Согласовано
Зам. начальника центрального
Территориального отдела
Роспотребнадзора
_____Н.И. Стариков
«28» февраля 2009г

Утверждаю:
директор МОУ «Мелянская
средняя общеобразовательная школа»
_____Ф.Ф. Грешкова
«_____»_____2009год

Десятидневное меню

МОУ «Мелянская средняя общеобразовательная школа»

(категория 6-10 лет)

Составлено на основании «Сборник технологических нормативов, рецептур 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 Уральский региональный центр питания (согласовано с Центром Госсанэпиднадзора в Пермской области (письмо № 07-4-2/4 от 05.01.2000г.)

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
						ЗАВТРАК 24,5 %									
105	1	Каша манная с изюмом	200/30	5,53	5,76	19,54	257,3	0,07	0,7	0,06	0,18	103,1	113,4	44,7	0,51
	2	Йогурт питьевой	200	3,2	3,5	11,3	126	-	-	-	-	240	190	-	0,2
	3	Мандарин	50	0,2	-	3,4	13,0	0,03	11,1	-	0,11	13,0	6,0	4	0,15
		Хлеб пшеничный	80	4,3	0,3	27,12	183,2	-	-	-	-	16	78,4	24	2,6
		ИТОГО:		11,05	9,46	53,24	566,5	0,1	11,8	0,06	0,18	137,1	220,8	77,9	3,0
						ОБЕД 35,5 %									
63	1	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,87	9,9	13,68	222,0	0,28	10,6	0,53	3,6	39,6	89,6	24,7	1,13
241	2	Картофельное пюре	200/15	4,26	8,08	31,06	183,9	0,2	20,9	0,07	0.22	54,8	127,8	51,8	1,2
161	3	Котлета рыбная	100	5,36	1,93	16,79	85,93	0,1	0,1	0,05	0,21	146,2	117	6	0,3
	4	Огурец свежий	60	0,33	0,05	0,9	6,0	0,02	2,8	-	-	13,2	15,6	8,4	0,5
		Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16,0	78,4	24	2,6
		Хлеб ржаной	75	4,16	0,45	29,5	145,6	0,1	-	-	-	21,7	150	5,5	1,8
293	5	Сок яблочный	200	3,66	3,52	18,2	145,2	-	-	-	-	16,0	18	-	0,4
		ИТОГО:		27,32	24,81	137,25	971,83	0,7	34,4	0,65	4,03	307,5	596,4	120,4	7,93
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1140	38,37	34,27	190,49	1538,33	0,8	46,2	0,71	4,21	444,6	817,2	198,3	10,93
							60 %								

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК 24,8 %															
151	1	Пудинг из творога	200/30	21,96	5,38	28,83	251,68	0,37	2,85	0,38	2,0	150,1	220	80,6	0,6
286	2	Кофе с молоком	200	2,01	2,39	14,65	70,04	0,05	2,0	0,05	0,09	102	95	4,0	0,1
	3	Печенье	60	4,02	4,02	44,1	70,7	-	-	-	-	4,0	49,0	-	0,2
	4	Персик	50	0,35	-	4,3	21	0,01	4,5	-	-	9,0	15	-	1,8
		Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16	78.4	24	2,6
		ИТОГО:	570	33,7	12,67	144,7	575,5	0,42	3,0	0,38	2,09	272	442	128	3
ОБЕД 35,2 %															
59	1	Суп с овощами со смет	250/10	2,89	5,0	13,03	123,2	0,072	16,1	0,8	2,7	22,6	136,4	14,5	1,7
363	2	Колбаса отварная	80	12,73	28,56	5,02	202,0	-	-	-	-	4,6	109,6	61,6	2,1
219	3	Греча рассыпчатая	200	16,05	23,08	40,9	99,89	0,2	-	0,05	1,2	3,5	135,9	36,8	0,12
	4	Сок виноградный	200	1,4	0	27,5	90	-	-	-	-	44,0	50	6	0,2
		Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16,0	78,4	24	2,6
		Хлеб ржаной	75	4,16	0,45	29,5	145,6	0,1	-	-	-	21,7	150	5,5	1,8
		ИТОГО:		42,9	37,9	143,0	853,89	0,4	16,1	0,5	3,9	381	560	148	6,1
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1195	70,6	65,64	257,7	1409,39	0,82	19,1	0,8	6,0	653,0	1002	257	9,1
							60, %								

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК 24,7 %															
124	1	Вермишель с сыром	200/30	11,1	16,2	31,8	227,0	0,13	-	0,03	1,3	101,2	108,4	15,3	0,43
	2	Пирожок с рисом и яйцом	75	5,1	3,4	25,15	189,3	0,42	1	0,1	1,2	165	271	31,7	1,01
294	3	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62	0,003	2,8	-	-	2,8	1,5	0,5	0,04
		Хлеб пшеничный	40	2,32	0,2	22,4	103,16	-	-	-	-	11,6	73,6	12,0	0,88
		ИТОГО:	545	18,59	19,8	84,91	581,08	0,4	3,8	0,13	2,5	280	46,4	59,5	2,3
ОБЕД 35,5 %															
45	1	Суп фасолевый со сметаной	250/10	2,34	9,89	13.61	164,0	0,15	8,0	0,1	2,4	135,5	134	29,5	0,2
182	2	Запеканка капустная с мясом	180/80	19,64	222,6	21,4	106,3	0,2	18,3	0,28	1,1	169,6	147,3	22,9	1,2
274	3	Кисель	200	1,36	0	19,02	116,19	-	-	-	-	-	-	-	-
	4	Банан	150	2,25	0	21,5	120,1	0,06	6,0	0,11	0,45	12	26	13	0,3
		Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16,0	78,4	24	2,6
		Хлеб ржаной	75	4,16	0,45	29,5	145,6	0,1	-	-	-	21,7	150	5,5	1,8
		ИТОГО:		35,4	27,82	132,15	835	0,41	32	0,49	3,9	355	535	94,9	6,1
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1225	54,0	53,62	217,06	1416,47	0,81	35,8	0,62	6,4	636	999	154,4	8,4
							60,2 %								

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		6					**ЗАВТРАК 24,6 %**								
143	1	Запеканка пшенная с творогом	200	7,3	8,07	35,28	228,08	0,05	1,0	0,08	0,09	120	113,5	14	0,1
269	2	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	110,82	0,05	1,0	0,05	0,09	120,3	213,5	14	0,05
	3	Вафли	50	1,3	1,75	13,33	70,50	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	80	2,32	0,2	22,4	183,2	-	-	-	-	16,0	78,4	24	1,4
		ИТОГО:	530	15,77	15,06	103,68	592,6	0,1	2,0	0,13	0.18	256,6	410	52,0	1,5
							ОБЕД 35,4 %								
50	1	Суп рыбный со сметаной	210	10,6	3,3	5,36	64,4	0,16	7,8	0,2	4,3	134,7	115,6	15	0,5
227	2	Отварные макароны	150	6,8	9,32	40,12	130	0,1	-	0,03	1,2	125,4	66,7	10,8	0,5
203	3	Фрикадельки из говядины паровые	2/50	12,85	24,60	8,74	157,8	0,1	2,0	0,06	0,34	18,6	116,9	10,3	1,4
	4	Свежий помидор	60	0,36	0,12	1,9	10	0,03	20,4	-	0,24	10,0	13,2	5,6	0,3
280	5	Компот из сухофр.	200	0,56	0	22,6	81,82	-	-	-	-	61,0	17,7	13,7	0,4
		Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16	78,4	24	2,6
		Хлеб ржаной	75	4,16	0,45	29,5	145,6	0,1	-	-	-	2,7	150	5,5	1,8
	6	Яблоко	150	0,45	0	16,35	68,8	0,13	9,3	-	-	35	16,5	13,5	1,3
		ИТОГО:		41,5	28,67	151,75	842,1	0,65	35,6	0,29	6,18	403,4	585	98,4	8,8
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1025	57,27	53,73	255,43	1434,7	0,720	37,6	0,42	6,3	660	995	150,4	10,0
							60 %								

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК 24 %															
132	1	Омлет натуральный	200	17,9	27,7	4,64	238,2	0,54	2,0	0,3	2,0	104,1	182	18,2	1,41
376	2	Бутерброд с сыром	40/20	7,8	8,0	10	125,6	0,02	-	0,04	-	107,8	117,2	22,8	0,96
	3	Бифилайф	200	3,2	3,5	11,6	90	-	-	-	-	140	90	-	0,2
	4	Слива	40	0,3	-	4,8	21	0,02	2,26	-	-	10	12	0,8	-
		Хлеб пшеничный	40	2,32	0,2	22,4	103,16	-	-	-	-	8,0	39,2	12,0	0,72
		ИТОГО:	550	31,22	39,4	48,3	556,9	0,5	4,2	0,3	2,0	319	418	63	3,0
ОБЕД 36 %															
48	1	Суп картофельн. с фрикадельками со сметаной	200/10	5,8	5,4	25,2	140	0,11	5,3	0,22	1,01	25,2	109,1	16,5	0,4
239	2	Картофель отварной с маслом	180/10	4,26	8,08	31,06	213,94	0,11	1,7	0,02	0,9	56,2	71,5	19,7	0,13
189	3	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,7	0,088	0,2	0,01	5,06	54,5	184,6	18,7	1,4
294	4	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3	61,6	0,001	2,0	-	-	2,0	1,1	1,2	0,03
	5	Апельсин	150	0,16	-	8,2	38,2	0,03	25	-	0,63	38,5	25,5	15,0	0,1
		Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16	78,4	24	2,6
		Хлеб ржаной	75	4,16	0,45	29,5	145,6	0,1	-	-	-	21,7	150	5,5	1,8
		ИТОГО:		28,82	31,54	122,12	959,27	0,308	33,3	0,23	8,75	218,1	630,2	132,9	6,27
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1055	60,04	70,94	170,42	1062,43	0,808	37,5	0,53	10,75	537,1	1048,2	195,9	9,27
							60 %								

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК 24,3 %															
109	1	Каша геркулесовая с маслом	200/10	16,33	8,90	25,49	268,68	0,2	2,0	0,08	0,09	132,3	164,6	33,7	0,5
	2	Хлеб пшеничный с маслом	80/15	2,74	12,8	22,5	200	-	-	0,13	-	56	178,4	14	1,6
272 284	3	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,25	25,35	104,07	0,1	6,1	-	-	48,0	5,5	12,5	1,1
		ИТОГО:	505	9,1	21,95	73,34	572,75	0,3	8,1	0,2	0,09	236,3	358,5	40,5	2,8
ОБЕД 35, 7 %															
51	1	Суп крестьянский	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,09	2,0	0,21	4,91	129,4	198	22,2	0,6
77	2	Голубцы овощные	200	15,0	15,4	11,3	244,3	0,17	6,5	0,03	0,3	136,8	141,2	27,3	0,8
	3	Свежий помидор	60	0,36	0,12	1,9	10	0,03	15	-	0,2	10,0	13,2	4,6	0,2
299	4	Чай с сахаром	200	0,07	0	15,31	60,52	-	-	-	-	-	-	-	-
	5	Груша	150	0,3	0	12,3	52,2	0,03	4,4	-	0,5	45,5	22,5	89,0	0,1
		Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16,0	78,4	24	2,6
		Хлеб ржаной	75	4,16	0,45	29,5	145,6	0,1	-	-	-	21,7	150	5,5	1,8
		ИТОГО:		27,9	24,59	112,86	836,41	0,42	27.9	0,240	5,91	395,8	583	142	5,0
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1115	46,98	46,54	186,1	1409,16	0,72	36,0	0,42	6,0	652,5	981,9	155,0	7,8
							60 %								

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК 24,2 %															
115	1	Каша ячневая с маслом	200/10	4,93	6,34	40,91	265	0,15	1	0,08	2,3	140,5	211	14	0,6
	2	Яйцо вареное	50	5,0	4,6	0,2	79,6	0,3	-	0,1	-	21	92	5	0,5
294	3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3	61,6	0,001	2,0	-	-	2,0	1,1	1,2	0,03
	4	Хлеб пшеничный	40/15	2,32	0,2	22,4	181,3	-	-	0,13	-	56	178,4	14	1,6
	5	Банан	150	2,25	0	31,5	106,1	0,06	15	0,15	0.45	12	36	33	0,8
		ИТОГО:	560	12,32	11,15	78,8	569,5	0,3	3,0	0,21	2,5	279,5	282,5	44,2	2,4
ОБЕД 35,8 %															
41	1	Рассольник со сметаной	200/10	2,03	9,5	20,7	101,6	0,1	3,0	0,9	3,6	19,8	83,7	19	1,47
180	2	Гуляш из куры	100	18,0	20,1	5,62	226,2	0,09	2,5	0,01	3,89	13,5	164,3	21	2,3
235	3	Макароны отв.	200	2,24	7,5	12,44	102,84	0,07	13,8	4,5	0,33	193,6	37,5	122,3	0,5
	4	Свежий огурец	50	0,33	0,05	0,9	6,0	0.02	2,8	-	-	13,2	15,6	8,4	0,5
280	5	Компот из кураги	200	0,16	0	13,8	50,6	-	-	-	-	48,0	43,8	31,5	0,5
		Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16,0	78,4	24	2,6
		Хлеб ржаной	75	4,16	0,45	29,5	145,6	0,1	-	-	-	21,7	150	5,5	1,8
		ИТОГО:		37,8	37,4	120,8	842,1	0,42	33	0,24	3,5	385	580	91,6	4,5
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1075	50,1	48,5	199,6	1411,76	0,72	36	0,45	6,0	660,5	982,5	145,5	6,9
							60 %								

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК 24 %															
141	1	Творожная запеканка	200	9,8	7,8	14,6	227,15	0,33	1,0	0,1	-	192,8	295,2	74,8	0,5
376	2	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	40/20	7,8	8,0	10	125,6	0,02	-	0,1	-	97,8	107,2	23,8	1,3
	3	Кофе	200	-	-	14,68	42,25	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,32	0,2	22,4	103,16	-	-	-	-	8,0	29,2	12,0	1,3
		ИТОГО:	500	21,55	19,25	61,6	565	0,3	1,0	0,2	-	298,6	431,5	82,5	3,0
ОБЕД 36 %															
37	1	Борщ из. свежей капусты со сметаной	250/10	1,9	6,66	6,67	111,11	0,2	12,4	0,9	3,4	35,4	40,8	20,7	0,7
104	2	Каша гречневая вязкая	180	6,6	12,29	45,41	209,4	0,3	-	0,03	-	33	174,6	67,8	1,0
187	3	Кнели из говядины	100	12,61	15,11	4,63	104,9	0,4	0,2	0,1	0,36	34,8	139	20,7	1,6
	4	Сок яблочный	200	2,8	0	51,2	91	-	-	-	-	16,0	18,0	15	0,4
	5	Груша	130	0,3	0	12,3	52,2	0,03	5,4	-	0,5	25,5	22,5	99,0	0,1
		Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16,0	78,4	24	2,6
		Хлеб ржаной	75	4,16	0,45	29,5	145,6	0,1	-	-	-	21,7	150	5,5	1,8
		ИТОГО:		35,05	35,4	176,8	864,1	0,45	30,0	0,238	4,26	362	552,1	88,5	4,2
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1125	55,6	54.6	238,4	1429,1	0,75	40	0,42	7,8	660	984	155	7,2
							60 %								

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК 25,5 %															
103	1	Каша боярская с маслом	180/10	6,04	7,27	34,29	227,16	0,05	1	0,08	0,09	132	169,4	60,8	0,38
	2	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,60	142,1	-	-	-	-	17,4	58,8	-	1,2
	3	Йогурт питьевой	200	3,2	3,5	11,3	90	-	-	-	-	140	190	-	0,2
	6	Апельсин	120	1.16	0	12,29	55,0	0,03	25,0	-	0,31	32.2	22,4	14,0	0,3
		Хлеб пшеничный	40	2,32	0,4	22,4	103,16	-	-	-	-	8	29,2	12	1,3
		ИТОГО:	610	15,65	17,99	108,59	562,42	0,05	1	0,08	0,09	297,4	447,4	72,0	3,08
ОБЕД 34,5 %															
~~37~~ 45	1	Суп-пюре гороховый с гренками	200/10	2,34	3,89	13,61	98,79	0,2	12,0	0,3	0,3	29,4	165,2	28,3	2,61
224	2	Рис отварной	150	7,0	8,2	27,0	85,18	-	-	0,02	-	18,7	71,4	14,2	0,7
163	3	Минтай отварной	100	12,9	43	0,04	91,0	0.05	-	0,002	5,1	52,0	207,6	-	0,6
	4	Свежий помидор	50	0.6	0,2	3,3	17,4	0,04	16,0	-	0,3	7	14,2	-	0,0
269	5	Какао со сгущен. молоком	200	3,61	3,9	15,81	110,82	0.02	0,9	0,01	-	116,9	101,7	-	0,5
		Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16,0	78,4	24	2,6
		Хлеб ржаной	80	4,16	0,96	35,44	171,20	0,1	-	-	-	21,7	150	5,5	1,8
		ИТОГО:		37,45	21,82	128,67	786	0,475	38,2	0,342	5,5	365	536	77,5	4,2
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	53,1	59,81	237,2	1349,3	0,530	39,2	0,420	5,59	662	990	149,5	7,3
							60 %								

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК 25 %															
145	1	Зразы из творога с изюмом	150/30	9,88	7,99	9,5	294,32	0,35	0,7	0,1	-	280,9	320,4	60	0,7
386	2	Бутерброд с сыром	80/10	1,5	15,35	8,7	157,5	-	-	0,03	-	16,0	78,4	24	2,6
274	3	Кисель	200	0,28	0	31,5	136,5	-	-	-	-	-	-	-	-
		ИТОГО:	530	12,63	23,3	49,7	588,3	0,35	0,7	0,2	-	295	398,8	84	3,4
ОБЕД 35 %															
46	1	Суп с клецками	200	3,0	2,63	13,47	89,5	0,2	3,0	1,0	2,4	18,9	30	10,2	0,5
181	2	Жаркое по домашнему	80/80	22,54	27,3	22,13	202,1	0,2	13,7	0,04	2,5	30,3	245,3	59,7	3,9
	3	Пирожок с повидлом	80	3,6	2,8	18,9	130,0	0,1	2	0,1	0,3	257,9	260,7	30,4	1,7
	4	Сок виноградный	200	1,4	0	25,6	90	-	-	-	-	54,0	60	12	0,6
	5	Банан	100	2,25	0	31,5	126,1	0,06	15	0,15	0,45	12	36	33	0,9
		Хлеб пшеничный	40	2,32	0,2	22,4	103,16	-	-	-	-	8	29,4	12	1,3
		Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,6	0,05	-	-	-	10,8	75	2,7	0,9
		ИТОГО:		28,7	24,12	156,44	826,4	0,43	33,7	0,28	5,6	350	587	63,8	4,2
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	52,3	57,4	206,1	1454,7	0,78	35,1	0,48	6,0	655	985,8	147,8	7,6
							60, %								

Накопительная накладная за 10 дней 6-10 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб.гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт.за 1 день	Отклон.от нормы	Б	Ж	У	Ккал.
Молочные продукты, молоко	300	350	360	250	280	450	350	300	240	450	-	303	+3	3,78	6,48	7,33	138,7
творог	50		140		120				140		100	50	0	2,5	1,55	0,99	22,3
сметана	10	10	15	10	10	10	10	10	15	-	-	10	0	0,16	2,12	0,23	21,3
сыр	9,8			30		30			20		20	10	+0,2	1,57	1,77	0,15	13,48
Мясо, колб.изд.	85	50	60	150	75	135	130	180	40	30	50	90	+5	20,1	15,72	0,13	166,9
рыба	58	260			140					180		58	0	3,22	0,14		22,5
яйцо	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	1	0	2,7	2,91	0,09	38,1
Хлеб ржаной	80	75	75	75	75	75	75	75	75	80	80	76	-4	3,74	0,86	11,9	54,08
Мука пшеничная	15	10		35					30	35	40	15	0				
Макаронные изд., кр.боб.	60	30	70	90	120	10	80	110	40	50	-	60	0	4,82	0,45	15,91	64,8
Сахар,кондитер.изд.	50	10	60	70	70	20	40	40	30	90	70	50	0	3,00	7,5	14,51	170,67
Дрожжи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0,19	0,04		
Масло слив.	30	20	20	30	30	50	20	30	20	50	30	30	0	0,12	9,34	0,16	69,96
Масло раст.	15	15	10	25	10	15	20	20	15	10	10	15	0		4,37		90,52
Картофель	188	250	150	270	250	250	150	200	180	160	140	200	+12	1,64		14,2	122,35
Овощи, зелень	280	160	180	440	280	220	460	330	400	240	190	290	+10	5,44		77,32	139,37
Сухофрукты	12		30		30			30		30		12	0	0,16		3,6	25,08
Чай	0,4			1		1	1	1				0,4	0	0,15		0,03	0,8
Коф.напиток	2		10						10			2	0	0,3	0,07	2,38	2,38
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0				
Какао	1,2				6					6		1,2	0				
специи	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0				
фрукты	185	250	250	200	150	190	240	180	330	120	120	203	+18	0,39		61	181,9
Хлеб пшеничный	150	160	160	120	160	120	160	120	140	120	140	140	-10	3,64	1,96	16,86	157,62

57,62 55,28 226,79 1502,81

5,76 5,53 22,68 150,28