

Утверждаю:

И.О. Директор МБОУ «Лесокалочка»

И.И. Кузнецова

« 31 » января 2024 года



**Единое типовое меню школьного питания
на осенне-зимний период МБОУ «Лесокалочка»
с 12 до 18 лет**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Издание 4-е, 2008г. Уральский региональный центр питания, 2008г. Пермь 2008

Кузнецова

Примерное меню

День: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: осенне-зимний

Зоологическая категория: 11 и старше

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
107	Каша манная молочная жидкая	200/5	6.20	8.05	31.09	222.02	0.05	0.23	0.01	0.52	112.60	96.53	15.43	0.37		
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0.55	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31	6.17	13.11	4.89	0.23		
269	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1.09	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31	6.17	13.11	4.89	0.23		
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01	121.94	114.13	6.70	0.51		
51	Обед															
219	Суп крестьянский с крупой на микб	250	4.81	8.37	15.43	150.59	0.06	6.80	0.03	2.64	0.00	190.62	45.72	3.63		
187	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.48	6.52	54.00	316.57	0.25	0.23	0.00	0.58	46.37	243.31	63.52	5.38		
265	Кнедли из говядины	100	18.01	21.59	6.61	292.76	0.06	0.40	0.01	0.56	50.94	168.23	25.16	1.59		
	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04	1.33	3.95	2.22	0.12		
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16		
280	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8	0.01	29.4		4.2				0.47		
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0.00	22.66	91.98	0.01	0.28	0.01	0.11	51.84	33.63	25.20	7.17		
293	Полдник															
	Сок	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.04	8.00	0.01	0.20	40.00	36.00	20.00	0.40		
	Пряники	40	4.8	2.8	77.8	335.8	0.08	9			60	41		0.6		
	Итого:		58	74	294	2048	1	57	0	5	504	962	224	23		
			77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12		
			46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2		
			11.58	26.69	93.18	637.78	0.31	20.68	-0.30	-0.65	-155.78	-28.48	73.81	15.65		

норма
60% от нормы
разница от нормы

День: вторник

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.13	0.29	0.02	0.17	111.22	138.10	33.90	2.49		
	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0.95	4.00	20.60	123.60	0.20	0.17	0.06	0.26	7.40	17.00	7.20	0.45		
286	Бутерброд с повидлом (хлеб ржаной)	30.окт	1.27	11.30	7.7	137.5	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.45		
	Напиток кофейный на молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1.00	0.02	0.05	121.30	91.00	14.00	0.14		
	Обед															
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6.62	8.31	21.28	184.48	0.16	11.78	0.21	1.55	57.30	136.36	41.83	1.49		
241	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.13	7.69	0.02	0.23	41.15	88.76	29.09	1.19		
189	Котлета	100	15.26	16.74	8.20	252.50	0.09	0.19		0.93	39.33	160.09	30.41	1.33		
265	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04	1.33	3.95	2.22	0.12		
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16		
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8	0.01	29.4		4.2				0.47		
300	Чай с сахаром	200	0.12	12.04	48.64			0.02		4.27	6.43	3.3		0.72		
	Полдник															
293	Сок	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.04	8.00	0.01	0.20	40.00	36.00	20.00	0.40		
	Вафли	50	1.40	1.65	38.65	117.00	0.01	0.02	3.50		70.00	18.00	5.00	0.75		
	Итого:		46	63	238	1651	1	59	4	4	508	721	204	12		
			77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12		
			46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2		
			-0.18	15.80	36.86	240.54	0.37	23.34	3.51	-2.23	-152.44	-269.41	54.23	4.95		

норма
60% от нормы
разница от нормы

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		3	4	5	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2						7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																	
102	Каша "Дружба"	200	6.55	8.33	35.09	241.11	0.06	0.29	0.01	0.14	108.89	104.48	20.59	0.88			
	Хлеб пшеничный	15	1.20	0.49	8.97	43.45	0.03	0.05	0.02	0.02	0.67	1.98	1.11	0.54			
	Хлеб ржаной	15	0.60	0.15	3.15	16.35		22.05			3.15		4.23	0.35			
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01	121.94	114.13	6.70	0.51			
обед																	
45	Суп картофельный с бобовыми на мкб	250	4.84	4.52	29.04	108.79	0.17	3.67	0.02	0.46	38.46	188.10	41.43	4.58			
161	Котлета рыбная	100	14.14	9.57	9.14	187.00	0.17	0.32	0.03	7.09	67.82	337.99	53.19	1.57			
224	Рис отварной	180	4.66	6.10	48.33	270.22	0.04	0.23		0.34	3.98	47.65	12.13	0.63			
265	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04	1.33	3.95	2.22	0.12			
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.20	0.06	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16			
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47			
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36		29.02	116.19					0.68			0.01			
полдник																	
	Печенье	50	7.5	11.8	74.9	417.1	0.08	90		0.20	40.00	36.00	20.00	0.40			
293	Сок	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.04	8.00	0.01	8	394	842	172	13			
	итого:		52	48	311	1803	1	156	0	8	394	842	172	13			
			77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12			
			46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2			
			6.16	0.95	110.02	392.55	0.00	119.73	-0.26	2.38	-266.23	-147.83	21.68	6.02			
норма 60% от нормы разница от нормы																	

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		3	4	5	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2						7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																	
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.58	6.12	19.73	156.08	0.04	0.36	0.02	0.31	143.52	110.52	19.18	0.37			
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30\10	4.25	6.87	6.48	107.74	0.03	0.60		0.30	182.57	104.74	11.66	0.40			
	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30\11	4.25	6.87	6.48	107.74	0.03	0.60		0.30	182.57	104.74	11.66	0.40			
286	Напиток кофейный на молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1.00	0.02	0.05	121.30	91.00	14.00	0.14			
обед																	
37	Борщ с капустой и картофелем на мкб	250	5.50	5.63	31.43	133.00	0.05	11.40	0.02	2.80	57.85	170.84	54.45	1.84			
214	Рагу из птицы	240	36.91	47.02	43.68	740.59	0.34	44.57	0.07	7.63	149.86	480.12	108.67	5.30			
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.20	0.06	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16			
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47			
300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72			
полдник																	
	Мандарины	150	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.3			
	итого:		66	78	187	1646	1	126	10	12	884	1093	244	12			
			77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12			
			46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2			
			19.58	30.66	-13.89	236.06	-0.04	90.15	9.77	5.67	223.80	103.29	94.00	4.90			
норма 60% от нормы разница от нормы																	

День: пятница

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции		Ж				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		Б	Ж	Б	Ж	У											8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
107	завтрак	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17	0.14	0.37	0.02	0.29	152.83	188.12	37.48	2.37			
379	Каша гречневая молочная жидкая	30/10	0.55	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31	6.17	13.11	4.89	0.23			
269	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	1.09	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31	6.17	13.11	4.89	0.23			
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01	121.94	114.13	6.70	0.51			
44	обед																
192	Суп из овощей на мкб	250	4.43	6.49	28.02	125.24	0.07	5.86	0.04	0.48	39.12	164.82	37.89	3.51			
227	Печень по-строгановски	100	33.31	41.36	6.71	528.79	0.56	21.65	18.56	1.76	18.34	626.86	35.94	13.49			
	Макаронные изделия отварные	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.05		1.19	13.66	56.57	20.83	1.10			
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16			
300	Хлеб ржаной	200	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47			
	Чай с сахаром	200	0.12	12.04		48.64		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72			
	Яблоки свежие																
	итого:	150	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	2	0.4	19		12	2.3			
			64	88	214	1834	1	64	21	5	388	1191	174	27			
			77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12			
			46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2			
			17.62	40.78	12.80	424.37	0.63	28.17	20.25	-1.17	-271.64	201.05	24.00	19.88			

Неделя: вторая неделя

День: понедельник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции		Ж				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		Б	Ж	Б	Ж	У											8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
90	завтрак																
379	Каша манная молочная жидкая	200/5	6.20	8.05	31.09	222.02	0.05	0.23	0.01	0.52	112.60	96.53	15.43	0.37			
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0.55	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31	6.17	13.11	4.89	0.23			
269	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1.09	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31	6.17	13.11	4.89	0.23			
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01	121.94	114.13	6.70	0.51			
	обед																
71	Суп картофельный с круглой и рыбными консервами	250	6.22	8.21	18.39	170.98	0.15	7.80	0.21	1.54	56.25	137.91	41.50	1.42			
241	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.13	7.69	0.02	0.23	41.15	88.76	29.09	1.19			
189	Биточки	100	15.26	16.74	8.20	252.50	0.09	0.19		0.93	39.33	160.09	30.41	1.33			
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16			
265	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47			
294	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04	1.33	3.95	2.22	0.12			
	Чай с лимоном	200/157	0.07	0.01	15.31	61.62		2.9		0.01	8.05	9.79	5.24	0.9			
	полдник																
	Пряник																
293	Сок	50	4.8	2.8	77.8	335.8	0.08	9			60	41		0.6			
	итого:	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.04	8.00	0.01	0.20	40.00	36.00	20.00	0.40			
			50	70	265	1874	1	68	0	4	500	722	170	10			
			77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12			
			46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2			
			3.34	22.45	64.33	463.53	0.29	31.54	-0.12	-1.82	-160.15	-267.72	20.45	2.73			

День: вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																					
104	Каша гречневая молочная	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17	0.14	0.37	0.02	0.29	152.83	188.12	37.48	2.37							
	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0.95	4.00	20.60	123.60	0.02	0.17	0.06	0.26	7.40	17.00	7.20	0.45							
	Бутерброд с повидлом (хлеб ржаной)	30 окт	1.27	11.30	7.7	137.5	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.45							
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01	121.94	114.13	6.70	0.51							
обед																					
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.33	3.49	37.19	134.09	0.09	5.63	0.02	0.65	30.81	173.26	36.71	1.72							
224	Рис отварной	180	4.66	6.10	48.33	270.22	0.04	0.23		0.34	3.98	47.65	12.13	0.63							
212	Птица отварная	100	26.03	2.60	1.39	346.69	0.07	2.29	0.06	0.80	28.90	188.26	22.83	2.03							
265	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04	1.33	3.95	2.22	0.12							
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16							
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47							
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	29.02		116.19					0.68			0.01							
полдник																					
293	Сок	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.04	8.00	0.01	0.20	40.00	36.00	20.00	0.40							
	Печенье	50	7.5	11.8	74.9	417.1	0.08	90						1							
	итого:		67	55	328	2194	1	138	0	3	402	793	163	12							
			77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12							
			46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2							
			20.35	7.49	126.64	783.90	0.10	101.87	-0.14	-3.07	-257.87	-196.73	12.55	5.12							
норма 60% от нормы разница от нормы																					

День: среда

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																					
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13	0.03	1.21	0.02	0.17	31.67	94.67	16.40	0.41							
	Хлеб пшеничный	30	0.90	0.98	17.93	86.89	0.05	0.10	0.03	0.04	1.33	3.95	2.22	1.08							
	Хлеб ржаной	30	1.20	0.30	6.3	32.7		44.1			6.3		8.46	0.70							
286	Напиток кофейный на молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1.00	0.02	0.05	121.30	91.00	14.00	0.14							
обед																					
47	Суп картофельный с рыбой	250	13.21	4.00	6.70	116.24	0.12	6.28	0.03	0.35	25.00	127.53	46.39	1.36							
241	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.13	7.69	0.02	0.23	41.15	88.76	29.09	1.19							
202	Тертели из говядины с рисом ("ежики")	100	13.09	19.33	13.49	280.20	0.06	1.01	0.00	0.90	26.20	164.19	27.19	1.21							
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16							
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47							
265	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04	1.33	3.95	2.22	0.12							
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0.00	22.66	91.98	0.01	0.28	0.01	0.11	51.84	33.63	25.20	7.17							
полдник																					
	пряники	40	4.8	2.8	77.8	335.8	0.08	9			60	41		0.6							
	Сок	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.04	8.00	0.01	0.20	40.00	36.00	20.00	0.40							
	итого:		40	29	259	1433	1	108	0	1	387	528	174	16							
			77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12							
			46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2							
			-6.27	-18.78	58.10	23.40	-0.13	71.67	-0.25	-4.73	-273.22	-461.61	24.06	8.60							
норма 60% от нормы разница от нормы																					

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
112	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.13	0.29	0.02	0.17	111.22	145	35.59	2.49		
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30\10	4.25	6.87	6.48	107.74	0.03	0.60		0.30	182.57	104.74	11.66	0.40		
	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30\11	4.25	6.87	6.48	107.74	0.03	0.60		0.30	182.57	104.74	11.66	0.40		
286	Напиток кофейный на молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1.00	0.02	0.05	121.30	91.00	14.00	0.14		
обед																
43	Свекольник на мкб	250	4.43	6.97	25.48	114.16	0.06	5.10	0.02	2.65	48.97	176.49	54.24	2.11		
198	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	15.80	10.66	6.40	184.83	0.06	0.04	0.01	0.53	12.86	104.31	18.34	0.99		
227	Макаронные изделия отварные	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.05		1.19	13.66	56.57	20.83	1.10		
265	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04	1.33	3.95	2.22	0.12		
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16		
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47		
300	Чай с сахаром	200	0.12	12.04		48.64		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72		
полдник																
141	Запеканка из творога	200	29.22	12.11	29.10	342.23	0.08	0.61	0.09	0.60	267.74	327.18	44.11	0.91		
300	Чай с сахаром	200	0.12	12.04		48.64		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72		
	итого:		77	79	335	1766	1	38	0	6	958	1135	229	13		
	норма		77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12		
	60% от нормы		46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2		
	разница от нормы		33.19	16.15	35.04	355.57	-0.11	2.35	-0.23	-0.09	297.62	144.75	79.33	5.52		

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
115	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7.23	6.67	39.54	246.87	0.1	0.28	0.01	0.72	117.05	191.58	42.87	0.79		
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30\10	0.55	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31	6.17	13.11	4.89	0.23		
	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30\10	1.09	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31	6.17	13.11	4.89	0.23		
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01	121.94	114.13	6.70	0.51		
обед																
42	Рассольник ленинградский со сметаной на мкб	250	7.53	11.93	47.81	127.68	0.02	17.32	0.03	2.67	37.73	184.82	47.38	1.82		
201	Тефтели из говядины	100	18.36	20.86	12.49	311.19	0.06	2.70		0.63	17.39	114.50	23.19	1.07		
219	Каша гречневая расыпчатая	180	10.48	6.52	54.00	316.57	0.25	0.23	0.00	0.58	46.37	243.31	63.52	5.38		
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16		
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47		
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0.00	22.66	91.98	0.01	0.28	0.01	0.11	51.84	33.63	25.20	7.17		
полдник																
	Яблоки свежие	150	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	278	11	9	2.2		
	итого:		55	72	266	1727	1	62	5	6	690	927	238	22		
	норма		77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12		
	60% от нормы		46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2		
	разница от нормы		9.12	24.45	64.51	316.51	0.22	26.03	4.68	-0.38	29.52	-62.91	87.72	14.83		

Анфалова Е.А.

Составил

Кузнецова И.И.



Утвердил

М.П.