

Директор

"01" 09 2021 г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Вводится с 01.09.2021

Сезон: осенний

Завтрак вариант 1

Наименование сборника рецептов: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", под ред. Могильного М.П., 2011 г. (рекомендован НИИ питания РАМН 1 ноября 2011 г.)

	Наименование блюда	номер рецепта	Масса порции, г	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
					белки	жиры	углеводы		В1	селен
	Первая неделя Первый день (1)									
Завтрак	Сыр российский (порциями)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54	0,00000	0,00000
	Каша жидкая молочная из крупы пшениной с маслом и сахаром	182	220	14,60	7,51	11,72	47,03	325	0,00000	0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70	0,00000	0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23	0,00000	0,00000
	Яйца вареные	209	40	6,86	5,08	4,60	0,28	63	0,00000	0,00000
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19	0,00000	0,00000
	Кофейный напиток с молоком	379	200	9,50	1,17	2,68	15,95	101	0,00000	0,00000
	Яблоки свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71	0,00000	0,00000
	итого завтрак		685	55,12	20,97	25,84	98,75	726	0,00000	0,00000
Обед	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	5,44	0,50	3,66	3,16	48	0,00000	0,00000
	Суп картофельный с горохом	102	250	7,00	5,49	5,27	16,54	148	0,00000	0,00000
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	268	80	38,25	13,33	16,46	13,02	262	0,00000	0,00000
	Каша рассыпчатая пшениная (гарнир)	302	150	6,16	6,60	35,73	37,88	230	0,00000	0,00000
	Соус томатный с овощами	463	30	3,36	0,40	1,20	2,20	22	0,00000	0,00000

	Наименование блюда	номер рецепта	Масса порции, г	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	
					белки	жиры	углеводы		В1		селен
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	0,66	0,09	32,01	133	0.00000		0.00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1.16	1,58	0,20	9,66	47	0.00000		0.00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1.68	1,68	0,33	14,82	69	0.00000		0.00000
	итого обед		820	66,71	30,24	62,94	129,29	959	0,000		0,000

	Наименование блюда	номер рецепта	Масса порции, г	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
					белки	жиры	углеводы		В1	селен
			1 505	121,83	51,21	88,78	228,04	1 685	0,000	0,000
	итого за первый день первой недели				77,00	79,00	335,00	2 350	1,200	0,020
	Рекомендуемая норма суточная				-25,79	9,78	-106,96	-665,00	-1,200	-0,020
	Отклонение									
	Первая неделя Второй день (2)									
<i>Завтрак</i>	Салат овощной с яблоками	56	60	5,84	0,69	0,11	4,32	21	0,00000	0,00000
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	294	85	34,00	13,34	15,76	16,02	259	0,00000	0,00000
	Рис отварной	304	150	6,41	3,65	5,37	36,68	210	0,00000	0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70	0,00000	0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23	0,00000	0,00000
	Чай с лимоном	377	200	2,73	0,13	0,02	15,20	62	0,00000	0,00000
	Яблоки свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71	0,00000	0,00000
	итого завтрак		685	63,28	21,34	22,27	106,35	716,00	0,00	0,00
<i>Обед</i>	Салат из свеклы отварной	52	60	3,73	0,84	3,61	4,96	56	0,00000	0,00000
	Суп картофельный с вермишелью	103	250	6,08	2,69	2,84	17,46	118	0,00000	0,00000
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	294	85	34	13,34	15,76	16,02	259	0,00000	0,00000
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	171	160	10,74	8,85	9,55	39,86	280	0,00000	0,00000
	Компот из яблок	342	200	4,89	0,16	0,16	27,88	115	0,00000	0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,2	9,66	47	0,00000	0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00000	0,00000
	итого обед		805	62,28	29,14	32,45	130,66	944	0,000	0,000
	итого за второй день первой недели		1 490	125,56	50,48	54,72	237,01	1 660	0,000	0,000
	Рекомендуемая норма суточная				77,00	79,00	335,00	2350	1,200	0,020
	Отклонение				-26,52	-24,28	-97,99	-690,00	-1,200	-0,020

	Наименование блюда	номер рецепта	Масса порции, г	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
					белки	жиры	углеводы		В1		селен	
	Первая неделя Третий день (3)											
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	222	150	38,63	21,74	17,01	55,70	463	0,00000		0,00000	
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70	0,00000		0,00000	
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23	0,00000		0,00000	
	Масло сливочное (порциями)	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66	0,00000		0,00000	
	Яйца вареные	209	40	6,86	5,08	4,60	0,28	63	0,00000		0,00000	
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19	0,00000		0,00000	
	Чай с сахаром	376	200	1,13	0,07	0,02	15,00	60	0,00000		0,00000	
	Бананы	338	150	15,00	2,25	0,75	31,50	144	0,00000		0,00000	
	итого завтрак		610	69,92	32,35	31,44	123,40	908	0,00000		0,00000	
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	60	3,77	0,79	1,95	3,88	36	0,00000		0,00000	
	Суп-лапша домашняя	113	250	3,61	2,57	5,54	11,62	116	0,00000		0,00000	
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	294,00	85,00	34,00	13,34	15,76	16,02	259	0,00000		0,00000	
	Рис отварной	304	150	6,41	3,65	5,37	36,68	210	0,00000		0,00000	
	Компот из яблок	342	200	4,89	0,16	0,16	27,88	115	0,00000		0,00000	
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00000		0,00000	
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00000		0,00000	
	итого обед		795	55,52	23,77	29,31	120,56	852	0,000		0,000	
	итого за третий день первой недели		1 405	125,44	56,12	60,75	243,96	1 760	0,000		0,000	
	Рекомендуемая норма суточная				77,00	79,00	335,00	2 000	1,200		0,020	
	Отклонение				-20,88	-18,25	-91,04	-240	-1,20		-0,02	

	Наименование блюда	номер рецепта	Масса порции, г	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
					белки	жиры	углеводы		В1	селен
	Первая неделя Четвертый день (4)									
Завтрак	Рыба минтай (филе), тушеная в томате с овощами	54-11р-2020	140	58,05	19,40	10,00	9,00	204	0,00000	0,00000
	Пюре картофельное	312	150	10,63	3,06	4,32	23,01	142	0,00000	0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70	0,00000	0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23	0,00000	0,00000
	Масло сливочное (порциями)	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66	0,00000	0,00000
	Чай с сахаром	376	200	1,13	0,07	0,02	15,00	60	0,00000	0,00000
	Яблоки свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71	0,00000	0,00000
	итого завтрак		690	88,41	26,14	22,60	81,27	636	0,00000	0,00000
Обед	Салат из моркови и яблок с яйцом	65	60	5,68	1,05	0,68	7,35	40	0,00000	0,00000
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	9,01	1,80	4,92	10,93	104	0,00000	0,00000
	Сметана 20% жирности	ПРОМ	10,00	1,80	0,26	1,76	0,29	18,00	0,00000	0,00000
	Рыба минтай (филе), тушеная в томате с овощами	54-11р-2020	140	58,05	19,40	10,00	9,00	204	0,00000	0,00000
	Пюре картофельное	312	150	10,63	3,06	4,32	23,01	142	0,00000	0,00000
	Кисель из яблок сушеных	354	200	3,71	0,23	0,01	32,82	151	0,00000	0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00000	0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00000	0,00000
	итого обед		860	91,72	29,06	22,22	107,88	775	0,000	0,000
	итого за четвертый день первой недели		1550	180,13	55,20	44,82	189,15	1411	0,000	0,000
	Рекомендуемая норма суточная				77,00	79,00	335,00	2350	1,200	0,020
	Отклонение				-21,80	-34,18	-145,85	-939	-1,200	-0,020

	Наименование блюда	номер рецепта	Масса порции, г	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	
					белки	жиры	углеводы		В1		селен
	Первая неделя Пятый день (5)										
<i>Завтрак</i>	Сыр российский (порциями)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54	0,00000		0,00000
	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	250	13,41	6,13	8,63	30,75	225	0,10000		0,00000
	Масло сливочное (порциями)	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66	0,00000		0,00000
	Яйца вареные	209	40	6,86	5,08	4,60	0,28	63	0,00000		0,00000
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19	0,00000		0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70	0,00000		0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23	0,00000		0,00000
	Какао с молоком	382	200	9,38	4,08	3,54	17,58	119	0,00000		0,00000
	Яблоки свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71	0,00000		0,00000
	итого завтрак		725	58,11	22,58	30,86	84,23	710	0,10000		0,00000
<i>Обед</i>	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	5,44	0,50	3,66	3,16	48	0,00000		0,00000
	Свекольник со сметаной и яйцом	0	250	9,06	2,27	5,38	10,98	99	0,00000		0,00000
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	279	80	32,97	9,95	11,05	12,59	189	0,00000		0,00000
	Соус томатный с овощами	463	30	3,36	0,40	1,20	2,20	22	0,00000		0,00000
	Макаронные изделия отварные	202	150	2,51	5,66	0,67	31,92	156	0,00000		0,00000
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	0,66	0,09	32,01	133	0,00000		0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00000		0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00000		0,00000
	итого обед		820	59,84	22,70	22,58	117,34	763	0,000		0,000
	итого за пятый день первой недели		1545	117,95	45,28	53,44	201,57	1473	0,100		0,000
	Рекомендуемая норма суточная				77,00	79,00	335,00	2350	1,200		0,020
	Отклонение				33,31	15,95	132,82	782	1,160		0,020

	Наименование блюда	номер рецепта	Масса порции, г	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	
					белки	жиры	углеводы		B1		селен
	Вторая неделя первый день (6)										
	Сыр российский (порциями)	15	20	10,88	3,09	3,93	0,00	48	0,00000		0,00000
	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	67	75	8,09	1,04	7,52	4,91	92	0,00000		0,00000
	Котлеты (биточки, шницели) из говядины	268	50	23,91	8,33	10,29	8,14	164	0,00000		0,00000
	Макароны отварные с маслом	203	150	5,46	3,82	4,05	21,32	137	0,00000		0,00000
<i>Завтрак</i>	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70	0,00000		0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23	0,00000		0,00000
	Чай с лимоном	377	200	2,73	0,13	0,02	15,20	62	0,00000		0,00000
	итого завтрак		535	53,37	19,34	26,22	69,00	596	0,00000		0,00000
	Салат из свеклы отварной	52	60	3,73	0,84	3,61	4,96	56	0,00000		0,00000
	Рассольник ленинградский	96	250	8,13	2,02	5,09	11,98	107	0,00000		0,00000
	Сметана 20% жирности	ПРОМ	10,00	1,80	0,26	1,76	0,29	18,00	0,00000		0,00000
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	268	80	38,25	13,33	16,46	13,02	262	0,00000		0,00000
Обед	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	8,50	8,60	6,09	38,64	244	0,00000		0,00000
	Соус томатный с овощами	463	30	3,36	0,40	1,20	2,20	22	0,00000		0,00000
	Компот из яблок	342	200	4,89	0,16	0,16	27,88	115	0,00000		0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00000		0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00000		0,00000
	итого обед		830	71,50	28,87	34,90	123,45	940	0,000		0,000
	итого за первый день второй недели		1365	124,87	48,21	61,12	192,45	1536	0,000		0,000
	Рекомендуемая норма суточная				77,00	79,00	335,00	2350	1,200		0,000
	Отклонение				-28,79	-17,88	-142,55	-814,00	-1,200		0,000

	Наименование блюда	номер рецепта	Масса порции, г	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	
					белки	жиры	углеводы		В1		селен
	Вторая неделя Второй день (7)										
<i>Завтрак</i>	Сыр российский (порциями)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54	0,00000		0,00000
	Сосиски отварные со сливочным маслом	243	60	20,44	5,55	15,55	0,25	164	0,00000		0,00000
	Каша рассыпчатая пшениная (гарнир)	302	150	6,16	6,60	35,73	37,88	230	0,00000		0,00000
	Яйца вареные	209	40	6,86	5,08	4,60	0,28	63	0,00000		0,00000
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19	0,00000		0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70	0,00000		0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23	0,00000		0,00000
	Какао с молоком	382	200	9,38	4,08	3,54	17,58	119	0,00000		0,00000
	итого завтрак		525	55,00	27,92	65,66	76,78	742	0,00000		0,00000
<i>Обед</i>	Салат из моркови и яблок с яйцом	65	60	5,68	1,05	0,68	7,35	40	0,00000		0,00000
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	9,01	1,80	4,92	10,93	104	0,00000		0,00000
	Сметана 20% жирности	ПРОМ	10,00	1,80	0,26	1,76	0,29	18,00	0,00000		0,00000
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	294	85	34,00	13,34	15,76	16,02	259	0,00000		0,00000
	Каша рассыпчатая пшениная (гарнир)	302	150	6,16	6,60	35,73	37,88	230	0,00000		0,00000
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	0,66	0,09	32,01	133	0,00000		0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00000		0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00000		0,00000
	итого обед		805	63,15	26,97	59,47	128,96	900	0,000		0,000
	итого за второй день второй недели		1330	118,15	54,89	125,13	205,74	1642	0,000		0,000
	Рекомендуемая норма суточная				77,00	79,00	335,00	2350	1,000		0,020
	Отклонение				-22,11	46,13	-129,26	-708,00	-1,000		-0,020

	Наименование блюда	номер рецепта	Масса порции, г	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
					белки	жиры	углеводы		В1	селен
	Вторая неделя Третий день (8)									
	Сыр российский (порциями)	15	15	8.16	3,48	4,43	0,00	54	0,00000	0,00000
	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом и сахаром	182	220	13.62	5,10	10,72	43,40	291	0,00000	0,00000
	Масло сливочное (порциями)	14	10	4.30	0,08	7,25	0,13	66	0,00000	0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1.74	2,37	0,30	14,49	70	0,00000	0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0.56	0,56	0,11	4,94	23	0,00000	0,00000
	Кофейный напиток с молоком	379	200	9.50	1,17	2,68	15,95	101	0,00000	0,00000
	Бананы	338	100	10.00	1,50	0,50	21,00	96	0,00000	0,00000
	итого завтрак		585	47.88	14,26	25,99	99,91	701	0,00000	0,00000
	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	60	3.77	0,79	1,95	3,88	36	0,00000	0,00000
	Суп из овощей	99	250	7.43	1,59	4,99	9,15	95	0,00000	0,00000
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	268	80	38.25	13,33	16,46	13,02	262	0,00000	0,00000
	Рис отварной	304	150	6.41	3,65	5,37	36,68	210	0,00000	0,00000
	Компот из яблок	342	200	4.89	0,16	0,16	27,88	115	0,00000	0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1.16	1,58	0,20	9,66	47	0,00000	0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1.68	1,68	0,33	14,82	69	0,00000	0,00000
	итого обед		790	63.59	22,78	29,46	115,09	834	0,000	0,000
	итого за третий день второй недели		1375	111.47	37,04	55,45	215,00	1535	0,000	0,000
	Рекомендуемая норма суточная				77,00	79,00	335,00	2350	1,200	0,020
	Отклонение				-39,96	-23,55	-120,00	-815	-1,200	-0,020

	Наименование блюда	номер рецепта	Масса порции, г	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
					белки	жиры	углеводы		В1	селен
	Вторая неделя четвертый день (9)									
<i>Завтрак</i>	Сыр российский (порциями)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54	0,00000	0,00000
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	279	60	24,79	7,46	8,29	9,44	142	0,00000	0,00000
	Соус сметанный с томатом (30 гр.)	331	30	1,89	0,53	1,50	2,11	24	0,00000	0,00000
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	8,50	8,60	6,09	38,64	244	0,00000	0,00000
	Огурцы консервированные	ПРОМ	35	3,33	0,28	0,04	0,21	5	0,00000	0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70	0,00000	0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23	0,00000	0,00000
	Чай с лимоном	377	200	2,73	0,13	0,02	15,20	62	0,00000	0,00000
	Яблоки свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71	0,00000	0,00000
	итого завтрак		680	63,70	24,01	21,38	99,73	695	0,00000	0,00000
<i>Обед</i>	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	5,44	0,50	3,66	3,16	48	0,00000	0,00000
	Суп картофельный с горохом	102	250	7,00	5,49	5,27	16,54	148	0,00000	0,00000
	Плов из курицы	291	150	25,80	12,71	7,85	26,80	229	0,00000	0,00000
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	0,66	0,09	32,01	133	0,00000	0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00000	0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00000	0,00000
	итого обед		710	44,74	22,62	17,40	102,99	674	0,000	0,000
	итого за четвертый день второй недели день		1390	108,44	46,63	38,78	202,72	1369	0,000	0,000
	Рекомендуемая норма суточная				77,00	79,00	335,00	2350	1,200	0,020
	Отклонение				-30,37	-40,22	-132,28	-981	-1,200	-0,020

	Наименование блюда	номер рецепта	Масса порции, г	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
					белки	жиры	углеводы		В1	селен
	Вторая неделя Пятый день (10)									
<i>Завтрак</i>	Яйца вареные	209	40	6,86	5,08	4,60	0,28	63	0,00000	0,00000
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19	0,00000	0,00000
	Оладьи с творогом и маслом	404	160	17,25	14,14	20,22	53,64	453	0,00000	0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70	0,00000	0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23	0,00000	0,00000
	Кофейный напиток с молоком	379	200	9,50	1,17	2,68	15,95	101	0,00000	0,00000
	Яблоки свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71	0,00000	0,00000
	итого завтрак		610	49,61	24,12	29,91	105,36	800	0,00000	0,00000
<i>Обед</i>	Винегрет овощной с фасолью	68	75	10,06	1,29	5,35	4,12	70	0,00000	0,00000
	Суп-лапша домашняя	113	250	3,61	2,57	5,54	11,62	116	0,00000	0,00000
	Птица тушеная в соусе	290	120	33,80	16,31	16,32	4,10	189	0,00000	0,00000
	Макароны отварные с маслом	203	150	5,46	3,82	4,05	21,32	137	0,00000	0,00000
	Компот из яблок	342	200	4,89	0,16	0,16	27,88	115	0,00000	0,00000
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47	0,00000	0,00000
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69	0,00000	0,00000
	итого обед		845	60,66	27,41	31,95	93,52	743	0,000	0,000
	итого за пятый день второй недели	0	1455	110,27	51,53	61,86	198,88	1543	0,000	0,000
	Рекомендуемая норма суточная				77,00	79,00	335,00	2350	1,200	0,020
	Отклонение				-25,47	-17,14	-136,12	-807	-1,200	-0,020
	Итого завтрак за все дни		6330	604,40	233,03	302,17	944,78	7230	0,10000	0,00000
	Итого обед за все дни		8080	639,71	263,56	342,68	1169,74	8384	0,00000	0,00000
	Итого полдник за все дни		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00000	0,00000
	Всего за 10 дней		14410	1244,11	496,59	644,85	2114,52	15614	0,100	0,000
	Среднедневное		1441	124,41	49,66	64,49	211,45	1561,40		
	Рекомендуемая норма суточная				77,00	79,00	335,00	2350		
	Отклонение				-27,34	-14,51	-123,55	-788,60		