



Специальное
Исследование СОИ*
Рыбно-Слободского муниципального района
Калужской р. у.

Ученый
Директор ИЮСТСБ*
Гаринина А. А.

Протокол исследования меню рационального горячего питания в общеобразовательных учреждениях Рыбно-Слободского района на 2020 год

№ п/п	Порция	Наименование	Масса порции, в гр.		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	12-18 лет	В1		С		Са		Р		Mg		Fe					
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
День 1 / Понедельник																												
Завтрак																												
№338	Фрукт	200	120	0,52	0,4	0,34	0,2	14,7	8,82	104	62	0	0	0,05	0,05	0,03	0,03	20,8	20,8	25,6	25,6	0,02	0,02	30,4	30,4	1,5	1,5	
№171	Каши молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	200/5/10	7,3	7,3	10,39	10,39	16,43	16,43	188,4	188,4	0,05	0,05	0,23	0,23	0,24	0,24	1,3	1,3	331,5	331,5	327,1	327,1	54,5	54,5	2,11	2,11	
№408	Перекус с мясом	60	60	8,11	8,11	8,95	8,95	24,53	24,53	192	192	0,003	0,003	0,07	0,07	0,057	0,057	0,678	0,678	0	0	76,62	76,62	11,58	11,58	1,01	1,01	
№176	Хлеб пшеничный дрожжевой	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№176	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86	
Обед																												
№59	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) Салат "Валентин" (после 1 марта)	60	100	0,59	0,98	6,08	10,13	5,19	8,65	77,92	129,86	0	0	0,048	0,06	0,024	0,04	15	25	8,4	14	15,6	26	12	20	0,58	0,9	
№82	Борщ с капустой и картофелем на хлеб со сметаной	250/15/10	250/15/10	7,5	7,5	7,99	7,99	23,09	23,09	150	150	0,27	0,27	0,06	0,06	0,28	0,28	9,9	9,9	44,87	44,87	81,62	81,62	26,53	26,53	1,47	1,47	
№203	Макарон отварные со сливочным маслом	150	180	5,47	6,84	6,37	8,95	34,34	41,21	204	244,8	0,03	0,04	0,09	0,11	0,03	0,03	0	0	11,81	14,7	47,64	59,5	8,36	10,45	0,85	1,06	
№268	Котлета из говядины	100	100	12,7	12,7	13,92	13,92	13,52	13,52	236	236	0,012	0,012	0,1	0,1	0,13	0,13	1,62	1,62	19,87	19,87	151	151	18,85	18,85	0,62	0,62	
№348	Хлеб пшеничный дрожжевой	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№348	Компот из сухофруктов	200	200	0,54	0,54	0	0	17,58	17,58	70,53	70,73	0,18	0,18	0,005	0,005	0,02	0,02	0,03	0,03	2,56	2,56	3,56	3,56	1,71	1,71	0,1	0,1	
Итого за 1 день:				51,751	57,891	58,805	67,68	197,958	219,265	1522,85	1693,83	0,595	0,605	0,753	0,84	0,841	0,877	49,43	59,43	463,7	481,35	711,4	733,66	168,36	178,45	10,3	9,79	
День 2 / Вторник																												
Завтрак																												
№53	Салат из отварной свеклы с сельдью гарниром	60	100	0,82	1,36	3,05	5,08	8,81	14,68	55,68	92,8	0	0	0,015	0,025	0,025	0,033	5,5	8	16,75	27,92	21,78	36,3	10,5	17,5	0,63	1,05	
№299	Жаркое из говядины	200	220	11,38	12,51	13,53	14,88	27,92	30	301	331	0,15	0,165	0,18	0,2	0,22	0,22	21,67	23,84	31,33	34,46	225	247,5	49,59	54,54	1,92	2,11	
№382	Хлеб пшеничный дрожжевой	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№382	Какао с молоком	200	200	3,97	3,97	2,1	2,1	25,168	25,168	145	145	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,45	0,45
Обед																												
№15	Сыр	15	15	3,9	3,9	3,97	3,97	0,52	0,52	54,75	54,75	0,6	0,6	0	0	0	0	0,04	0,04	305	305	81	81	0,75	0,75	0,14	0,14	
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на хлеб со сметаной	250/15/10	250/15/10	7,5	7,5	8,5	8,5	18,2	18,2	155,7	155,7	0,15	0,15	0,45	0,45	0,6	0,6	10,25	10,25	45,25	45,25	78,74	78,74	24,45	24,45	1,15	1,15	
№304	Рис отварной	150	180	3,834	4,6	5,42	6,504	31,6	37,92	210	252	0,03	0,04	0,04	0,05	0,02	0,03	0	0	7,44	9,3	80,4	100	26	32,5	0,53	0,67	
№234	Биточки рыбные с соусом	100/30	100/30	9,27	9,27	7,29	7,29	19,88	19,88	198	198	0,04	0,04	0,11	0,11	0,12	0,132	2,55	2,55	52,95	52,95	239,39	239,39	56,27	56,27	0,89	0,89	
№376	Хлеб пшеничный дрожжевой	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86	
Итого за 1 день:				49,695	56,631	48,625	55,47	180,673	211,743	1420,13	1649,25	1,02	1,045	0,895	0,975	1,085	1,065	40,11	44,78	478,1	503,43	734,55	791,17	171,96	190,41	7,77	7,48	
День 3 / Среда																												
Завтрак																												
№71	Огурцы свежие	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,28	3,8	14	23,33	0	0	0,01	0,016	0,024	0,04	6	10	13,8	23	25,2	42	8,4	14	0,36	0,6	
№312	Картофельное пюре	150	180	3,09	3,7	4,657	5,58	22,027	26,43	146	175,2	0,03	0,04	0,17	0,2	0,13	0,15	27,31	32,77	802	962,8	102,3	123	34,45	41,37	1,24	1,5	

№301	Блики курные	100	100	15,14	15,14	10,6	10,6	6,95	6,95	228	228	0,04	0,04	0,1	0,1	0,14	0,14	5,87	5,87	18,4	18,4	50	50	28,38	28,38	1,48	1,48	
	Хлеб пшеничный (радио-пшеничный)	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,86	
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86	
	Обез																											
№45	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) / Винегрет овощной (после 1 марта)	60	100	0,96	6,57	3,05	5,08	10,82	18,03	66,6	111	0,31	0,52	0,04	0,06	0,05	0,08	6,3	10,5	13,38	22,3	35,1	58,8	11,04	18,4	0,53	0,88	
№112	Суп с макаронными изделиями из пшеницы с сметаной	250/15/10	250/15/10	0	8,36	8,36	6,33	6,33	27,44	27,44	200	200	0,01	0,01	0,13	0,13	0,09	0,09	12,77	12,77	20,65	20,65	60,4	60,4	25,67	25,67	1,35	1,35
№265	Плов гречневый с говядиной	200	220	10,33	17,36	16,8	18,48	34,35	37,78	354	389,4	0	0	0,34	0,37	0,24	0,26	1,1	1,21	26,6	29,2	336	369	159	175	0,65	0,71	
	Хлеб пшеничный (радио-пшеничный)	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,86	
№389	Суп	200	200	0	0	0	0	39	39	76,8	76,8	0,09	0,09	0,015	0,015	0,18	0,18	9	9	10	10	80	80	4	4	1,8	1,8	
	Итого за 1 день:			47,561	53,751	46,322	53,42	191,442	224,805	1385,4	1623,73	0,53	0,75	0,905	1,031	0,894	0,99	68,45	82,22	923,9	1114,6	697,24	791,44	275,34	311,22	9,47	9,34	
	День 4 / Черверг																											
	Завтрак																											
№338	Фрукт	200	120	0,52	0,4	0,34	0,2	14,7	8,82	104	62	0	0	0,05	0,05	0,03	0,03	20,8	20,8	25,6	25,6	0,02	0,02	30,4	30,4	1,5	1,5	
№175	Каша "Дружба" манная со сливочным маслом	200/5/10	200/5/10	7,4	7,4	10,45	10,45	32,97	32,97	202	202	0,05	0,05	0,13	0,13	0,16	0,16	1,3	1,3	339	339	166	166	39,65	39,65	0,81	0,81	
№410	Варушка с творогом	60	60	7,9	7,9	7,9	7,9	20,97	20,97	173	173	0,01	0,01	0,07	0,07	0,08	0,08	0,22	0,22	141,7	141,7	78,88	78,88	11,68	11,68	0,58	0,58	
	Хлеб пшеничный (радио-пшеничный)	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,86	
№348	Компот из сушеных фруктов	200	200	0,54	0,54	0	0	17,58	17,58	70,53	70,53	0,18	0,18	0,005	0,005	0,02	0,02	0,03	0,03	2,56	2,56	3,56	3,56	1,74	1,74	0,1	0,1	
	Обез																											
№66	Салат из моркови (до 1 марта) / Салат из протушенной моркови (после 1 марта)	60	100	0,75	1,25	4,03	6,75	8,16	13,6	77,06	128,4	0	0	0,03	0,05	0,04	0,066	2,9	4,8	29,6	49,3	31,9	53	22,04	36,7	0,41	0,62	
№96	Распашанье Ленинградский на пшенице со сметаной	250/15/10	250/15/10	0	7,02	7,02	8,2	8,2	17,32	17,32	171,3	171,3	0,18	0,18	0,12	0,12	0,1	0,1	16,68	16,68	28,84	28,84	105,4	105,4	29,7	29,7	1,38	1,38
№263	Рагу овощное с говядиной	200	220	15,14	16,65	14,9	16,39	12,95	14,24	246	270,6	0,18	0,185	0,12	0,13	0,17	0,2	20,79	23,29	45,9	50,5	188	206	41,3	45,4	2,7	3,05	
	Хлеб пшеничный (радио-пшеничный)	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,86	
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86	
	Итого за 1 день:			48,291	54,681	50,605	57,04	173,225	190,875	1343,89	1497,83	0,65	0,655	0,625	0,695	0,64	0,706	56,82	61,22	632,3	665,76	582	621,1	180,91	199,67	9,54	9,06	
	День 5 / Пятница																											
	Завтрак																											
№59	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта) / Салат "Зимний" (после 1 марта)	60	100	0,73	1,25	6,04	6,75	8,4	16,93	90,96	128,43	0	0	0,048	0,06	0,024	0,04	15	25	8,4	14	15,6	26	12	20	0,58	0,9	
№203	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	180	5,47	6,84	6,37	8,95	34,34	41,21	204	244,8	0,03	0,04	0,09	0,011	0,02	0,03	0	0	11,81	14,7	47,64	59,5	8,36	10,45	0,85	1,06	
№279	Тефтели мясные	100	100	9,99	9,99	13,4	13,4	24,4	24,4	204	204	0	0	0,06	0,06	0,13	0,13	1,37	1,37	13,12	13,12	153,75	153,75	27,5	27,5	1,87	1,87	
	Хлеб пшеничный (радио-пшеничный)	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,86	
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86	
	Обез																											
№49	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы соленные (после 1 марта)	60	100	0,7	1,17	3,06	5,1	6,65	11,09	63,6	106	0	0	0,017	0,03	0,017	0,03	14,85	24,75	20,94	34,9	17,61	27,85	10,98	18,3	0,58	0,98	

№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мюб	250/15	250/15	6,49	6,49	6,24	6,24	15,87	15,87	153,64	153,6	0	0	0,19	0,19	0,09	0,09	1,15	1,15	25,23	25,23	95,62	95,62	30,56	30,56	1,84	1,84	
№102		150	180	5,01	6,01	7,8	9,36	23,43	28,11	170,6	194,7	0,45	0,54	0,1	0,12	0,12	0,14	13,4	18,08	250	280	105	126	62	74,4	2,32	2,78	
№294	Потелга куриная	100	100	10,5	10,5	7,11	7,11	9,78	9,78	202	202	0,012	0,012	0,01	0,01	0,13	1,62	1,62	19,87	19,87	151	151	18,85	18,85	2,62	2,62		
№119	Хлеб пшеничный /радио-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№119	Бисквит	200	200	0	0	0	0	35,94	35,94	118	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0	0	0	0	0,45	0,45
Итого за 1 день:				47,911	55,771	54,785	64,06	207,385	248,705	1506,8	1771,53	0,542	0,642	0,615	0,7	0,83	0,9	47,49	72,07	368,7	430,37	594,46	647,96	174,65	204,46	13,17	13,52	
День 6 / Суббота																												
Завтрак																												
№13	Сыр	15	15	3,9	3,9	3,97	3,97	0,52	0,52	54,75	54,75	0,6	0,6	0	0	0	0	0,04	0,04	305	305	81	81	0,75	0,75	0,14	0,14	
№304	Яс отварной	150	180	3,834	4,6	5,42	6,5	31,6	37,92	210	252	0,03	0,04	0,04	0,05	0,02	0,03	0	0	7,44	9,3	80,4	100	26	32,5	0,53	0,67	
№229	Рыба протушенная с овощами	100/50	100/50	9,4	9,4	7,04	7,04	12,76	12,76	174	174	0,04	0,04	0,11	0,11	0,12	0,12	2,55	2,55	52,95	52,95	239,39	239,39	56,27	56,27	0,89	0,89	
№119	Хлеб пшеничный /радио-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№342	Компот из свежих фруктов	200	200	0,17	0,17	0,17	0,17	19,18	19,18	76,8	76,8	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	5,59	5,59	7,1	7,1	4,73	4,73	8,17	8,17	0	0	
Обед																												
№52	Салат из свеклы	60	100	0,87	1,45	4,05	6,75	9,22	15,36	53,82	89,7	0	0	0,01	0,02	0,015	0,03	5,09	10,18	14,63	24,38	16,05	26,75	9,95	16,58	0	0	
№108	Суп картофельный с клецками на мюб со сметаной	250/15/10	250/15/1	6,59	6,59	7,62	7,62	18,33	18,33	206	206	0,02	0,02	0,16	0,16	0,12	0,12	15,1	15,1	25,66	25,66	87,7	87,7	28,38	28,38	1,44	1,44	
№112	Картофельное пюре	150	180	3,09	3,7	4,67	5,58	22,027	26,43	146	175,2	0,01	0,04	0,17	0,2	0,17	0,15	27,31	32,77	802	962,8	102,3	123	34,45	41,37	1,24	1,5	
№200	Гуляш из говядины	100	100	10,4	10,4	8,5	8,5	9,44	9,44	167	167	0,3	0,3	0,1	0,1	0,32	0,32	1,75	1,75	11,79	11,79	154,44	154,44	19,96	19,96	2,67	2,67	
№119	Хлеб пшеничный /радио-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86	
Итого за 1 день:				47,275	53,731	46,192	53,28	191	226	1388,37	1615,45	1,07	1,09	0,7	0,79	0,775	0,83	57,53	68,08	1246	1427,2	774,25	825,25	188,33	208,38	8,97	8,33	
День 7 / Воскресенье																												
Завтрак																												
№333	Булочка домашняя	45	45	4,42	4,42	4,2	4,2	24,84	24,84	153	153	0,01	0,01	0,07	0,07	0,04	0,04	0,16	0,16	23,28	23,28	50,76	50,76	8,64	8,64	0,59	0,59	
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,86	8,23	7,38	9,09	33	39,6	170	204	0,07	0,04	0,23	0,28	0,1	0,13	0	0	12,72	15,4	163	196	88	118	1,63	2,37	
№343	Сыска отварная	100	100	7,4	7,4	9,45	9,45	8,8	8,8	108	108	0	0	0	0	0	0	0	0	236,4	236,4	165,36	165,36	20,8	29,8	1,87	1,87	
№119	Хлеб пшеничный /радио-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86	
Обед																												
№45	Салат из белокошанной капусты (до 1 марта) /Винегрет овощной (после 1 марта)	60	100	0,96	0,57	3,05	5,08	10,82	18,03	66,6	111	0,31	0,52	0,04	0,06	0,05	0,08	6,3	10,5	13,38	22,3	35,1	58,8	11,04	18,4	0,53	0,88	
№101	Суп картофельный с крупой (пшеничной) на мюб со сметаной	250/15/10	250/15/1	7,38	7,38	6,5	6,5	20,5	20,5	192	192	0	0	0,15	0,15	0,44	0,44	10,5	10,5	109,6	109,6	112,8	112,8	45,74	45,75	1,9	1,9	
№259	Жаркое из говядины	200	220	11,38	12,51	13,53	14,88	27,92	30	301	331	0,15	0,165	0,18	0,2	0,2	0,23	21,67	23,84	31,33	34,46	225	247,5	49,59	54,54	1,92	2,11	
№119	Хлеб пшеничный /радио-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№348	Компот из сухофруктов	200	200	0,54	0,54	0	0	17,58	17,58	70,53	70,53	0,18	0,18	0,005	0,005	0,02	0,02	0,03	0,03	2,56	2,56	3,56	3,56	1,74	1,74	0,1	0,1	
Итого за 1 день:				43,461	47,821	46,695	52,78	184,035	216,725	1301,13	1529,53	0,68	0,915	0,775	0,905	0,88	0,97	38,66	45,03	443,1	467	755,58	834,78	225,55	267,87	9,74	9,98	
День 8 / Вторник																												
Завтрак																												
№15	Сыр	15	15	3,9	3,9	3,97	3,97	0,52	0,52	54,75	54,75	0,6	0,6	0	0	0	0	0,04	0,04	305	305	81	81	0,75	0,75	0,14	0,14	
№287	Голубцы ленивые	200	220	12,73	14	10,8	11,8	22,34	24,57	246	270,6	0	0	0,09	0,11	0,14	0,15	50,9	56	69,3	76,24	171,8	189	46,72	51,4	2,35	2,59	

	Хлеб пшеничный дрожжевой	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№159	Евелья	200	200	0	0	0	0	35,04	35,94	118	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,45	0,45
	Обед																											
№66	Салат из моркови (до 1 марта) Огурцы соевые (после 1 марта)	60	100	0,75	1,25	4,05	6,75	8,16	13,6	77,06	128,4	0	0	0,03	0,05	0,04	0,066	2,9	4,8	29,6	49,3	31,9	53	22,04	36,7	0,41	0,62	
№62	Борщ с капустой и картофелем на мюб со сметаной	250/15/10	250/15/10	0	7,5	7,5	7,99	7,99	23,09	23,09	150	150	0,27	0,27	0,06	0,06	0,28	0,28	9,9	9,9	44,87	44,87	81,62	81,62	26,53	26,53	1,47	1,47
№203	Макарон отварные со сливочным маслом	150	180	5,47	6,84	6,37	8,95	34,34	41,21	204	244,8	0,03	0,04	0,09	0,011	0,02	0,03	0	0	11,81	14,7	47,64	59,5	8,36	10,45	0,85	1,06	
№301	Клеи куриные	100	100	15,14	15,14	10,6	10,6	6,95	6,95	228	228	0,04	0,04	0,1	0,1	0,14	0,14	5,87	5,87	18,4	18,4	50	50	28,38	28,38	1,48	1,48	
	Хлеб пшеничный дрожжевой	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№182	Какао с молоком	200	200	3,97	3,97	2,1	2,1	25,168	25,168	145	145	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,45	0,45
	Итого за 1 день:			52,99	59,26	50,64	59,3	190,108	221,448	1401	1699,55	0,94	0,95	0,47	0,461	0,65	0,706	69,61	76,61	493,4	532,11	463,96	514,12	132,78	154,21	8,8	8,42	
	День 9 / Среда																											
	Завтрак																											
№138	Фрукт	200	120	0,52	0,4	0,34	0,2	14,7	8,82	104	62	0	0	0,05	0,05	0,03	0,03	20,8	20,8	25,6	25,6	0,02	0,02	30,4	30,4	1,5	1,5	
№173	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200/5/10	200/5/10	7,8	7,8	8,3	8,3	30,36	30,36	186	186	0,05	0,05	0,23	0,23	0,24	0,24	1,3	1,3	331,5	331,5	327,1	327,1	54,5	54,5	2,11	2,11	
№418	Пюревое с повидлом	60	60	6,6	6,6	7,87	7,87	22,31	22,31	183	183	0,01	0,01	0,06	0,06	0,04	0,04	0,25	0,25	22,01	22,01	41,55	41,55	8,55	8,55	0,75	0,75	
	Хлеб пшеничный дрожжевой	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№176	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86	
	Обед																											
№52	Салат из свеклы	60	100	0,87	1,45	4,05	6,75	9,22	15,36	53,82	89,7	0	0	0,01	0,02	0,015	0,03	5,09	10,18	14,60	24,38	16,05	26,75	9,95	16,58	0	0	
№108	Суп картофельный с клецками на мюб со сметаной	250/15/10	250/15/10	0	6,59	6,59	7,62	7,62	12,33	12,33	206	206	0,02	0,02	0,16	0,16	0,12	0,12	15,1	15,1	25,66	25,66	87,7	87,7	28,38	28,38	1,44	1,44
№263	Рагу овощное с говядиной	200	220	15,14	16,65	14,9	16,39	12,95	14,24	246	270,6	0,18	0,185	0,12	0,13	0,17	0,2	20,79	23,29	45,9	50,5	188	206	41,3	45,4	2,7	3,05	
	Хлеб пшеничный дрожжевой	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№189	Сок	200	200	0	0	0	0	39	39	76,8	76,8	0,09	0,09	0,015	0,015	0,18	0,18	9	9	10	10	80	80	4	4	1,8	1,8	
	Итого за 1 день:			46,541	53,011	47,845	54,28	189,445	207,795	1355,62	1631	0,4	0,405	0,745	0,805	0,835	0,89	72,43	80,02	494,4	517,9	748,66	777,36	181,48	192,21	12,36	11,67	
	День 10 / Четверг																											
	Завтрак																											
№67	Винегрет овощной	60	100	0,83	1,41	4,9	8,18	5,86	9,78	81,95	136,59	0	0	0,048	0,06	0,024	0,04	15	25	8,4	14	15,6	26	12	20	0,58	0,9	
№312	Картофельное пюре	150	180	3,09	3,7	4,657	5,58	22,027	26,43	146	175,2	0,03	0,04	0,17	0,2	0,13	0,15	27,31	32,77	802	962,8	102,3	123	34,45	41,37	1,24	1,5	
№379	Торт/десерт	100	100	9,99	9,99	13,4	13,4	24,4	24,4	204	204	0	0	0,06	0,06	0,13	0,13	1,37	1,37	13,12	13,12	153,75	153,75	27,5	27,5	1,87	1,87	
	Хлеб пшеничный дрожжевой	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0	0,6	0,08
№348	Компот из сухофруктов	200	200	0,54	0,54	0	0	17,58	17,58	70,53	70,53	0,18	0,18	0,005	0,005	0,02	0,02	0,03	0,03	2,56	2,56	3,56	3,56	1,74	1,74	0,1	0,1	
	Обед																											
№49	Салат "Витаминный"(до марта) / Салат из припущенной моркови(после 1 марта)	60	100	0,7	1,17	3,06	5,1	6,65	11,09	63,6	106	0	0	0,017	0,03	0,017	0,03	14,85	24,75	20,94	34,9	17,61	27,85	10,98	18,3	0,58	0,98	
№112	Суп с макаронами издвдвдвдв на мюб со сметаной	250/15/10	250/15/10	0	8,36	8,36	6,33	8,33	27,44	27,44	200	200	0,01	0,01	0,13	0,13	0,09	0,09	12,77	12,77	20,65	20,65	60,4	60,4	25,67	25,67	1,35	1,35
№304	Рис отварной	150	180	3,834	4,6	5,42	6,5	31,6	37,92	210	252	0,03	0,04	0,04	0,05	0,02	0,05	0	0	7,44	9,3	80,4	100	26	32,5	0,53	0,67	
№229	Рыба припущенная с овощами	100/50	100/50	9,4	9,4	7,04	7,04	12,76	12,76	174	174	0,04	0,04	0,11	0,11	0,12	0,12	2,55	2,55	52,95	52,95	239,39	239,39	56,27	56,27	0,89	0,89	

