

Утверждено:

Генеральный директор
ООО «Экопродукт детство»



/Крившук С.Г./
2019 год

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 6



/Ляпина Л.А./
2019 год

**Примерное меню
для обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
городского округа Мытищи Московской области на 2020 год
возраст с 7 до 11 лет**

Сезон: сентябрь - май

День 1

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
189/Суфле творожное	175	26,1	19	21,5	364,2	0,4	0,2	0,1	2,9	340,2	34,9	247,9	1,2
357/Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1
5/Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9
350/Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3

Итого: 470 33,7 27,7 70,5 666,5 22,0 0,3 0,15 3,5 438,5 59,0 357,5 3,1

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
54/Икра кабачковая для детского питания	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,0	22,2	9,0	24,6	0,4
102/Свекольник вегетарианский	250	3,7	6,3	21,7	152,9	7,7	0,1	0,1	0,3	97,7	38,2	58,4	1,8
210/ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,5	6,5	6,2	128,1	14,8	0,0	0,0	0,3	297,6	28,1	54,4	0,6
103/Картофель отварной	150	2,8	11,8	24,5	209,6	9,6	0,0	0,1	0,2	79,7	27,8	25,3	1,2
330/Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	840	24,7	31,4	119,6	836	36,7	0,1	0,3	1,5	583,9	131,1	202,5	6,7
Всего за 1 день:		58,4	59,1	190,5	1502,5	58,7	0,4	0,45	5	1022,4	190,1	557	9,8

День 2

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
165/МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,9	13,4	37,2	297	0,2	0,1	0,1	0,9	118,8	15,5	157,4	1,0
340/Йогурт 3,2% жирности с фруктовым	125	6,3	4,0	10,6	108,8	0,8	0,0	0,0	0,4	113,8	17,5	148,8	0,1
354/Д Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	525	24,2	25,8	95	691,8	2,1	0,4	0,2	5,2	450,5	71,8	537,3	2,3

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
43/Салат Бурячок	60	1,0	2,1	5,7	44,5	6,2	0,0	0,0	0,5	24,0	10,6	15,8	0,7
111/Ши из свежей капусты на к/б	250	2,2	0,1	12,7	57,5	15,9	0,0	0,1	0,2	354,5	37,5	57,3	0,9

144/Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,6	56,0	335,6	0,0	0,0	0,3	0,0	243,5	163,5	22,9	15,4
278/Курица отварная	100	19,8	12,6	0,0	206,4	1,3	0,0	0,1	0,0	143,4	18,3	16,9	1,2
329/Компот из кураги	200	0,6	0,0	31,5	120,6	0,8	0,0	0,0	0,0	29,2	23,0	41,1	0,7
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	870	39,0	25,9	143,0	939,1	24,3	0,4	0,55	1,4	866,9	275,4	172,7	10,5
Всего за 2 день:		63,2	51,7	238	1630,9	26,4	0,8	0,75	6,6	1317,4	347,2	710	12,8

День 3

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
21/Каша Дружба	200	5,7	6,1	26,9	182,5	1,7	0,0	0,1	3,5	170,1	44,6	158,4	0,9
354/Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
501/Фрукт	120	0,5	0,0	13,6	55,2	19,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	0,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	570	15,2	14,5	87,7	523,7	22,2	0,3	0,2	7,4	388,1	83,4	408,7	2,4

Обед

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
45/Салат из отварных овощей	60	1,3	3,1	6,5	57,4	6,6	0,0	0,0	0,5	28,7	13,0	14,3	0,4
80/Суп картофельный на м/б со сметаной	250/5	3,3	3,8	27,8	152,1	14,6	0,0	0,2	0,2	198,0	42,9	52,6	1,4
270/Суфле из отварного мяса запеченое	100	14,6	16,3	6,7	235	0,1	0,1	0,0	0,2	182,3	22,6	72,0	2,3
164/Макароны отварные с маслом	150	5,8	6,0	39,8	226,3	0,0	0,0	0,1	0,0	38,0	8,4	6,8	0,9
362 /Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3

Итого:	840	31,2	30,7	137,7	931,3	25,3	0,2	0,45	1,4	533,3	117,4	178,4	9,9
Всего за 3 день:		46,4	45,2	225,4	1455,0	47,5	0,5	0,65	9	921,4	200,8	587,1	11,7

День 4

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
311/Оладьи из муки	175	13,4	18,2	76,1	522,3	0,5	0,2	0,2	0,0	186,9	27,5	126,7	1,6
455/Соус сметанный сладкий	25	1,1	2,6	4,7	46	0,2	0,1	0,0	0,1	27,3	4,4	35,1	0,1
350/Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	450	18,3	22,3	119,3	742,9	4,8	0,3	0,3	0,5	253,9	44,4	187,0	2,8

Обед

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
41/Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1,1	4,1	6,3	64,4	2,8	0,0	0,0	0,5	25,8	12,7	21,6	0,8
85/Суп рыбный Лосось	15/250	11,7	12,4	19,4	233,6	8,0	0,1	0,1	0,0	164,0	54,4	107,9	1,3
224/ДС Жаркое домашнему	250	11,2	9,8	42,4	294,8	5,1	0,0	0,2	0,5	212,8	57,9	36,4	3,0
326/Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	840	29,1	27,8	119,3	820,9	19,2	0,1	0,45	1,7	477,1	151,6	198,8	7,1
Всего за 4 день:		47,4	50,1	238,6	1563,8	24	0,4	0,75	2,2	731	196	385,8	9,9

День 5

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
150/Каша пшеничная молочная	200	5,9	9,3	26,0	211,3	2,0	0,1	0,2	3,5	192,5	40,0	194,4	0,7
9/Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2
354/Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7

375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
---	----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

Итого: 468 19,1 23,1 73,2 564,1 3,4 0,4 0,3 7,7 507,6 87,8 605,5 2,2

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
--------------	-------	---	---	---	------	---	---	----	---	---	----	----	----

33/Салат из моркови	60	0,7	5,1	4,9	67,2	2,0	0,0	0,0	0,5	32,1	22,2	29,8	0,4
---------------------	----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

114/Суп фасолевый на м/б	250	8,5	4,2	32,7	190,4	8,5	0,0	0,2	0,0	306,8	59,8	91,7	2,7
-----------------------------	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	------	-----

142/Голубцы ленивые с отварным мясом	170/80	14,7	20,4	25,3	344,4	57,9	0,1	0,1	0,6	206,7	53,8	107,0	3,1
---	--------	------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

362/Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
------------------------------------	-----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
--------------------------------------	----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

375 /Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
--	----	-----	-----	------	----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Итого: 840 30,1 31,2 119,8 862,5 72,5 0,1 0,45 1,8 631,9 166,2 261,2 10,5

Всего за 5 день: 49,2 54,3 193,0 1426,6 75,9 0,5 0,75 9,5 1139,5 254 866,7 12,7

День 6

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
--------------	-------	---	---	---	------	---	---	----	---	---	----	----	----

188/Залежанка творожная	175	24,7	16,8	17,6	323,2	0,5	0,2	0,1	2,5	333,6	35,4	257,1	1,0
----------------------------	-----	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

357/Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1
-----------------------------------	----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

349/Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
-------------------	-----	-----	-----	----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----

375 /Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
--	----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

Итого: 450 30,3 20,4 68,2 572,5 0,8 0,3 0,2 3,1 425,8 55,4 355,5 2,1

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
--------------	-------	---	---	---	------	---	---	----	---	---	----	----	----

50/Винегрет с р/м	60	1,2	3,1	6,7	57,8	6,5	0,0	0,0	0,5	28,3	13,3	16,3	0,5
-------------------	----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

97/Суп вермишелевый на к/б	250	3,0	0,3	22,5	99,3	3,7	0,0	0,1	0,0	345,2	28,2	29,5	0,7
-------------------------------	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-------	------	------	-----

286/Биточки	100	26,4	19,1	4,6	311,4	0,5	0,1	0,1	0,5	233,8	27,5	73,3	2,2
-------------	-----	------	------	-----	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	------	-----

куриные													
144/Рис припущенный с овощами	150	3,5	7,9	32,8	217,0	2,1	0,0	0,1	0,0	66,4	2,1	6,5	0,8
330/Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	25,4	98,1	0,3	0,0	0,0	0,0	10,8	6,2	24,7	0,9
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	840	39,6	31,9	129,1	958,1	13,1	0,1	0,45	1,7	756,8	124,7	169	6,6
Всего за 6 день:		69,9	52,3	197,3	1530,6	13,9	0,4	0,65	4,8	1182,6	180,1	523,5	8,7

День 7

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
300/Омлет натуральный	180	17,2	20,2	5	269,4	0,2	0,5	0,1	4,1	300,6	24,0	146,4	3,2
5/Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9
349/Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,0	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	450	23	26,8	38,7	482,4	17,5	0,5	0,1	4,5	341,9	38,5	172,7	5,0

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
54/Икра кабачковая для детского питания	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,0	22,2	9,0	24,6	0,4
125/Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	250/5	4,4	3,9	18,3	120,4	11,8	0,0	0,1	0,3	106,8	40,6	85,5	1,7
201/Тефтели из рыбы	100	8,3	3,9	8,5	101,9	0,0	0,0	0,0	0,0	175,4	14,3	40,4	0,2
105/ДС Картофельное пюре	150	3,2	5,4	25,2	156,7	17,1	0,1	0,1	0,5	87,8	27,2	42,6	1,0
326/Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2

375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	840	22,1	20,0	107,8	678,5	36,3	0,1	0,35	1,5	466,6	118,1	226	5,3
Всего за 7 день:		45,1	46,8	146,5	1160,9	53,8	0,6	0,45	6	808,5	156,6	398,7	10,3

День 8

Завтрак

№ рец. / Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
150/Каша гречневая молочная	200	6,2	12,7	26,7	238,6	0,6	0,2	0,2	3,5	167,9	66,0	128,7	1,9
501/Фрукт	120	1,8	0,6	27,6	115,2	12,0	0,0	0,0	0,0	33,6	50,4	9,6	0,7
354/Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,0	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	570	17	21,7	101,5	639,8	13,7	0,5	0,3	7,0	419,4	155,2	369,4	3,8

Обед

№ рец. / Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
61/Салат из отварной свеклы с курагой	60	1,0	3,1	9,2	66	7,0	0,0	0,0	0,5	28,4	16,4	29,2	0,9
108/Суп гороховый вегетарианский	250	8	2,2	26,4	152,1	5,3	0,0	0,3	0,0	104,9	46,5	59,8	2,6
509/Гренки д/супов	30	4,4	1,7	30,8	150	0,0	0,0	0,1	0,0	39,0	8,4	12,0	0,7
456/Колбаски детские (сосиски)	100	11	22,8	1,6	266	43,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,3	0,9
67/Капуста тушеная	150	3,5	7,8	12,4	130,8	23,4	0,0	0,0	0,5	63,5	32,4	88,0	1,2
330/Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	870	33,5	39,1	143,0	1038,9	79,1	0,0	0,45	1,7	322,5	131,8	245,1	9,0
Всего за 8 день:		50,5	60,8	244,5	1678,7	92,8	0,5	0,75	8,7	741,9	287,0	614,5	12,8

День 9

Завтрак

№ рец. / Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
----------------	-------	---	---	---	------	---	---	----	---	---	----	----	----

167/Вермишель молочная	200	5,1	9,1	23	189	0,6	0,2	0,0	3,5	86,8	17,5	73,5	0,4
ПР /Печенье витаминизированное	20	1,8	5,5	11,6	103,6	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,4
354/Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375 /Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	470	15	22,1	77,8	553,1	12,9	0,5	0,1	7,4	304,7	56,3	307,8	2,1

Обед													
№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
36/Салат из капусты белокочанной и зелени	60	1,1	4,1	3,2	52,6	20,1	0,0	0,0	0,5	19,1	10,3	30,9	0,4
128/Рассольник вегетарианский со сметаной	250/3	3,3	6,3	21,5	153,4	10,1	0,1	0,1	0,7	94,6	36,3	57,5	1,2
219/Котлета мясная	100	10,5	8,6	6,4	145,7	0,8	0,0	0,1	0,0	162,5	20,5	12,7	2,3
144/Рис отварной	150	3,6	6,5	36,9	222,3	0,0	0,0	0,1	0,0	57,6	18,1	1,2	0,5
349/Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	840	23,6	27,0	116,1	790,8	31,1	0,1	0,45	1,9	411,0	112,2	132,6	6,4
Всего за 9 день:		38,6	49,1	193,9	1343,9	44	0,6	0,55	9,3	715,7	168,5	440,4	8,5

День 10

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
147/Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	5,6	9,9	26,2	218,9	0,9	0,3	0,1	3,5	201,2	46,4	190,8	0,9
9/Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2
349/Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	468	13,6	16,8	62,9	453	1,2	0,3	0,2	4,2	335,9	66,9	392,4	2,2

Обед

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
11/Зеленый горошек отварной	60	1,6	0,2	4,1	24,0	6,0	0,0	0,1	0,0	37,2	12,6	12,0	0,4
121/Суп овощной со сметаной	250/5	3,6	5,5	18,1	132,2	37,3	0,1	0,1	0,4	74,4	31,5	53,6	1,1
190/Рыба (филе запеченная с картофелем по-русски)	250	17,4	12,7	32,6	310,3	7,8	0,1	0,2	0,0	290,0	70,0	157,5	3,0
330/Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
375/Хлеб ржаной ржано-пшеничный) на весь день	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	840	28,2	19,9	136,4	740,5	51,4	0,2	0,55	1,1	488,2	142,2	262,8	7,2
Всего за 10 дней:		41,8	36,7	199,3	1193,5	52,6	0,5	0,75	5,3	824,1	209,1	655,2	9,4

Среднее потребление за 10 дней (завтрак+обед):

	51,1	50,6	204,8	1448,6	49,0	0,5	0,7	6,6	940,5	218,9	573,9	10,7
--	------	------	-------	--------	------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	------

Потребность (60% от суточной потребности):

	46,0	47,0	201,0	1410,0	36,0	0,4	0,7	6,0	990,0	150,0	600,0	7,2
--	------	------	-------	--------	------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-----

Процент удовлетворения потребности:

	111%	108%	102%	103%	136%	125%	100%	110%	95%	146%	96%	149%
--	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	------	-----	------