

Директор МОУ СОШ с.Нарын-Талача " Краснова В.И.

"02" сентября 2024 г.

Сезон: осень - зима

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг					Витамины			ЭЦ, ккал	Рецептура № по сборнику рецептов для питания детей 2011г. Могильный М.П., Тутельян В.А.
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	C, мг				
	1 день															
Завтрак:	Батон с маслом	30/5	2,3	4,5	15,5	8,1	8,7	25,5	0,50	35	0,05	0,00	111	1		
	Каша молочная манная жидкая с маслом	178	5,2	6,0	23,7	7,4	4,7	24,2	0,30	23	0,03	0,00	169	185		
	Кофейный напиток	180	2,6	2,3	14,3	113,2	12,6	81,0	0,12	18	0,04	1,40	88	395		
	Итого:	393	10,1	12,8	53,5	128,7	26,0	130,7	0,9	76	0,1	1,4	368,0			
	Соотношение, % (20 ±5)	22														
2 завтрак:	Фрукты (банан)	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,60		0,04	10,00	94			
	Итого:	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,6	0	0,0	10,0	94,0			
	Соотношение, % (5 ±5)	6														
	Обед:															
	Салат из картофеля с зел горошек	60	1,0	3,0	6,7	15,8	14,2	14,2	0,50		0,06	9,40	57	25		
	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,2	15,8	8,4	23,5	0,47		0,04	0,60	92	86		
	Птица отварная	85	16,2	6,3	0,4	28,1	16,2	132,6	1,36	34	0,34	0,00	124	300		
	Капуста тушеная	130	3,2	4,6	14,7	72,1	26,8	52,2	1,10		0,04	22,31	109	336		
	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,8	12,6	7,2	12,6	2,52		0,02	3,60	76	399		
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	12,3	16,5	55,3	1,37		0,06	0,00	61			
	Итого:	690	25,8	19,0	63,5	156,7	89,3	290,4	7,3	34	0,6	35,9	518,9			
	Соотношение, % (35 ±5)	31														
Полдник:	Котлеты из овощей, соус молочный	130/30	5,1	8,8	25,1	74,6	56,0	418,5	1,60	50	0,12	9,45	193	146/350		

	Молоко	200	5,6	5,1	9,5	252,0	29,4	189,0	0,20	42	0,09	0,90	104	400
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	14,6	6,9	9,9	26,1	0,60		0,06	0,00	71	
	Коржики молочные	37	5,0	4,2	23,2	9,6	8,9	24,3	0,43	4	0,04	0,02	141	496
	Итого:	427	18,1	18,6	72,4	343,1	104,2	357,9	2,8	96	0,3	10,4	509,0	
	Соотношение, % (30±5)	31												
	Итого за день:		55,6	51,0	210,4	636,5	261,5	807,0	11,7	206	1,0	57,7	1489,9	
	2 день													
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/5/10.	5,0	7,2	15,5	96,1	13,4	77,3	0,71	36	0,05	0,00	147	3
	Суп молочный с геркулесом	180	3,7	3,9	10,6	109,1	16,3	153,2	0,35	28	0,10	0,62	89	94
	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	10,0	1,3	2,5	0,28			0,03	40	392
	Итого:	415	8,8	11,1	36,1	215,2	31,0	233,0	1,3	64	0,2	0,7	276,0	
	Соотношение, % (20±5)	18												
2 завтрак:	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	16,0	9,1	11,0	2,20	0	0,01	10,00	44	
	Итого:	100	0,4	0,4	9,9	16,0	9,1	11,0	2,2	0	0,0	10,0	44,0	
	Соотношение, % (5±5)	3												
Обед:	Салат из б/капусты с морковью	60	0,8	3,0	5,4	22,4	9,0	16,6	3,00		0,02	19,48	52	20
	Борщ со свежей капустой, сметаной	200/7	1,8	4,7	11,8	35,5	21,0	42,5	0,95		0,04	12,40	94	57
	Печень тушенная в соусе	70/50	18,7	7,9	6,4	18,8	21,6	436,0	3,40	10414	0,38	5,00	170	ТТК
	Рис припущенный	130	3,4	2,0	35,9	2,1	16,5	67,5	0,45	18	0,03	0,00	166	316
	Кисель из свежих ягод	180	0,2	0,0	19,9	12,5	4,5	8,5	0,25		0,04	21,96	81	378
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	12,3	16,5	55,3	1,37		0,06	0,00	61	
	Итого:	752	27,2	18,1	91,1	103,6	89,1	626,4	9,4	10432	0,6	58,8	624,4	
	Соотношение, % (35±5)	41												
Полдник:	Шницель рыбный натуральный	80	12,5	5,0	9,0	38,9	28,9	163,7	0,87	12	0,08	0,84	129	258
	Соус томатный	20	0,1	0,6	0,9	3,2	2,3	4,4	0,10	5	0,00	0,50	10	348
	Картофельное пюре	130	2,9	2,4	23,0	32,0	24,1	75,1	0,87	23	0,12	15,75	119	321
	Какао с молоком	180	3,6	2,8	15,7	137,0	19,2	112,1	0,43	22	0,05	1,44	102	397
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	14,6	6,9	9,9	26,1	0,60		0,06	0,00	71	
	Итого:	440	21,5	11,3	63,2	218,0	84,4	381,4	2,9	62	0,3	18,5	431,0	
	Соотношение, % (30±5)	28												
	Итого за день:		57,9	41,0	200,3	552,8	213,6	1251,7	15,8	10558	1,0	88,0	1375,4	
	3 день													
Завтрак:	Батон с маслом	30/5.	2,3	4,5	15,5	8,1	8,7	25,5	0,50	35	0,05	0,00	111	1
	Каша молочная пшеничная жидкая	178	6,3	6,1	28,3	19,3	25,6	119,5	2,02	23	0,10	0,00	193	185
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,2	113,9	13,9	83,5	0,37	18	0,04	1,43	87	394

	Итого:	393	11,2	12,9	58,0	141,3	48,2	228,5	2,9	76	0,2	1,4	391,0	
	Соотношение, % (20 ±5)	20												
2 завтрак:	Фрукты (банан)	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,60		0,04	10,00	94	
	Итого:	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,6	0	0,0	10,0	94,0	
	Соотношение, % (5 ±5)	5												
Обед:	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,2	3,8	12,8	12,4	36,0	0,40		0,08	6,60	50	
	Суп картофельный с фрикадельками	20/200	6,4	4,6	17,5	23,8	30,5	94,5	1,20	4	0,11	9,60	132	77/121
	Рыба запеченная (горбуша)	80	12,7	8,8	8,4	46,1	18,5	145,0	0,75	44	0,07	0,13	161	254
	Каша гречневая вязкая	130	3,9	2,5	20,4	7,3	62,4	94,3	2,10	18	0,10	0,00	114	314
	Сок фруктовый	180	0,6	0,4	29,4	36,0	16,2	12,6	0,72		0,02	3,60	122	399
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	12,3	16,5	55,3	1,37		0,06	0,00	61	
	Итого:	645	27,7	20,0	91,2	138,3	156,5	437,7	6,5	66	0,4	19,9	640,0	
	Соотношение, % (35 ±5)	33												
Полдник:	Омлет с картофелем, маслом	150/5	10,7	22,0	11,2	74,4	21,5	189,8	2,27	260	0,10	5,90	286	218
	Кисломолочный напиток	200	5,6	5,1	7,9	240,0	28,0	180,0	0,20	40	0,08	1,00	100	401
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	14,6	6,9	9,9	26,1	0,60		0,06	0,00	71	
	Ватрушка с творогом	60	7,7	3,9	24,4	43,5	18,5	67,7	0,77	26	0,06	0,03	158	458
	Итого:	445	26,4	31,5	58,1	364,8	77,9	463,6	3,8	326	0,3	6,9	615,0	
	Соотношение, % (30 ±5)	32												
	Итого за день:		66,9	65,0	228,3	652,4	324,6	1157,8	13,9	468	1,0	38,3	1740,0	
	4 день													
Завтрак:	Батон с маслом	30/5	2,3	4,5	15,5	8,1	8,7	25,5	0,50	35	0,05	0,00	111	1
	Каша молочная из разных круп жидкая с маслом	178	5,8	6,4	29,2	15,3	20,4	41,2	1,60	23	0,02	0,00	197	185
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	12,8	2,2	4,0	0,32			2,83	41	393
	Итого:	410	8,2	10,9	54,9	36,2	31,3	70,7	2,4	58	0,1	2,8	349,0	
	Соотношение, % (20 ±5)	20												
2 завтрак:	Фрукты (банан)	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,60		0,04	10,00	94	
	Итого:	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,6	0	0,0	10,0	94,0	
	Соотношение, % (5 ±5)	6												
Обед:	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,8	4,2	97,2	13,8	66,0	0,76	24	0,02	5,00	80	31
	Щи с капустой и картофелем, сметаной, говяжьей тушенкой	13/200/7	3,9	5,1	8,8	35,9	20,3	38,1	0,91		0,04	14,77	95	67
	Биточки рубленные мясные	80	13,2	13,8	14,5	35,0	25,7	132,9	1,20	24	0,08	0,12	231	282
	Рагу овощное (3 вариант)	130	2,5	4,2	13,0	38,8	27,4	62,2	1,10	30	0,07	11,14	105	344
	Напиток из сухофруктов	180	0,4	0,0	20,2	28,6	5,4	13,9	0,04		0,00	0,36	86	376

	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	12,3	16,5	55,3	1,37		0,06	0,00	61	
	Итого:	705	25,0	29,4	72,4	247,8	109,1	368,4	5,4	78	0,3	31,4	658,0	
	Соотношение, % (35 ±5)	39												
Полдник:	Тфтели рыбные (минтай), соус	80/30	11,0	5,0	13,5	45,0	26,8	156,0	0,74	45	0,07	0,40	140	261/354
	Картофельное пюре	130	2,9	2,4	23,0	32,0	24,1	75,1	0,87	23	0,12	15,75	119	321
	Молоко	200	5,6	5,1	9,5	252,0	29,4	189,0	0,20	42	0,09	0,90	104	400
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	14,6	6,9	9,9	26,1	0,60		0,06	0,00	71	
	Итого:	470	21,9	13,0	60,6	335,9	90,2	446,2	2,4	110	0,3	17,1	434,0	
	Соотношение, % (30 ±5)	25												
	Итого за день:		56,7	53,9	208,9	627,9	272,6	913,3	10,8	246	0,7	61,3	1535,0	
	5 день													
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/5/10.	5,0	7,2	15,5	96,1	13,4	77,3	0,71	36	0,05	0,00	147	3
	Суп молочный с гречкой	180	5,4	4,9	16,8	144,8	41,8	149,1	1,00	28	0,10	0,82	128	94
	Кофейный напиток	180	2,6	2,3	14,3	113,2	12,6	81,0	0,12	18	0,04	1,40	88	395
	Итого:	405	13,0	14,4	46,6	354,1	67,8	307,4	1,8	82	0,2	2,2	363,0	
	Соотношение, % (20 ±5)	18												
2 завтрак:	Фрукты (банан)	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,60		0,04	10,00	94	
	Итого:	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,6	0	0,0	10,0	94,0	
	Соотношение, % (5 ±5)	5												
Обед:	Винегрет овощной	60	1,2	3,6	6,0	14,0	12,4	27,0	0,51		0,04	6,16	60	45
	Суп овощной со сметаной и гречками	200/7/20	4,5	2,0	26,5	40,9	37,8	76,0	1,44	16	0,08	7,50	135	78
	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,4	12,4	4,0	29,2	27,2	124,2	1,15	16	0,05	0,60	189	277
	Макаронные изделия отварные	130	4,7	2,0	31,7	4,2	18,3	32,3	0,96	18	0,05	0,00	156	317
	Напиток из шиповника	180	0,7	0,0	20,8	19,2	3,1	3,1	0,57		0,01	90,00	89	398
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	12,3	16,5	55,3	1,37		0,06	0,00	61	
	Итого:	752	28,8	20,5	100,7	119,8	115,3	317,9	6,0	50	0,3	104,3	690,0	
	Соотношение, % (35 ±5)	35												
Полдник:	Запеканка из творога, соус молочный	150/50	27,1	8,0	26,3	242,7	36,3	321,3	1,15	111	0,09	0,54	286	237/351
	Кисломолочный напиток	200	5,6	5,1	7,9	240,0	28,0	180,0	0,20	40	0,08	1,00	100	401
	Пряник	50	3,1	1,0	38,5	5,5	0,0	25,0	0,35		0,05	0,00	166	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	14,6	6,9	9,9	26,1	0,60		0,06	0,00	71	
	Итого:	480	38,2	14,6	87,3	495,1	74,2	552,4	2,3	151	0,3	1,5	623,0	
	Соотношение, % (30 ±5)	32												
	Итого за день:		81,6	50,1	255,6	977,0	299,3	1205,7	10,7	283	0,8	118,0	1770,0	
	6 день													

Завтрак:	Батон с маслом	30/5	2,3	4,5	15,5	8,1	8,7	25,5	0,50	35	0,05	0,00	111	1
	Каша молочная рисовая с маслом	178	4,2	6,0	24,4	5,0	16,8	41,2	0,40	23	0,02	0,00	168	185
	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	10,0	1,3	2,5	0,28			0,03	40	392
	Итого:	403	6,6	10,5	49,9	23,1	26,8	69,2	1,2	58	0,1	0,0	319,0	
	Соотношение, % (20 ± 5)	18												
2 завтрак:	Фрукты (банан)	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0		0,60			10,00	94	
	Итого:	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	0,0	0,6	0	0,0	10,0	94	
	Соотношение, % (5 ± 5)	5												
Обед:	Икра морковная	60	1,2	3,0	6,8	18,4	24,8	42,0	0,73		0,04	3,08	55	54
	Суп картофельный с клецками	200	1,9	2,3	13,5	18,8	16,0	41,9	0,65	7	0,07	4,60	79	85
	Котлета куриная	80	12,9	11,8	14,8	35,2	20,9	141,3	1,49	30	0,08	0,60	213	305
	Капуста тушеная	130	3,2	4,6	14,7	72,1	26,8	52,2	1,10		0,04	22,31	109	336
	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,8	12,6	7,2	12,6	2,52		0,02	3,60	76	399
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	12,3	16,5	55,3	1,37		0,06	0,00	61	
	Итого:	675	22,4	22,2	80,3	169,4	112,2	345,3	7,9	36	0,3	34,2	593,0	
	Соотношение, % (35 ± 5)	33												
	Котлета рыбная запеченная	80	14,2	8,8	8,3	42,7	24,0	146,8	0,59	21	0,07	0,36	167	255
	Соус томатный	30	0,3	1,0	1,6	4,8	3,5	6,6	0,15	7	0,01	0,80	16	348
	Каша гречневая вязкая	130	3,9	2,5	20,4	7,3	62,4	94,3	2,10	18	0,10	0,00	114	314
	Кисломолочный напиток	200	5,6	5,1	7,9	240,0	28,0	180,0	0,20	40	0,08	1,00	100	401
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	14,6	6,9	9,9	26,1	0,60		0,06	0,00	71	
	Булочка ванильная	50	4,0	4,1	27,2	11,2	14,2	38,3	0,70	7	0,07	0,00	161	467
	Итого:	520	30,4	22,0	80,0	312,9	142,0	492,1	4,3	93	0,4	2,2	629,0	
	Соотношение, % (30 ± 5)	35												
	Итого за день:		61,0	55,2	231,2	513,4	323,0	906,6	14,0	188	0,8	46,4	1635,0	
	7 день													
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/5/10	5,0	7,2	15,5	96,1	13,4	77,3	0,71	36	0,05	0,00	147	3
	Суп молочный с вермишелью	180	5,0	4,6	17,5	145,4	21,7	124,2	0,46	28	0,08	0,82	128	93
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	12,8	2,2	4,0	0,32			2,83	41	393
	Итого:	422	10,1	11,8	43,2	254,3	37,3	205,5	1,5	64	0,1	3,7	316,0	
	Соотношение, % (20 ± 5)	19												
2 завтрак:	Фрукты (банан)	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,60		0,04	10,00	94	
	Итого:	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,6	0	0,0	10,0	94,0	
	Соотношение, % (5 ± 5)	6												
	Салат из свеклы	60	0,7	3,6	4,0	21,0	12,6	24,6	0,80		0,02	5,70	51	33

	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/7	1,8	4,7	8,8	34,7	17,8	38,1	0,60		0,04	14,77	83	67
	Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный	180/40	22,0	15,7	32,5	27,9	51,0	211,9	2,00	35	0,20	20,83	350	291/354
	Кисель из свежих ягод	180	0,2	0,0	19,9	12,5	4,5	8,5	0,25		0,04	21,96	81	378
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	12,3	16,5	55,3	1,37		0,06	0,00	61	
	Итого:	702	27,0	24,5	76,9	108,4	102,4	338,4	5,0	35	0,4	63,3	626,0	
	Соотношение, % (35 ± 5)	38												
Полдник:	Пудинг из творога, соус мол. слад	150/50	22,2	8,0	32,2	180,8	33,6	282,3	0,92	99		0,30	288	236/351
	Молоко	200	5,6	5,1	9,5	252,0	29,4	189,0	0,20	42	0,09	0,90	104	400
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	14,6	6,9	9,9	26,1	0,60		0,06	0,00	71	
	Итого:	430	30,2	13,6	56,3	439,7	72,9	497,4	1,7	141	0,2	1,2	463,0	
	Соотношение, % (30 ± 5)	28												
	Итого за день:		68,9	50,5	197,4	810,4	254,6	1069,3	8,8	241	0,7	78,1	1499	
	8 день													
Завтрак:	Батон с маслом	30/5	2,3	4,5	15,5	8,1	8,7	25,5	0,50	35	0,05	0,00	111	1
	Каша молочная манная жидкая с маслом	178	5,2	6,0	23,7	7,4	4,7	24,2	0,30	23	0,03	0,00	169	185
	Кофейный напиток	180	2,6	2,3	14,3	113,2	12,6	81,0	0,12	18	0,04	1,40	88	395
	Итого:	393	10,1	12,8	53,5	128,7	26,0	130,7	0,9	76	0,1	1,4	368,0	
	Соотношение, % (20 ± 5)	19												
2 завтрак:	Фрукты (банан)	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,60		0,04	10,00	94	
	Итого:	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,6	0	0,0	10,0	94,0	
	Соотношение, % (5 ± 5)	5												
Обед:	Салат овощной с яблоками	60	0,9	3,2	5,3	11,0	10,0	25,2	0,60		0,04	8,40	53	18
	Суп картофельный с горохом с фрикадельками	20/200	8,2	6,3	13,3	33,6	33,8	106,2	1,89	4	0,20	4,90	142	81/121
	Макароник с печенью	160	15,3	6,8	36,1	26,1	33,0	241,9	5,14	4401	0,25	5,57	260	292
	Сок фруктовый	180	0,6	0,4	29,4	36,0	16,2	12,6	0,72		0,02	3,60	122	399
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	12,3	16,5	55,3	1,37		0,06	0,00	61	
	Итого:	635	27,3	17,2	95,7	119,0	109,5	441,2	9,7	4405	0,6	22,5	638,0	
	Соотношение, % (35 ± 5)	33												
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	20,5	17,5	33,5	3,50		0,02	3,50	48	
	Омлет натуральный	150	15,6	19,5	2,9	107,1	18,0	242,5	2,80	346	0,09	0,30	299	215
	Кисломолочный напиток	200	5,6	5,1	7,9	240,0	28,0	180,0	0,20	40	0,08	1,00	100	401
	Печенье	30	3,1	1,6	23,0	12,9	6,6	36,6	0,50		0,03	0,00	125	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	14,6	6,9	9,9	26,1	0,60		0,06	0,00	71	

	Итого:	460	27,2	30,2	51,9	387,4	80,0	518,7	7,6	386	0,3	4,8	643,0	
	Соотношение, % (30 ± 5)	33												
	Итого за день:		66,2	60,8	222,1	643,1	257,5	1118,6	18,8	4867	1,0	38,7	1743,0	
	9 ДЕНЬ													
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/5/10	5,0	7,2	15,5	96,1	13,4	77,3	0,71	36	0,05	0,00	147	3
	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом	178	5,5	7,3	21,6	15,8	33,2	88,0	0,90	23	0,10	0,00	175	185
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,2	113,9	13,9	83,5	0,37	18	0,04	1,43	87	394
	Итого:	403	13,1	16,8	51,3	225,8	60,5	248,8	2,0	77	0,2	1,4	409,0	
	Соотношение, % (20 ± 5)	21												
2 завтрак:	Фрукты (банан)	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,60		0,04	10,00	94	
	Итого:	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,6	0	0,0	10,0	94,0	
	Соотношение, % (5 ± 5)	5												
Обед:	Салат из б/капусты с огурцами	60	0,8	3,0	3,6	22,4	9,0	14,8	3,00		0,02	20,00	44	ТТК
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,6	9,7	15,6	36,2	37,9	141,2	1,01	12	0,08	7,29	176	87
	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,5	12,4	3,3	33,4	20,5	116,8	0,99	20	0,03	0,00	187	278
	Рис припущенный	130	3,4	2,0	35,9	2,1	16,5	67,5	0,45	18	0,03	0,00	166	316
	Напиток из сухофруктов	180	0,4	0,0	20,2	28,6	5,4	13,9	0,04		0,00	0,36	86	376
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	12,3	16,5	55,3	1,37		0,06	0,00	61	
	Итого:	725	30,0	27,6	90,3	135,0	105,8	409,5	6,9	50	0,2	27,7	720,0	
	Соотношение, % (35 ± 5)	37												
Полдник:	Рыба запеченная с картофелем (горбуша)	160	14,1	11,6	27,1	96,0	35,7	220,0	1,00	50	0,12	0,10	263	250
	Молоко	200	5,6	5,1	9,5	252,0	29,4	189,0	0,20	42	0,09	0,90	104	400
	Пирожки печеные с яблоками	40	2,4	2,5	21,6	7,1	8,3	18,4	0,57	15	0,03	0,90	113	454/506
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	14,6	6,9	9,9	26,1	0,60		0,06	0,00	71	
	Итого:	430	24,5	19,7	72,8	362,0	83,3	453,5	2,4	107	0,3	1,9	551,0	
	Соотношение, % (30 ± 5)	28												
	Итого за день:		69,2	64,7	235,4	730,8	291,6	1139,8	11,8	235	0,8	41,0	1774,0	
	10 ДЕНЬ													
Завтрак:	Батон с маслом	30/5	2,3	4,5	15,5	8,1	8,7	25,5	0,50	35	0,05	0,00	111	1
	Каша молочная из разных круп жидкая с маслом	178	5,8	6,4	29,2	15,3	20,4	41,2	1,60	23	0,02	0,00	197	185
	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	10,0	1,3	2,5	0,28			0,03	40	392
	Итого:	403	8,2	10,9	54,7	33,4	30,4	69,2	2,4	58	0,1	0,0	348,0	

Соотношение, % (20 ±5)		21															
2 завтрак:	Фрукты (банан)	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,60			0,04	10,00	94			
	Итого:	100	1,6	0,6	21,0	8,0	42,0	28,0	0,6	0		0,0	10,0	94,0			
Соотношение, % (5 ±5)		6															
Обед:	Салат из помидоров, огурцов	60	0,6	3,7	2,2	11,2	9,8	20,8	0,44			0,02	10,06	45		15	
	Борщ со свежей капустой, сметаной	200/7	1,8	4,7	11,8	35,5	21,0	42,5	0,95			0,04	12,40	94		57	
	Оладьи из печени, соус молочный	70/30	13,3	5,8	8,4	31,1	34,6	337,3	7,07	7936		0,24	8,13	137		294/350	
	Рагу овощное (3 вариант)	130	2,5	4,2	13,0	38,8	27,4	62,2	1,10	30		0,07	11,14	105		344	
	Напиток из шиповника	180	0,7	0,0	20,8	19,2	3,1	3,1	0,57			0,01	90,00	89		398	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	12,3	16,5	55,3	1,37			0,06	0,00	61			
	Итого:	712	21,2	18,9	67,9	148,1	112,4	521,2	11,5	7966		0,4	131,7	530,6			
Соотношение, % (35 ±5)		32															
Полдник:	Омлет с зеленым горошком	150	12,6	15,6	9,8	111,0	22,2	121,6	2,10	122		0,07	1,32	230		219	
	Какао с молоком	180	3,6	2,8	15,7	137,0	19,2	112,1	0,43	22		0,05	1,44	102		397	
	Печенье	30	3,1	1,6	23,0	12,9	6,6	36,6	0,50			0,03	0,00	125			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	14,6	6,9	9,9	26,1	0,60			0,06	0,00	71			
	Итого:	390	21,7	20,5	63,1	267,8	57,9	296,4	3,6	144		0,2	2,8	528,0			
Соотношение, % (30 ±5)		32															
	Итого за день:		52,7	50,9	206,7	457,3	242,7	914,8	18,1	8168		0,8	144,5	1500,6			
	Среднее значение за период		64	54	220	660	274	1048	13	2546		0,9	71	1606			
	% исполнения		54	60	261	900	200	800	10	500		0,9	50	1800			
			118	91	84	73	137	131	134	509		94,8	142	89			

Средний показатель %, Завтрак	19,7
Средний показатель %, 2 Завтрак	5,0
Средний показатель %, Обед	35,0
Средний показатель %, Полдник	30,3