

# ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ.

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".



УТВЕРЖДАЮ (подпись)

Директор ООО "Мелкий опт" *Душина Ю.*  
ФИО  
наименование образовательного учреждения

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		Эн. ценность		ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			Р. мг	Мг, мг	Р. мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Р. мг	Мг, мг	Р. мг
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>																
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
Стр. 149/96	Наша яичница молочная вязкая.	200	7,29	3,04	39,75	216,05	0,16	0,59	0,01	0,67	153,78	240,85	35,98	0,92		
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,10	0,35	2,40	3,00		0,02		
701/96	Котлета в тесте 30/50.	80	10,61	8,39	28,15	244,27	0,15	0,04	0,00	2,00	22,30	100,41	15,77	1,40		
294/08	Чай с сахаром, лимоник, вил. "С".	200	0,06	0,01	35,18	62,23	0,00	17,80		0,01	3,25	1,54	0,84	0,09		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,06</b>	<b>18,69</b>	<b>83,22</b>	<b>588,74</b>	<b>0,32</b>	<b>18,43</b>	<b>0,11</b>	<b>3,03</b>	<b>181,73</b>	<b>345,80</b>	<b>52,59</b>	<b>2,42</b>		
<b>ОБЕД</b>																
№ 37/08	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной.	200	1,55	5,81	9,76	96,76	0,04	15,15	0,02	1,21	38,62	45,23	18,52	0,83		
394/94	Жаркое по-домашнему из филе кур (масса туш. кури)	50	13,52	10,54		142,87	0,06	1,38	0,03	4,61	9,66	110,60	13,11	0,90		
181/08	Жаркое по-домашнему (овощи)	150	2,67	5,55	45,02	234,33	0,15	26,12	0,07	0,40	19,13	81,81	31,54	1,30		
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15		
588/96	Компот из яблок.	200	0,92	0,20	41,29	172,25	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		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,14</b>	<b>22,71</b>	<b>121,30</b>	<b>780,00</b>	<b>0,41</b>	<b>44,74</b>	<b>0,12</b>	<b>7,21</b>	<b>119,66</b>	<b>349,54</b>	<b>95,87</b>	<b>5,92</b>		
<b>ВТОРНИК</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
437/91	Кнели из кур.	80	13,09	8,19	7,55	215,46	0,09	1,78	0,12	1,18	43,21	165,83	19,56	1,36		
242/08	Картофельное пюре с морковью.	150	2,84	7,32	27,16	165,87	0,14	19,04	0,08	1,20	45,00	201,63	50,00	1,27		
ТТН№82	Чай с сахаром, нектаром, вил. "С".	200	0,83		51,06	136,85	0,05	15,39		0,42	8,70	31,80	7,50	1,17		
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,95</b>	<b>15,83</b>	<b>95,57</b>	<b>586,13</b>	<b>0,29</b>	<b>36,21</b>	<b>0,20</b>	<b>2,83</b>	<b>98,86</b>	<b>399,56</b>	<b>77,66</b>	<b>3,94</b>		
<b>ОБЕД</b>																
№ 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		
189/08	Выпечка из говядины.	80	15,81	13,12	11,57	213,55	0,08	0,11	0,00	3,11	33,74	165,76	23,75	2,32		
225/08	Рис припущенный.	150	5,90	5,41	37,62	212,67	0,04	0,72	0,07	0,44	5,76	79,65	25,88	0,53		
ТТН№186	Сок красный острый для детей. питания.	30	0,40	1,11	1,95	19,65	0,01	0,72	0,02	0,10	1,72	4,22	1,84	0,07		
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15		
585/96	Компот из свежих фруктов.	200	0,16	32,11	97,45	0,01	4,00		0,08	0,85	8,70	31,80	7,50	1,17		
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05		0,42	8,70	31,80	7,50	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	4,20	0,33		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,36</b>	<b>27,34</b>	<b>115,26</b>	<b>791,26</b>	<b>0,31</b>	<b>24,03</b>	<b>0,11</b>	<b>6,44</b>	<b>98,40</b>	<b>364,67</b>	<b>85,46</b>	<b>6,14</b>		
<b>СРЕДА</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
Стр. 149/96	Наша сырная из "Геркулеса" вязкая.	200	8,31	5,21	28,61	198,36	0,22	0,59	0,01	0,71	141,35	234,19	71,05	1,71		
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		0,10	0,35	2,40	3,00		0,02		
ТТН№43	Булочка бутербродная.	50	2,96	1,45	28,80	144,63	0,07		0,04	1,24	9,40	37,12	6,69	0,51		
366/08	Сыр голландский	20	5,46	8,00		70,00	0,01	0,14		0,04	200,00	120,00	11,00	0,14		
269/08	Накао с молоком.	200	3,63	1,77	25,07	113,98	0,02	0,60	0,01	0,03	124,44	109,65	26,75	0,82		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,46</b>	<b>23,67</b>	<b>82,62</b>	<b>593,16</b>	<b>0,32</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>2,39</b>	<b>477,58</b>	<b>503,96</b>	<b>115,49</b>	<b>3,20</b>		
<b>ОБЕД</b>																
№ 45/08	Суп картофельный с бобовыми.	200	3,85	4,24	1,18	89,28	0,19	9,90		1,95	28,18	86,42	30,92	1,58		
346/91	Шницель рыбный натуральный	80	8,91	6,56	1,44	122,33	0,08	5,76	0,02	4,32	33,62	190,62	28,71	0,71		
241/08	Картофельное пюре.	150	3,11	5,72	30,19	151,47	0,16	25,34	0,07	0,36	41,22	95,36	32,13	1,17		
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15		
588/96	Компот из фруктов с вил. "С".	200	2,08	0,12	4,92	152,65	0,04	61,60		2,20	64,45	58,40	42,00	1,13		
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05		0,42	8,70	31,80	7,50	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	4,20	0,33		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,42</b>	<b>17,29</b>	<b>108,36</b>	<b>649,53</b>	<b>0,56</b>	<b>104,70</b>	<b>0,09</b>	<b>9,61</b>	<b>187,27</b>	<b>491,09</b>	<b>149,66</b>	<b>6,44</b>		

Составлено. Проверено. *М.Е. 6. Матушкин*





УТВЕРЖДАЮ: *Душанькина*  
(подпись)

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

УТВЕРЖДАЮ <i>Дукина</i>															
(подпись)															
Прием пищи: завтрак, обед для детей с 7 до 11 лет.															
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Эн. ценность		ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
ЗАВТРАК															
135/08	Омлет с сосисками.	150	13,07	12,63	2,85	243,57	0,12	0,28	0,25	0,77	109,35	235,58	21,56	1,47	1,47
365/08	Масло сливочное.	5	0,05	3,65	0,07	33,10	0,00	0,08	0,05	0,18	1,20	1,50	1,50	0,04	0,04
тк№146	Булочка с маком.	50	4,89	5,01	50,30	187,72	0,12	0,08	0,00	1,58	40,66	98,53	12,13	0,59	0,59
294/08	Чай с сахаром, лимоном, вит. "С".	200	0,06	0,01	15,18	62,73	0,00	17,80		0,01	3,25	1,54	0,84	0,84	0,84
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17	1,17
	ИТОГО:		20,06	21,60	77,70	586,61	0,30	18,16	0,30	2,96	163,16	368,95	42,03	4,33	4,33
<b>ОБЕД</b>															
№ 41/08	Рассольник домашний со сметаной.	200	2,00	6,92	12,08	129,18	0,09	21,05	0,02	2,06	33,98	60,76	23,40	0,86	0,86
422/94	Тефтели	60	10,01	8,34	8,06	129,20	0,05	2,07	0,00	2,94	26,34	102,60	14,60	1,33	1,33
тк№186	Соус красный основ. для тефтелей	50	0,51	1,85	3,27	32,74	0,01	1,20	0,03	0,16	2,86	7,04	3,06	0,12	0,12
227/08	Макаронные изделия отварные.	150	5,68	5,45	31,36	193,19	0,09	0,09	0,07	1,00	11,31	46,40	8,16	0,83	0,83
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	0,15
588/96	Компот из яблок.	200	0,92	0,20	41,29	172,25	0,06			0,20	32,45	51,60	16,80	1,25	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	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	0,33
	ИТОГО:		23,59	23,36	120,70	790,36	0,39	26,42	0,12	7,15	126,74	328,70	81,92	6,04	6,04
<b>ПЯТНИЦА</b>															
ЗАВТРАК															
153/08	Пудинг творожный запеченный.	150	17,88	16,82	33,29	356,06	0,20	0,57	0,13	0,76	208,86	389,57	37,16	1,38	1,38
	Повидло.	20	0,08		26,00	110,00	0,00	0,10			2,80	1,80	1,40	0,26	0,26
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85		15,00			0,45			0,05	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	1,17
	ИТОГО:		19,94	17,15	83,56	585,91	0,25	15,67	0,13	1,18	220,81	423,17	46,06	2,86	2,86
<b>ОБЕД</b>															
№ 56/08	Суп-лапша домашняя.	200	3,99	3,67	14,84	110,17	0,05	1,72	0,05	0,62	18,08	62,78	12,06	0,76	0,76
518/97	Котлета куриная из филе.	80	15,28	11,24	10,46	179,58	0,09	1,31	0,03	2,63	38,45	133,27	20,01	1,22	1,22
242/08	Картофельные лепешки с морковью.	150	2,84	7,12	27,66	169,82	0,14	19,04	0,08	1,20	45,00	201,63	50,00	1,27	1,27
365/08	Масло сливочное.	5	0,05	3,65	0,07	33,10	0,00	0,08	0,05	0,18	1,20	1,50	1,50	0,01	0,01
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	0,15
585/96	Компот из свежих фруктов.	200	0,16	0,24	32,11	97,45	0,01	4,00		0,93	6,85	4,40	3,60	0,93	0,93
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	0,33
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	0,33
	ИТОГО:		27,09	26,37	115,73	734,42	0,38	28,17	0,20	5,38	176,69	451,59	98,27	4,99	4,99
<b>ИТОГО за неделю:</b>															
<b>в среднем за день:</b>															
			221,06	214,01	1004,02	6686,14	3,51	317,86	1,54	48,17	1800,89	4027,03	849,01	46,28	46,28
			44,21	42,80	200,80	1337,23	0,70	63,57	0,31	9,63	360,18	805,41	169,80	9,26	9,26
<b>Суточная потребность в пищевых веществах</b>															
	норма (20% + 30%) - 50% суточной потребности		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	12,00
	норма (20% + 35%) - 55% суточной потребности		38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00	6,00
	норма (20% + 30%) - 55% суточной потребности		42,35	43,45	184,25	1292,50	0,66	33,00	0,39	5,50	605,00	907,50	137,50	6,60	6,60
	норма (25% + 30%) - 55% суточной потребности		42,35	43,45	184,25	1292,50	0,66	33,00	0,39	5,50	605,00	907,50	137,50	6,60	6,60
	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	7,20

Составлено: *Представительство Министерства здравоохранения РБ*



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

УТВЕРЖДАЮ (подпись)

Душина

(подпись)

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность Ккал	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг		
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
ЗАВТРАК	Плов из филе кур (курица).	75	20,28	2,48		104,78	0,09	2,07	0,04	0,31	14,49	165,60	19,67	3,55	
	Плов из филе кур (гарнир).	150	3,24	16,03	57,55	364,42	0,06	3,03		1,77	22,31	96,03	34,11	2,83	
	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85		15,00			0,45				
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17	
ИТОГО:															
ОБЕД															
№ 45/08	Суп картофельный с бобовыми.	200	3,85	4,29	12,68	89,28	0,19	9,90		1,95	28,18	86,42	30,92	1,58	
	Зразы ленивые.	80	12,81	10,97	10,55	171,18	0,07	6,48	0,02	3,76	41,59	138,45	22,69	1,94	
	Картофельное пюре.	150	3,11	5,72	20,19	151,47	0,16	25,34	0,07	0,36	41,22	95,36	32,13	1,17	
	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	
	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	172,25	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:															
ВТОРНИК															
ЗАВТРАК	Омлет натуральный.	150	12,91	8,12	3,50	199,19	0,15	0,35	0,29	0,76	121,37	230,86	19,15	2,38	
	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		0,10	0,35	2,40	3,00		0,02	
	Булочка "Молочная".	50	2,88	1,73	42,57	168,16	0,08	0,26	0,00	1,18	33,17	54,71	9,55	0,54	
	Какао с молоком.	200	3,63	1,77	25,07	113,88	0,02	0,60	0,01	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82	
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17	
	ИТОГО:														
		21,50	19,20	80,57	607,53	0,31	1,21	0,41	2,71	290,09	430,01	62,95	4,92		
ОБЕД															
№ 37/08	Горчи с капустой и картофелем, со сметаной.	200	1,55	5,81	9,76	96,76	0,04	15,15	0,02	1,21	38,62	45,23	18,52	0,83	
	Курица тушеная в соусе с томатом (курица).	50	25,76	3,15		133,06	0,12	2,63	0,05	0,38	18,40	210,29	24,97	1,71	
	Курица тушеная в соусе с томатом (соус).	50	0,97	7,27	4,12	85,80	0,02	3,65	0,10	0,45	14,63	23,22	9,15	0,36	
	Макаронные изделия отварные.	150	5,82	5,45	31,36	193,19	0,09		0,07	1,00	11,31	46,40	8,16	0,83	
	Овощи натуральные свежие или соленные.	60	0,42	0,06	1,14	6,40	0,02	2,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
	Компот из кураги с вил. "С".	200	2,83	0,12	49,52	152,65	0,04	61,60		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:															
		2,38	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
СРЕДА															
ЗАВТРАК	Каша ячменная молочная вязкая.	200	7,29	3,04	39,75	216,05	0,16	0,59	0,01	0,67	153,78	240,85	35,98	0,92	
	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		0,10	0,35	2,40	3,00		0,02	
	Сосиска в тесте 50/75.	125	15,47	11,28	28,40	250,40	0,20			1,45	31,60	175,73	20,04	1,67	
	Чай с сахаром, лимонном, вил. "С".	200	0,06	0,01	15,18	62,23	0,00	17,80		0,01	3,25	1,54	0,84		
ИТОГО:															
		22,93	21,57	83,47	594,87	0,36	18,39	0,11	2,48	191,03	421,13	56,85	2,69		
ОБЕД															
№ 56/08	Суп лапша домашняя.	200	3,19	3,67	14,84	130,17	0,05	1,72	0,05	0,62	18,08	62,78	12,06	0,76	
	Картофельное пюре с морковью.	80	11,76	9,88	13,80	161,60	0,12	0,61	0,01	3,73	36,21	154,61	25,46	0,83	
	Овощи натуральные свежие.	150	2,84	7,32	27,66	169,82	0,14	19,04	0,08	1,30	45,00	201,63	50,00	1,27	
	Компот из свежих фруктов.	200	0,16	0,03	32,11	97,45	0,01	4,00		0,08	6,85	4,40	3,60	0,15	
	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:														
		23,22	18,47	113,05	672,85	0,42	27,47	0,13	6,41	125,94	483,73	107,02	5,44		



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

УТВЕРЖДАЮ *Душина* (подпись)

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Эн. ценность Ккал	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ЧЕТВЕРГ														
ЗАВТРАК 154/08	Сырники из творога.	140	16,94	17,05	43,26	369,33	0,19	0,63	0,12	1,01	214,10	303,60	32,53	6,60
	Молоко стуженное.	20	1,42	1,00	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,30	63,40	45,80	6,80	0,94
	Чай с сахаром, витаминиз. "С".	200			14,97	59,85		15,00			0,45			0,08
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
ИТОГО:			20,34	18,38	78,57	548,18	0,25	15,83	0,13	1,73	286,65	381,20	46,83	8,69
ОБЕД														
№ 44/08 205/08 № 219/08 № 637/97 246/08 588/96	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	2,68
	Сосиски "Сливочные" отварные.	80	14,40	19,12	150,14	150,14	0,15			0,32	28,00	127,20	16,00	1,46
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,59	7,17	38,70	252,06	0,30		0,07	0,79	15,42	207,65	138,00	4,84
	Соус сметанный с томатом.	30	0,53	1,53	2,06	24,19	0,01	0,56	0,01	0,08	7,10	7,25	1,56	0,07
	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
	Компот из яблок.	200	0,92	0,20	41,29	172,25	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:			30,63	35,72	113,74	846,58	0,68	19,76	0,10	4,09	133,29	504,33	206,75	9,69
ПЯТНИЦА														
ЗАВТРАК СТР.149/96 365/08 ТМ№43 366/08 ТМ№82	Каша пшенная молочная вязкая.	200	11,09	4,05	41,85	246,78	0,23	0,58	0,01	0,68	128,88	202,90	54,94	1,46
	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		0,10	0,35	2,40	3,00		0,02
	Булочка булгаровская.	50	2,96	1,43	28,80	144,63	0,07			1,24	9,40	37,12	6,69	0,51
	Сыр Голландский	20	5,46	8,00		70,00	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	31,00	0,14
ИТОГО:			19,64	20,73	123,85	664,46	0,31	16,11	0,15	2,38	342,63	363,32	73,23	2,27
ОБЕД														
№ 63/08 518/97 241/08 246/08 588/96	Щи из свежей капусты с курдюком, 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
	Биточек куриный из филе.	80	14,67	11,24	10,56	179,58	0,09	1,31	0,03	2,61	38,45	133,27	20,01	1,22
	Картофельное пюре.	150	3,11	5,72	20,19	151,47	0,16	25,34	0,07	0,45	41,22	95,36	32,13	1,17
	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
	Компот из кураги.	200	2,08	0,12	48,52	152,65	0,04	1,60		2,20	64,45	58,40	42,00	1,35
	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:			26,43	24,91	112,22	786,16	0,46	59,29	0,12	7,93	214,40	411,23	136,16
СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ														
ИТОГО за неделю :			256,06	222,04	1016,58	6826,22	3,98	309,19	1,51	43,34	1965,54	4173,33	992,46	51,29
в среднем за день:			51,21	44,41	203,32	1365,24	0,80	61,84	0,30	8,67	393,11	834,67	198,49	10,26
ИТОГО за 10 дней :			477,12	436,05	2020,61	13512,37	7,49	627,05	3,05	91,51	3766,43	8200,36	1841,47	97,57
в среднем за день:			47,71	43,60	202,06	1351,24	0,75	62,71	0,31	9,15	376,64	820,04	184,15	9,76
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ														
норма (20% + 30%) - 50% суточной потребности			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 (20% + 35%) - 55% суточной потребности			38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
норма (20% + 35%) - 55% суточной потребности			42,35	43,45	184,25	1292,50	0,66	33,00	0,39	5,50	605,00	907,50	137,50	6,60
норма (25% + 30%) - 55% суточной потребности			42,35	43,45	184,25	1292,50	0,66	33,00	0,39	5,50	605,00	907,50	137,50	6,60
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

Составлено. Прогнозируемые результаты питания. Мат. - Шинякина Е.В.