

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Г. П. Марченко



« 16 января 2025 года

ПАВЛОВНА

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школы-гимназии №1 имени Героя Советского Союза Е.И. Деминой Л.И. Тютюник

« 16 января 2025 года

Примерное 10- дневное цикличное меню для обучающихся в возрасте от 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования г. Керчь (завтраки и обеды)

Керчь 2025 г.

Меню для обучающихся с 11 лет и старше

ДЕНЬ 1 ( ПОНЕДЕЛЬНИК )

	Пищевые вещества, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг																
		Энергетическая ценность, ккал					Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	Se (мг)	I (мг)	K (мг)	F (мг)									
		Б	Ж	У	В1	В2									С	А	D						
<b>ЗАВТРАК</b>																							
3 (2005)	45,00	7,10	10,20	17,04	188,40	0,003	0,007	0,12	0,07	2,50	5,40	9,63	2,56	0,40	0,010	0,00	0,00	0,00	0,00				
181 (2005)	200,00	5,50	10,20	39,90	272,72	0,07	0,63	0,00	0,08	1,50	56,00	39,00	10,00	0,40	0,010	0,00	0,00	0,00	0,00				
382 (2005)	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,01	1,50	172,20	124,50	21,34	0,47	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00				
338 (2005)	100,00	0,40	0,40	10,60	47,50	0,02	0,01	4,30	0,00	0,00	20,30	15,10	12,00	0,36	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00				
	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,10	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,01	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>18,73</b>	<b>24,60</b>	<b>95,50</b>	<b>677,60</b>	<b>0,27</b>	<b>0,93</b>	<b>6,17</b>	<b>0,16</b>	<b>5,50</b>	<b>285,84</b>	<b>242,92</b>	<b>63,40</b>	<b>2,86</b>	<b>0,020</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>ОБЕД</b>																							
37 (2005)	100,00	1,50	6,90	17,10	109,00	0,30	0,30	10,30	0,00	0,00	120,00	35,00	15,60	1,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00				
82 (2005)	250,00	2,25	7,20	13,44	126,60	0,05	0,05	10,83	0,02	0,00	106,66	206,00	30,80	28,80	0,000	0,01	225,00	0,00	0,00				
290(330 (2005)	100,00	17,30	17,10	3,40	241,00	0,10	0,09	0,00	0,00	4,00	63,11	116,40	14,22	1,60	0,010	0,00	241,00	1,48	0,00				
203 (2005)	180,00	6,12	10,90	41,04	293,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00				
	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00				
	60,00	3,80	0,40	30,00	141,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	38,80	8,40	0,60	0,010	0,00	0,00	0,00	0,00				
	40,00	2,64	0,48	16,72	78,86	0,26	0,20	0,28	0,00	0,00	51,10	43,75	28,00	1,96	0,000	0,02	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого</b>	<b>910,00</b>	<b>34,51</b>	<b>42,98</b>	<b>143,66</b>	<b>1081,30</b>	<b>0,83</b>	<b>0,74</b>	<b>25,01</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>379,87</b>	<b>493,95</b>	<b>113,22</b>	<b>37,56</b>	<b>0,020</b>	<b>0,03</b>	<b>466</b>	<b>1,48</b>	<b>0,00</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1480,00</b>	<b>53,24</b>	<b>67,58</b>	<b>239,16</b>	<b>1758,90</b>	<b>1,10</b>	<b>1,67</b>	<b>31,18</b>	<b>0,18</b>	<b>9,50</b>	<b>665,71</b>	<b>736,87</b>	<b>176,62</b>	<b>40,22</b>	<b>0,040</b>	<b>0,04</b>	<b>466</b>	<b>1,48</b>	<b>0,00</b>				

ДЕНЬ 2 ( ВТОРНИК )

<b>ЗАВТРАК</b>																							
49 (2005)	100,00	1,60	6,10	10,00	101,00	0,03	0,52	9,28	1,20	0,00	19,30	130,70	18,20	1,03	0,000	0,00	0,00	570	0,00				
455(330(2004) (2005)	100,00	11,52	15,12	12,64	236,00	0,06	0,05	14,24	0,00	1,00	48,60	149,00	22,72	1,68	0,010	0,00	0,00	1,68	0,00				
171 (2005)	180,00	7,56	11,80	55,92	361,20	0,14	0,09	0,00	0,00	0,00	21,60	129,60	88,20	2,88	0,010	0,00	626	0,00	0,00				
	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,90	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00				
	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,010	0,00	0,00	0,00	0,00				
	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого</b>	<b>620,00</b>	<b>25,60</b>	<b>33,60</b>	<b>128,94</b>	<b>923,17</b>	<b>0,41</b>	<b>0,78</b>	<b>27,56</b>	<b>1,20</b>	<b>1,00</b>	<b>135,65</b>	<b>491,65</b>	<b>155,92</b>	<b>9,51</b>	<b>0,030</b>	<b>0,01</b>	<b>1196</b>	<b>1,68</b>	<b>0,00</b>				
<b>ОБЕД</b>																							
71 (2005)	100,00	1,17	0,17	4,70	26,00	0,03	0,03	7,00	0,00	0,00	117,00	30,00	14,00	0,50	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00				
103 (2005)	250,00	2,90	2,50	28,00	120,00	0,09	0,08	8,25	0,01	0,00	115,90	63,20	24,10	1,00	0,000	0,04	213	0,00	0,00				
291 (2005)	200,00	23,80	25,28	32,08	456,00	0,09	0,09	0,80	0,00	4,00	58,88	266,08	52,80	3,49	0,010	0,00	244	1,50	0,00				
376 (2005)	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00				
	60,00	3,80	0,40	30,00	141,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	38,80	8,40	0,60	0,010	0,00	0,00	0,00	0,00				
	35,00	2,32	0,42	14,64	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,00	44,71	76,56	24,50	1,72	0,000	0,02	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого</b>	<b>845,00</b>	<b>34,19</b>	<b>28,77</b>	<b>124,42</b>	<b>872,68</b>	<b>0,43</b>	<b>0,34</b>	<b>16,30</b>	<b>0,01</b>	<b>4,00</b>	<b>360,49</b>	<b>482,64</b>	<b>129,80</b>	<b>8,11</b>	<b>0,020</b>	<b>0,06</b>	<b>457</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1465,00</b>	<b>59,79</b>	<b>62,37</b>	<b>253,36</b>	<b>1795,85</b>	<b>0,84</b>	<b>1,12</b>	<b>43,86</b>	<b>1,21</b>	<b>5,00</b>	<b>496,14</b>	<b>974,29</b>	<b>285,72</b>	<b>17,62</b>	<b>0,050</b>	<b>0,07</b>	<b>1653</b>	<b>3,18</b>	<b>0,00</b>				



ДЕНЬ 5 ( ПЯТНИЦА )

ЗАВТРАК																			
75 (2005)	Икра свекольная	100,00	2,30	7,70	13,00	132,00	0,08	0,08	0,60	0,01	0,00	86,60	113,30	46,60	83,00	0,000	0,000	0,000	0,000
297330 (2005)	Фрикадельки из кур запеченные с соусом сметанным	100,00	8,20	13,10	7,05	179,20	0,03	0,07	0,56	0,01	2,00	36,90	59,50	8,01	0,63	0,010	0,010	0,02	628 1,70
203 (2005)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180,00	6,12	10,90	41,04	293,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	24,40	41,40	9,00	0,90	0,000	0,000	0,000	0,000
376 (2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,010	0,010	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,10	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,000	0,01	0,000
	<b>Итого</b>	<b>645,00</b>	<b>21,18</b>	<b>32,34</b>	<b>106,61</b>	<b>807,90</b>	<b>0,35</b>	<b>0,33</b>	<b>1,34</b>	<b>0,02</b>	<b>2,00</b>	<b>199,84</b>	<b>302,89</b>	<b>92,71</b>	<b>87,00</b>	<b>0,020</b>	<b>0,030</b>	<b>0,03</b>	<b>628 1,70</b>
ОБЕД																			
49 (2005)	Салат витаминный	100,00	1,60	6,10	17,00	101,00	0,03	0,50	8,78	0,00	0,00	119,30	130,70	18,20	1,03	0,000	0,000	0,000	181 0,00
102 (2005)	Суп картофельный с бобовыми	250,00	6,20	5,60	22,30	167,00	0,24	0,20	5,90	0,01	0,00	130,60	88,70	35,40	2,00	0,010	0,010	0,08	214 0,00
269587(2005) 2004)	Биточки особые, запеченные с соусом томатным	100,00	14,33	10,00	12,50	201,22	0,11	0,11	0,18	0,02	4,00	71,00	102,87	20,40	1,34	0,010	0,000	0,000	1,41 0,00
303 (2005)	Каша пшеничная	180,00	5,01	5,65	31,40	196,56	0,02	0,01	6,48	0,00	0,00	14,40	4,80	4,80	0,96	0,000	0,000	0,000	0,000
349 (2005)	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	0,00	21,82	87,60	0,01	0,06	8,80	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,000	0,000	0,40	0,000
	Хлеб пшеничный	60,00	3,80	0,40	30,00	141,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	38,80	8,40	0,60	0,010	0,010	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	35,00	2,32	0,42	14,64	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,00	44,71	76,56	24,50	1,72	0,000	0,000	0,02	0,000
	<b>Итого</b>	<b>925,00</b>	<b>33,34</b>	<b>28,17</b>	<b>149,66</b>	<b>966,06</b>	<b>0,63</b>	<b>1,02</b>	<b>30,39</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>413,35</b>	<b>445,87</b>	<b>115,14</b>	<b>8,28</b>	<b>0,030</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>395 1,41</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570,00</b>	<b>54,52</b>	<b>60,51</b>	<b>256,27</b>	<b>1773,96</b>	<b>0,98</b>	<b>1,35</b>	<b>31,73</b>	<b>0,05</b>	<b>6,00</b>	<b>613,19</b>	<b>748,76</b>	<b>207,85</b>	<b>95,28</b>	<b>0,050</b>	<b>0,53</b>	<b>1,023</b>	<b>3,11</b>

ДЕНЬ 6 ( ПОНЕДЕЛЬНИК )

ЗАВТРАК																			
3 (2005)	Бутерброд с сыром	45,00	7,10	10,20	17,04	188,40	0,00	0,00	0,12	0,07	2,00	5,40	9,63	2,56	0,40	0,010	0,000	0,000	0,000
175 (2005)	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250,00	7,12	14,30	41,66	325,00	0,15	0,15	68,12	0,10	2,00	199,75	41,12	0,85	0,75	0,000	0,000	0,000	0,000
376 (2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,10	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,000	0,01	0,000
209 (2005)	Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,03	0,00	0,01	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,000	0,000	0,000	0,000
	<b>Итого</b>	<b>560,00</b>	<b>21,18</b>	<b>29,40</b>	<b>84,46</b>	<b>685,60</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>68,42</b>	<b>0,18</b>	<b>4,00</b>	<b>271,09</b>	<b>190,44</b>	<b>31,91</b>	<b>4,18</b>	<b>0,010</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,000</b>
ОБЕД																			
46 (2005)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100,00	1,30	5,00	20,60	105,00	0,03	0,04	19,33	0,01	0,00	151,60	58,80	18,15	1,50	0,000	0,000	0,000	164 0,00
112 (2005)	Суп с макаронными изделиями (лапша) и картофелем	250,00	2,57	5,55	13,40	113,70	0,09	0,08	8,25	0,02	0,00	115,90	63,20	24,10	1,00	0,000	0,000	0,04	194 0,00
233330(2005)	Шницель рыбный с соусом сметанным	100,00	17,11	6,80	6,80	163,00	0,07	0,10	4,07	0,01	5,00	139,77	100,86	28,77	0,67	0,000	0,000	0,14	0,000
312 (2005)	Картофельное пюре с маслом сливочным	180,00	3,78	9,84	26,10	226,80	0,18	0,14	6,66	0,05	0,00	48,60	100,80	36,00	1,26	0,000	0,000	0,000	225 0,00
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный	60,00	3,80	0,40	30,00	141,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	38,80	8,40	0,60	0,010	0,010	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	35,00	2,32	0,42	14,64	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,00	44,71	76,56	24,50	1,72	0,000	0,000	0,02	0,000
	<b>Итого</b>	<b>905,00</b>	<b>31,78</b>	<b>28,01</b>	<b>133,50</b>	<b>912,62</b>	<b>0,60</b>	<b>0,51</b>	<b>42,16</b>	<b>0,09</b>	<b>5,00</b>	<b>525,18</b>	<b>451,62</b>	<b>147,12</b>	<b>9,25</b>	<b>0,010</b>	<b>0,020</b>	<b>0,20</b>	<b>583 1,46</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1465,00</b>	<b>52,96</b>	<b>57,41</b>	<b>217,96</b>	<b>1598,22</b>	<b>0,91</b>	<b>0,79</b>	<b>110,58</b>	<b>0,27</b>	<b>9,00</b>	<b>796,27</b>	<b>642,06</b>	<b>179,03</b>	<b>13,43</b>	<b>0,020</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>583 1,46</b>

ДЕНЬ 7 ( ВТОРНИК )

ЗАВТРАК																			
81 (2004)	Капуста маринованная	100,00	1,40	4,80	6,00	76,00	0,03	0,03	13,50	0,00	0,00	71,00	30,00	16,00	1,20	0,000	0,00	0,00	0,00
279(587(2005)-2004)	Тфтели запеченные с соусом томатным	100,00	7,40	12,20	11,00	184,40	0,09	0,09	4,20	0,07	1,00	62,80	103,30	22,30	1,00	0,000	0,00	0,00	1,77
171 (2005)	Каша гречневая	180,00	7,56	11,80	55,92	361,20	0,14	0,10	0,00	0,00	0,00	21,60	129,60	88,20	2,88	0,000	0,00	0,00	626,00
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,010	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,10	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,01	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>625,00</b>	<b>21,62</b>	<b>29,44</b>	<b>125,40</b>	<b>858,34</b>	<b>0,44</b>	<b>0,34</b>	<b>21,48</b>	<b>0,07</b>	<b>1,00</b>	<b>207,94</b>	<b>356,19</b>	<b>156,80</b>	<b>9,25</b>	<b>0,010</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>626,177</b>
ОБЕД																			
75 (2005)	Икра свекольная	100,00	2,30	7,70	13,00	132,00	0,08	0,08	0,60	0,01	0,00	176,60	113,30	46,60	83,00	0,000	0,00	0,00	0,00
96 (2005)	Рассольник Ленинградский	250,00	3,00	4,50	28,00	135,00	0,10	0,20	11,80	0,00	0,00	145,00	193,00	33,00	1,00	0,000	0,08	283,00	0,00
45(330(2004)-2005)	Котлеты рубленые с белокочанной капустой с соусом сметанным	100,00	11,52	15,12	12,64	236,00	0,06	0,05	14,24	0,00	4,00	48,60	149,00	22,72	1,68	0,000	0,00	0,00	1,45
203 (2005)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180,00	6,12	10,90	41,04	293,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90	0,000	0,00	0,00	0,00
376 (2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,80	0,48	30,00	141,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	38,80	8,40	0,60	0,010	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	78,86	0,26	0,20	0,28	0,00	0,00	51,10	43,25	28,00	1,96	0,000	0,02	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>930,00</b>	<b>29,58</b>	<b>39,10</b>	<b>156,40</b>	<b>1074,26</b>	<b>0,61</b>	<b>0,62</b>	<b>26,92</b>	<b>0,01</b>	<b>4,00</b>	<b>459,70</b>	<b>587,25</b>	<b>153,72</b>	<b>89,94</b>	<b>0,010</b>	<b>0,10</b>	<b>283,145</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1555,00</b>	<b>51,20</b>	<b>68,54</b>	<b>281,80</b>	<b>1932,60</b>	<b>1,05</b>	<b>0,96</b>	<b>48,40</b>	<b>0,08</b>	<b>5,00</b>	<b>667,64</b>	<b>943,44</b>	<b>310,52</b>	<b>99,19</b>	<b>0,020</b>	<b>0,11</b>	<b>909,322</b>	<b>0,00</b>

ДЕНЬ 8 ( СРЕДА )

ЗАВТРАК																			
3 (2005)	Бутерброд с сыром	45,00	7,10	10,20	17,04	188,40	0,00	0,00	0,12	0,07	2,00	5,40	9,63	2,56	0,40	0,010	0,00	0,00	0,00
120(2015)	Суп молочный с макаронными изделиями	210,00	4,59	3,99	15,08	126,00	0,08	0,16	0,69	0,28	0,00	136,90	114,97	22,45	0,55	0,000	0,11	0,00	1,71
376 (2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
	Кондит изделие (печенье)	30,00	1,60	3,42	13,30	90,20	0,02	0,02	0,00	0,10	0,00	8,00	17,30	0,00	2,00	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,10	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,01	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>515,00</b>	<b>15,15</b>	<b>17,91</b>	<b>70,88</b>	<b>513,80</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>0,99</b>	<b>0,45</b>	<b>2,00</b>	<b>194,24</b>	<b>204,59</b>	<b>48,51</b>	<b>4,98</b>	<b>0,010</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>1,71</b>
ОБЕД																			
39 (2005)	Салат из картофеля с кукурузой и морковью	100,00	1,50	6,00	17,80	103,00	0,30	0,40	1,03	0,00	0,00	120,00	35,00	15,60	1,00	0,000	0,00	0,00	247,00
82 (2005)	Борщ с капустой и картофелем	250,00	2,25	7,20	13,44	126,60	0,05	0,05	10,83	0,01	0,00	106,66	206,00	30,80	28,80	0,000	0,01	0,00	289,00
290(587(2005)-2004)	Питта, тушенная в соусе томатном	100,00	13,50	17,10	3,80	223,00	0,06	0,06	12,20	0,04	3,00	70,36	121,50	20,74	1,35	0,010	0,00	0,00	1,48
303 (2005)	Каша пшеничная	180,00	5,01	5,65	31,40	196,56	0,02	0,01	6,48	0,00	0,00	14,40	4,80	4,80	0,96	0,000	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,80	0,40	30,00	141,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	38,80	8,40	0,60	0,010	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	35,00	2,32	0,42	14,64	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,00	44,71	76,56	24,50	1,72	0,000	0,02	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>905,00</b>	<b>29,28</b>	<b>36,77</b>	<b>133,04</b>	<b>953,28</b>	<b>0,66</b>	<b>0,67</b>	<b>34,39</b>	<b>0,05</b>	<b>3,00</b>	<b>380,73</b>	<b>495,26</b>	<b>112,04</b>	<b>36,93</b>	<b>0,020</b>	<b>0,03</b>	<b>536,148</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420,00</b>	<b>44,43</b>	<b>54,68</b>	<b>203,92</b>	<b>1467,08</b>	<b>0,89</b>	<b>0,95</b>	<b>35,38</b>	<b>0,50</b>	<b>5,00</b>	<b>574,97</b>	<b>699,85</b>	<b>160,55</b>	<b>41,91</b>	<b>0,030</b>	<b>0,15</b>	<b>536,319</b>	<b>0,00</b>

## ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)

ЗАВТРАК																			
223 (2005)	Запеканка из творога со стученным молоком	170,00	20,90	15,84	35,42	371,80	0,15	0,15	0,42	0,15	2,00	453,74	321,68	48,50	0,82	0,000	0,00	0,00	0,00
379 (2005)	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	2,00	120,30	90,00	14,00	0,13	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,80	0,40	30,00	141,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	38,80	8,40	0,60	0,010	0,00	0,00	0,00
	Кондит изделия (печенье)	20,00	1,60	3,42	13,30	90,20	0,02	0,02	0,00	0,10	0,00	8,00	17,30	0,00	2,00	0,000	0,00	0,00	0,00
338 (2005)	Фрукты свежие (по сезону)	100,00	0,40	0,40	10,60	47,50	0,02	0,01	4,80	0,00	0,00	20,30	15,10	12,00	0,36	0,000	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>29,60</b>	<b>22,56</b>	<b>104,02</b>	<b>743,40</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>5,82</b>	<b>0,35</b>	<b>4,00</b>	<b>614,34</b>	<b>482,88</b>	<b>82,90</b>	<b>3,91</b>	<b>0,010</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
ОБЕД																			
21 (2005)	Салат из соленых огурцов с луком	100,00	0,90	5,00	4,30	66,00	0,01	0,03	7,80	0,00	0,00	123,00	28,00	13,00	0,50	0,000	0,00	0,00	0,00
98 (2005)	Суп крестьянский с крупой	250,00	2,60	5,30	21,30	116,00	0,09	0,08	8,30	0,01	0,00	114,40	63,20	25,00	0,90	0,000	0,00	0,00	0,00
297587(2005/2004)	Фрикадельки из кур запеченные с соусом томатным	100,00	12,20	13,10	7,05	199,20	0,02	0,07	0,56	0,01	3,00	66,90	59,50	8,01	0,63	0,010	0,02	0,00	1,44
143 (2005)	Рагу из овощей	180,00	3,36	21,24	16,56	272,11	0,10	0,10	2,64	0,01	0,00	72,00	87,12	31,50	0,48	0,000	4,68	221	0,00
349 (2005)	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	0,00	21,82	87,60	0,01	0,06	8,80	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,000	0,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,80	0,40	30,00	141,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	38,80	8,40	0,60	0,010	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	35,00	2,32	0,42	14,64	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,00	44,71	76,56	24,50	1,72	0,000	0,02	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>925,00</b>	<b>25,26</b>	<b>45,46</b>	<b>115,67</b>	<b>953,59</b>	<b>0,45</b>	<b>0,48</b>	<b>28,35</b>	<b>0,03</b>	<b>3,00</b>	<b>454,35</b>	<b>356,62</b>	<b>113,85</b>	<b>5,46</b>	<b>0,020</b>	<b>5,12</b>	<b>221</b>	<b>1,44</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475,00</b>	<b>54,86</b>	<b>68,02</b>	<b>219,69</b>	<b>1696,99</b>	<b>0,70</b>	<b>0,81</b>	<b>34,17</b>	<b>0,38</b>	<b>7,00</b>	<b>1068,69</b>	<b>839,50</b>	<b>196,75</b>	<b>9,37</b>	<b>0,030</b>	<b>5,12</b>	<b>221</b>	<b>1,44</b>

## ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)

ЗАВТРАК																			
55 (2005)	Салат из свежле с огурцами солеными	100,00	2,00	6,00	7,60	93,00	0,03	0,03	7,00	0,00	0,00	37,00	30,00	1,40	0,50	0,000	0,00	0,00	0,00
291 (2005)	Плов из птицы	220,00	21,78	27,80	35,28	479,60	0,11	0,11	0,00	0,00	1,00	90,76	292,68	58,08	3,84	0,000	0,00	0,00	570
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,010	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,10	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,01	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>565,00</b>	<b>29,04</b>	<b>34,44</b>	<b>95,36</b>	<b>809,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>10,78</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>180,30</b>	<b>415,97</b>	<b>89,78</b>	<b>8,51</b>	<b>0,010</b>	<b>0,01</b>	<b>570</b>	<b>1,71</b>
ОБЕД																			
45 (2005)	Салат из белокочанной капусты	100,00	1,40	4,60	17,30	88,30	0,03	0,04	15,90	2,76	0,00	146,00	55,00	15,00	0,80	0,000	0,00	0,00	146
108 (2005)	Суп картофельный с клецками	250,00	2,90	2,50	2,21	120,00	0,09	0,08	8,25	0,02	0,00	116,80	69,00	26,10	1,00	0,000	0,00	214	0,00
279587(2005/2004)	Тертлеги из говядины запеченные с соусом томатным	100,00	11,40	12,20	11,00	204,40	0,08	0,08	4,20	0,02	4,00	72,80	103,30	22,30	1,00	0,000	0,00	0,00	1,48
171 (2005)	Каша гречневая	180,00	7,56	11,80	55,92	361,20	0,14	0,09	0,00	0,00	0,00	21,60	129,60	88,20	2,88	0,000	0,00	238	0,00
349 (2005)	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	0,00	21,82	87,60	0,01	0,06	8,80	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,000	0,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,80	0,40	30,00	141,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	38,80	8,40	0,60	0,010	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	35,00	2,32	0,42	14,64	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,00	44,71	76,56	24,50	1,72	0,000	0,02	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>925,00</b>	<b>29,46</b>	<b>31,92</b>	<b>152,89</b>	<b>1074,18</b>	<b>0,57</b>	<b>0,49</b>	<b>37,40</b>	<b>2,80</b>	<b>4,00</b>	<b>435,25</b>	<b>475,70</b>	<b>187,94</b>	<b>8,63</b>	<b>0,010</b>	<b>0,42</b>	<b>598</b>	<b>1,48</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490,00</b>	<b>58,50</b>	<b>66,36</b>	<b>248,25</b>	<b>1883,52</b>	<b>0,89</b>	<b>0,75</b>	<b>48,18</b>	<b>2,80</b>	<b>5,00</b>	<b>615,55</b>	<b>891,67</b>	<b>277,72</b>	<b>17,14</b>	<b>0,020</b>	<b>0,42</b>	<b>1168,00</b>	<b>3,19</b>

РАСЧЕТ ЗАВТРАК																	
Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Йод (мг)	Калий (мг)	Фтор (мг)
1 день	26.91	16.50	121.46	849.54	0.31	0.25	1.00	0.08	7.50	515.24	520.25	100.93	4.99	0.010	0.02	0.00	1.83
2 день	19.58	24.08	120.40	811.97	0.41	0.78	29.72	1.20	1.00	139.75	491.65	158.20	9.13	0.030	0.01	1196	1.68
3 день	14.53	24.30	94.48	654.90	0.27	0.92	6.17	0.16	5.50	285.84	242.92	63.40	2.86	0.020	0.01	0.00	0.00
4 день	24.96	30.84	115.02	776.74	0.38	0.32	24.28	0.20	2.00	283.64	361.49	104.74	7.23	0.010	0.16	0.00	2.70
5 день	21.18	32.34	106.61	807.90	0.35	0.33	1.34	0.02	2.00	199.84	302.89	92.71	87.00	0.020	0.03	628	1.70
6 день	28.13	22.27	118.49	787.16	0.27	0.20	5.82	0.15	4.00	583.94	448.48	119.30	2.83	0.010	0.00	0.00	0.00
7 день	21.62	29.44	125.40	858.34	0.44	0.34	21.48	0.07	1.00	207.94	356.19	156.80	9.25	0.010	0.01	626	1.77
8 день	15.15	17.91	70.88	513.80	0.23	0.28	0.99	0.45	2.00	194.24	204.59	48.51	4.98	0.010	0.12	0.00	1.71
9 день	17.29	23.73	106.61	710.30	0.22	0.20	68.22	0.23	4.00	430.75	202.42	27.75	2.58	0.010	0.00	0.00	0.00
10 день	29.04	34.44	95.36	809.34	0.32	0.26	10.78	0.00	1.00	180.30	415.97	89.78	8.51	0.010	0.01	570	1.71
Всего за 10 дней	218.39	255.85	1074.71	7579.99	3.20	3.88	169.80	2.56	30.00	3021.48	3546.85	962.12	139.36	0.140	0.37	3020.00	13.10
В среднем за 1 день	583.50	21.84	25.59	758.00	0.32	0.39	16.98	0.26	3.00	302.15	354.69	96.21	13.94	0.0140	0.04	302.00	1.31
Норма 25% от суточной нормы	550.00	22.50	23.00	680.00	0.35	0.40	17.50	0.22	2.50	300.00	300.00	75.00	4.50	0.0125	0.03	0.03	1.25
РАСЧЕТ ОБЕД																	
Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Йод (мг)	Калий (мг)	Фтор (мг)
1 день	34.51	42.98	143.66	1081.30	0.83	0.74	25.01	0.02	4.00	379.87	493.95	113.22	37.36	0.020	0.03	466	1.48
2 день	34.19	28.77	124.42	872.68	0.43	0.34	16.30	0.01	4.00	360.49	482.64	129.80	8.11	0.020	0.06	457	1.50
3 день	38.80	32.42	134.96	1045.77	0.81	0.73	21.95	0.07	3.50	424.45	394.50	110.87	7.34	0.020	0.63	218	1.43
4 день	34.32	30.02	118.04	856.98	0.50	0.48	24.75	0.02	2.50	381.81	463.36	136.10	9.80	0.020	0.02	462	1.47
5 день	33.34	28.17	149.66	966.06	0.63	1.02	30.39	0.03	4.00	413.35	445.87	115.14	8.28	0.030	0.50	395	1.41
6 день	31.78	28.01	133.50	912.62	0.60	0.51	42.16	0.09	5.00	525.18	451.62	147.12	9.25	0.010	0.20	583	1.46
7 день	27.56	29.58	147.86	983.06	0.61	0.62	28.58	0.01	4.00	483.80	587.25	156.00	89.56	0.010	0.10	283	1.45
8 день	27.58	27.17	135.64	877.28	0.66	0.67	34.39	0.05	3.00	380.73	495.26	112.04	36.93	0.020	0.03	536	1.48
9 день	25.38	45.46	108.85	923.99	0.44	0.42	19.55	0.03	3.00	445.01	361.18	116.41	5.63	0.020	4.72	221	1.44
10 день	29.46	31.92	152.89	1074.18	0.57	0.49	37.40	2.80	4.00	435.25	475.70	187.94	8.63	0.010	0.42	598	1.48
Всего за 10 дней	316.92	324.50	1349.48	9593.92	6.08	6.02	280.48	3.13	37.00	4229.94	4651.33	1324.64	220.89	0.180	6.71	4219.00	14.60
В среднем за 1 день	894.00	31.69	134.95	959.39	0.61	0.60	28.05	0.31	3.70	422.99	465.13	132.46	22.09	0.018	0.67	421.90	1.46
Норма 35% от суточной нормы	800.00	31.50	134.05	952.00	0.49	0.56	24.50	0.30	3.50	420.00	420.00	105.00	6.30	0.0175	0.03	420.00	1.40