321	Овощное рагу	150	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	98,67	31,00
286	Тефтели мясные	60/100	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
итого			14,85	33,17	75,21	691,97	205,13	86,11	303,01	4,35	0,28	27,16	50,81
	Обед												
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
197	Рассольник	200	1,60	4,09	13,54	97,40	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	-
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Мандарин	120	0,96	0,40	9,72	48,00	52,50	16,50	25,50	0,15	0,30	6,00	0,80
итого			26,76	25,97	93,55	749,35	172,49	122,49	377,85	6,36	0,60	22,84	48,80
	ВСЕГО		41,61	59,14	168,76	1441,32	377,62	208,60	680,86	10,71	0,88	50,00	99,61

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет.

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	Завтрак												
177	Каша Дружба с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,20	81,00
	Сдоба	80	8,90	4,80	3,70	198,00	6,00	0,35	23,80	5,60	0,02	-	0,30
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Апельсин	100	0,90	0,20	9,50	40,00	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
итого			19,07	15,28	84,05	659,11	176,30	148,30	123,05	10,44	0,307	23,37	0,30
	Обед												
38	Салат из моркови с яблоками	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	-
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	-	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Печенье затяжное	50	3,90	4,05	38,30	207,00	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
итого			32,85	29,91	130,43	963,30	125,18	166,27	267,63	9,77	0,56	26,75	27,28
	ВСЕГО		51,92	45,19	214,48	1622,41	301,48	314,57	390,68	20,21	0,867	50,12	27,58

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет.

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	Завтрак												
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	-
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
41	Масло сливочное (порции)	10		8,20	0,10	75-00	1,00	-	2,00	-	-	-	59,00
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
итого			8,73	24,70	83,25	603,67	77,22	74,33	231,58	4,13	0,38	39,17	105,80
	Обед												
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	-
187	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,80	38,10	0,64	0,05	14,77	-
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16	127,20	1,44	0,03	-	-
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	-	21,00
332	Кисель	200	0,20	-	32,60	132,00	18,00	-	4,29	0,60	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Банан	100	0,4	-	9,40	40,36	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
итого			21,43	34,91	124,09	877,26	148,18	198,55	402,69	7,50	0,412	49,92	21,00
	ВСЕГО		30,16	59,61	207,34	1480,93	225,40	272,88	634,27	11,63	0,792	89,09	126,80

Химический состав рационов по дням недели.

Дни недели	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы,гр.	Энергетическая ценность(ккал)	Дни недели	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы,гр.	Энергетическая ценность(ккал)
1	43,86	57,19	197,18	1514,46	1	57,24	69,20	188,29	1572,10
2	35,35	46,40	190,70	1331,91	2	43,69	42,82	198,94	1453,63
3	53,54	48,78	240,13	1471,17	3	41,61	59,14	168,76	1441,32
4	54,39	50,47	187,98	159183	4	51,92	45,19	214,48	1622,41
5	33,62	48,43	191,67	1404,81	5	30,16	59,61	207,34	1480,93
Всего	220,46	251,27	1007,66	7314,18	Всего	224,62	275,96	977,81	7570,39
Среднее за день	44,09	50,25	201,53	1462,84	Среднее за день	44,92	55,19	195,56	1514,08

Среднесуточный химический состав за 10 дней.

Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергетическая ценность (ккал)
44,51	52,72	198,55	1488,46