


СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Калининградской области
в Зеленоградском, Светлогорском,
Балтийском районах и Светловском
городском округе

 С.Р.Гайфулин

" 28 " 08 20 15 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ООШ
п.Мельниково

 М.Э.Третьякова

" 28 " 08 20 15 г.

Перспективное меню
питание учащихся возрастной группы с 11 лет и старше
МАОУ ООШ п.Мельниково

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	Понедельник										
	Завтрак										
307	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с сахаром и маслом	200	6,4	10,5	39,7	197,88	0,3	0,052	0	11,05	2,1184
1099,18	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	4,42	4,004	0,244	54,636	0,0244	0,153		19,14	0,87
205	Сыр порциями/масло сливочное	11/5	2,608	3,2945	0	41,0784	0,0053	0,049	0,158	174	0,1162
867	Чай с лимоном	200	0,44	0,1	15,22	61,42	0,003	0,021	1,88	11,88	1,67
878	Хлеб пшеничный или зерновой	50	5,69	0,63	38,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Обед										
	Помидор свежий нарезка	65	2,34	3,11	5,44	67,12	0,0434	0,061	13,11	41,18	0,713
945	Суп рыбный с крупой(на мясном бульоне)	250	22,375	7,525	28,175	199,25	0,1815	0,237	18,23	47,77	1,1308
964,513.2	Сосиска отварная	100	10,5	18,2	0,4	204			0	6	1,42
1070	Овощное рагу	200	6,875	20,95	49,53	433,19	0,17	0,154	36	25,69	0,9241
	Сок фруктовый	200	1,0	0	22,4	114	0,048	0	8,4	14	
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	35	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		65,7	73,15	239,6	1730,5	1,0	0,8	92,3	387,6	13,7
	Вторник										
	Завтрак										
309	Каша вязкая мол. из манной крупы с маслом и сахаром	200	8,4	10,42	38,37	198,88	0,1804	0,072	0	11,05	2,1184
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	4,11	4,71	5,88	79,515	0,0428	0,214	0,9	165,6	0,138
204	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0	0,075	0	3,3	0,03
1214	Какао на молоке	200	4,44	4,6	26,4	167,72	0,0242	0,075	0,65	74	0,196

878	Хлеб пшеничный или зерновой	50	5,69	0,63	38,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Обед										
662	Салат морковный	100	4,16	2,07	13,8	92,67	0,071	0,025	3,43	39,98	0,7695
770	Суп овощной из капусты со сметаной и зеленым горошком с говяд.	250	10,85	14,1	22,375	196,875	0,148	0,1	10,49	41,49	2,8535
1021,112.1	Плов мясной с мясом курицы	250	26,775	22,675	47,2	639,575	0,1085	0,143	2,648	32,17	2,0295
326	Кисель из свежеморожен.ягод с витамином С	200	0,24	0,14	19,2	118,26	0,0064	0,009	43,18	7,565	0,1586
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	35	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		70,1	72,68	246,9	1942,5	0,83	0,86	61,3	418,0	13,3
	Среда										
	Завтрак										
781	Суп молочный вермишелевый с маслом	200	9,3	8,42	18,45	175,25	0,1804	0,742	0,65	117,8	2,4138
204	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0	0,075	0	3,3	0,03
205	Сыр порциями	11	2,9	3,2945	0	41,0784	0,0053	0,049	0,158	174	0,1162
867	Чай с лимоном	200	0,44	0,1	15,22	61,42	0,003	0,021	1,88	11,88	1,67
878	Хлеб пшеничный или зерновой	50	5,69	0,63	38,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Обед										
	Огурец соленый(нарезка)	100	0,91	5,99	5,98	74,89	0,0223	0,0	5,26	22,31	0,5808
594,922	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом курицы	250	8,85	4,35	18,875	176,875	0,1083	0,139	7,821	29,71	2,326
1040,84.1	Котлеты рыбные	100	17,41	7,67	22,9	384,5	0,2058	0,19	19,97	59,37	2,6082
1167,572.1	Картофельное пюре	200	2,685	8,845	25,71	210,485	0,0912	0,09	13,13	34,97	0,777
348	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0,14	27,4	127,5	0,0106	0,007	21,58	6,112	0,7816
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	35	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		53,74	52,78	208,24	1701,0	0,8744	1,43	70,5	502,3	16,31

Четверг											
Завтрак											
127,3	Сырники из творога со сметаной и сах.	150/15	11,735	32,55	35,8	286	0,4324	0,367	0,34	116,3	1,1
205	Сыр порциями/масло сливочное	11(5)	2,9	3,2945	0	41,0784	0,0053	0,049	0,158	174	0,1162
864	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,644
878	Хлеб пшеничный или зерновой	50	5,69	0,63	38,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Кисломолочный продукт /кефир	200	0,4	0,4	9,8	45	16	2,2	0	0	10
Обед											
653	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,54	4,99	9,57	88,94	0,0176	0,024	26,4	46,5	0,5615
941	Суп картофельно-гороховый с говяд.	250	8,85	6,25	32,375	136,875	0,148	0,143	10,49	41,49	2,8535
296	Каша гречневая рассыпчатая	200	15,64	4,06	39,18	309,42	0,2836	0,147	0	18,47	2,1884
523	Гуляш из мяса курицы	100	22,62	18,72	24,78	470,82	0,2982	0,253	2,178	29,34	0,2588
348	Компот из свежеморож.ягод с вит.С	200	0,24	0,14	27,4	118,26	0,0064	0,009	23,18	7,565	0,1586
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	35	144,8	0,144	0,064		28	3,12
Всего за день:			74,89	71,7	257,8	1848,85	1,44	1,116	62,95	486,7	13,89
Пятница											
Завтрак											
305	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром и маслом	200	8,4	9,5	19,7	182,88	0,1204	0,052	0	11,05	0,63
205	Сыр порциями	11	2,9	3,2945	0	41,0784	0,0053	0,049	0,158	174	0,1162
204	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0	0,075	0	3,3	0,03
361	Кофейный напиток на молоке	200	2,44	2,1	24,78	117,72	0,0242	0,075	0,65	74	0,196
878	Хлеб пшеничный или зерновой	50	5,69	0,63	38,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
Обед											
665	Салат из свеклы с огурцами солеными.и зел.горошком	100	0,81	8,01	5,37	114,61	0,0302	0,032	8,83	25,01	0,5956
136	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и мясом курицы	250	9,3	7,275	11,925	196,05	0,096	0,146	11,4	43,78	1,6653
73.1,73.2	Тефтели из говядины с соусом	100/75	23,28	18,11	9,3	552,06	0,3762	0,289	9,401	65,45	1,2653

	Макароны отварные с сыром и маслом	180/15/5	10,72	12,474	0,954	274,14	0,063	0,051	0,248	63,98	1,7
353	Компот из сухофруктов с витамином С	200	8,38	1,08	154,18	142,74	0,2322	0,312	32,15	259	3,209
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	35	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		69,3	72,1	324,7	2006,6	1,22	1,22	75,7	733,4	13,5
	Понедельник										
	Завтрак										
308	Каша вязкая мол. из овсяной кр. с маслом и сахаром	200	6,4	9,5	26,7	257,88	0,1204	0,052	0	11,05	1,1184
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	4,11	4,71	5,88	89,515	0,0428	0,214	0,9	165,6	0,138
204	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0	0,075	0	3,3	0,03
867	Чай с лимоном	200	0,44	0,1	15,22	61,42	0,003	0,021	1,88	11,88	1,67
878	Хлеб пшеничный или зерновой	50	5,69	0,63	38,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Обед										
653	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,54	4,99	9,57	98,94	0,0176	0,024	26,4	46,5	0,5615
792	Уха ростовская(на курином бульоне)	250	14,375	10,525	23,175	199,25	0,1815	0,237	18,23	47,77	1,1308
1112,524	Печень тушенная в соусе	100/70									
1173,194	Рис отварной	200	29,79	19,86	61,77	610,47	0,4741	1,043	4,378	40,5	9,9609
	Сок фруктовый	200	1,0	0	22,4	114	0,048	0	8,4	14	
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	35	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		68,7	63,65	238,42	1880,45	1,13	1,628	68,45	383,5	17,22
	Вторник										
	Завтрак										
1102,789.1	Омлет натуральный	200	19,735	22,165	24,73	309	0,0746	0,482	0,532	102,8	2,3975
205	Сыр порциями/масло сливочное	11/5	2,9	3,2945	0	41,0784	0,0053	0,049	0,158	174	0,1162
864	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,644
878	Хлеб пшеничный или зерновой	50	5,69	0,63	38,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Обед										
	Помидор свежий нарезка	65	2,34	3,11	5,44	67,12	0,0434	0,061	13,11	41,18	0,713

	Обед										
665	Салат из свеклы с огурцами сол.и зел.горошком и маслом растит.	100	0,81	6,01	9,37	114,61	0,0302	0,032	8,83	25,01	0,5956
775	Суп картофельный с макарон. изд.с кур.	250	6,825	8,825	22,175	175,425	0,1288	0,171	3,611	28,03	1,9015
296	Каша гречневая рассыпчатая	200									
67.1	Биточки из свинины	100	32,48	33,77	45,715	779,975	0,4291	0,326		33,73	2,8973
348	Компот из свежеморож.ягод с вит.С	200	0,24	0,14	37,4	118,26	0,0064	0,009	53,18	7,565	0,1586
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	35	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		74,2	81,3	218,33	1895,6	0,94	1,1	67,9	514,6	13,5
	Пятница										
	Завтрак										
304	Каша вязкая молочная пшениная с маслом и сахаром	200	9,4	8,5	39,7	269,49	0,1204	0,052	0	11,05	0,63
205	Сыр порциями	11	2,9	3,2945	0	41,0784	0,0053	0,049	0,158	174	0,1162
204	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	152,2	0	0,075	0	3,3	0,03
361	Кофейный напиток на молоке	200	2,44	2,1	24,78	117,72	0,0242	0,075	0,65	74	0,196
878	Хлеб пшеничный или зерновой	50	5,69	0,63	38,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Обед										
662	Салат морковный	100	4,16	4,07	13,8	125,67	0,071	0,025	3,43	39,98	0,7695
871,919	Щи из б/к капусты со сметаной и говяд.	250	12,075	12,1	10,65	198,8	0,135	0,137	19,75	44,07	2,271
975	Жаркое по-домашнему	300	29,67	18,12	40,82	493,16	0,3698	0,312	10,76	26,26	3,2874
348	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0,14	27,4	127,5	0,0106	0,007	31,58	6,112	0,7816
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	35	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		71,9	62,3	230,9	1862,4	0,98	0,836	66,34	421,6	13,09
	Итого всего за 10 дней:		691,99	696,49	2515,4	18638,8	10,3	11,07	690,8	4974	150,91
	Итого соотношение:		1	1	4						

1


СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Калининградской области
в Зеленоградском, Светлогорском,
Балтийском районах и Светловском
городском округе


С.Р.Гайфулин

" 28 " 08 20 15 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ООШ
п.Мельниково


М.Э.Третьякова

" 28 " 08 20 15 г.

Перспективное меню
питания учащихся возрастной группы с 7 до 10 лет
МАОУ ООШ п.Мельниково

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	Понедельник										
	Завтрак										
307	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с сахаром и маслом	150	4,4	8,5	38,7	180,88	0,3	0,052	0	11,05	2,1184
1099,18	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	4,42	4,004	0,244	54,636	0,0244	0,153		19,14	0,87
205	Сыр порциями/масло сливочное	11/5	2,608	3,2945	0	41,0784	0,0053	0,049	0,158	174	0,1162
867	Чай с лимоном	200	0,44	0,1	15,22	61,42	0,003	0,021	1,88	11,88	1,67
878	Хлеб пшеничный или зерновой	40	3,69	0,63	35,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Обед										
	Помидор свежий - нарезка	60	1,34	4,11	3,44	56,12	0,0434	0,061	13,11	41,18	0,713
945	Суп рыбный с крупой (на мясном бульоне)	250	26,375	7,525	28,175	199,25	0,1815	0,237	18,23	47,77	1,1308
964,513.2	Сосиска отварная	100	10,5	18,2	0,4	204			0	6	1,42
1070	Овощное рагу	160	5,55	16,76	39,62	346,55	0,17	0,154	36	25,69	0,9241
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,4	114	0,048	0	8,4	14	
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,96	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		64,4	66,9	216,7	1627,0	1,0	0,8	92,3	387,4	13,7
	Вторник										
	Завтрак										
309	Каша вязкая мол. из манной крупы с маслом и сахаром	150	6,4	7,42	32,37	180,88	0,1804	0,072	0	11,05	2,1184
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	4,11	4,71	5,88	79,515	0,0428	0,214	0,9	165,6	0,138
204	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0	0,075	0	3,3	0,03
1214	Какао на молоке	200	4,44	4,6	26,4	167,72	0,0242	0,075	0,65	74	0,196
878	Хлеб пшеничный или зерновой	40	3,69	0,63	35,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89

	Обед										
662	Салат морковный	100	4,16	2,07	13,8	82,67	0,071	0,025	3,43	39,98	0,7695
770	Суп овощной из капусты со сметаной и зеленым горошком с говяд.	250	8,85	12,1	18,375	196,875	0,148	0,1	10,49	41,49	2,8535
1021.112.1	Плов мясной с мясом курицы	250	26,775	22,675	43,2	539,575	0,1085	0,143	2,648	32,17	2,0295
326	Кисель из свежеморожен.ягод с витамином С	200	0,24	0,14	19,2	118,26	0,0064	0,009	43,18	7,565	0,1586
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,96	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		64,1	67,68	222,89	1814,5	0,83	0,86	61,3	418,0	13,3
	Среда										
	Завтрак										
781	Суп молочный вермишелевый с маслом	200	8,3	7,42	18,45	175,25	0,1804	0,742	0,65	117,8	2,4138
204	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0	0,075	0	3,3	0,03
205	Сыр порциями	11	2,608	3,2945	0	41,0784	0,0053	0,049	0,158	174	0,1162
867	Чай с лимоном	200	0,44	0,1	15,22	61,42	0,003	0,021	1,88	11,88	1,67
878	Хлеб пшеничный или зерновой	40	3,69	0,63	35,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Обед										
	Огурец соленый (нарезка)	100	0,91	5,99	5,98	74,89	0,0223	0,0	5,26	22,31	0,5808
594.922	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом курицы	250	8,85	4,35	18,875	176,875	0,1083	0,139	7,821	29,71	2,326
1040.84.1	Котлеты рыбные	100	15,41	7,67	22,9	334,5	0,2058	0,19	19,97	59,37	2,6082
1167.572.1	Картофельное пюре	150	2,685	8,845	25,71	210,485	0,0912	0,09	13,13	34,97	0,777
348	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0,14	27,4	127,5	0,0106	0,007	21,58	6,112	0,7816
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,96	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		48,45	51,78	198,2	1651,0	0,8744	1,43	70,5	502,3	16,31
	Четверг										
	Завтрак										
127.3	Сырники из творога со сметаной и сах.	150/15	11,735	32,55	35,8	286	0,4324	0,367	0,34	116,3	1,1

205	Сыр порциями/ масло сливочное	15 (5)	2,608	3,2945	0	41,0784	0,0053	0,049	0,158	174	0,1162
864	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,644
878	Хлеб пшеничный или зерновой	40	3,69	0,63	35,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	0,4	0,4	9,8	45	16	2,2	0	0	9
	Обед										
653	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,54	4,99	9,57	88,94	0,0176	0,024	26,4	46,5	0,5615
941	Суп картофельно-гороховый с говяд.	250	8,85	6,25	32,375	136,875	0,148	0,143	10,49	41,49	2,8535
296	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,64	3,06	34,18	309,42	0,2836	0,147	0	18,47	2,1884
523	Гуляш из мяса курицы	100	22,62	18,72	24,78	470,82	0,2982	0,253	2,178	29,34	0,2588
348	Компот из свежеморож.ягод с вит.С	200	0,24	0,14	27,4	118,26	0,0064	0,009	23,18	7,565	0,1586
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,96	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		68,6	70,7	242,71	1848,85	1,44	1,116	62,95	486,7	13,89
	Пятница										
	Завтрак										
305	Каша вязкая мол. рисовая с сахаром и маслом	150	6,4	8,5	19,7	182,88	0,1204	0,052	0	11,05	0,63
205	Сыр порциями	11	2,608	3,2945	0	41,0784	0,0053	0,049	0,158	174	0,1162
204	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0	0,075	0	3,3	0,03
361	Кофейный напиток на молоке	200	2,44	2,1	24,78	117,72	0,0242	0,075	0,65	74	0,196
878	Хлеб пшеничный или зерновой	40	3,69	0,63	35,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Обед										
665	Салат из свеклы с огурцами сол.и зел.горошком	100	0,81	8,01	5,37	114,61	0,0302	0,032	8,83	25,01	0,5956
136	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и мясом курицы	250	9,3	7,275	11,925	156,05	0,096	0,146	11,4	43,78	1,6653
73.1.73.2	Тефтели из говядины с соусом	100/75	23,28	18,11	9,3	552,06	0,3762	0,289	9,401	65,45	1,2653
	Макароны отварные с маслом	150/15/5	9,72	12,474	0,954	274,14	0,063	0,051	0,248	63,98	1,7
353	Компот из сухофруктов с витамином С	200	8,38	1,08	154,18	142,74	0,2322	0,312	32,15	259	3,209
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,96	144,8	0,144	0,064		28	3,12

	Всего за день:		65,0	71,18	314,6	1966,6	1,2	1,24	75,7	733,4	13,5
	Понедельник										
	Завтрак										
308	Каша вязкая мол. из овсяной кр. с маслом и сахаром	150	4,4	9,5	26,7	257,88	0,1204	0,052	0	11,05	1,1184
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	4,11	4,71	5,88	79,515	0,0428	0,214	0,9	165,6	0,138
204	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0	0,075	0	3,3	0,03
867	Чай с лимоном	200	0,44	0,1	15,22	61,42	0,003	0,021	1,88	11,88	1,67
878	Хлеб пшеничный или зерновой	40	3,69	0,63	35,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Обед										
653	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,54	4,99	9,57	88,94	0,0176	0,024	26,4	46,5	0,5615
792	Уха ростовская (на курином бульоне)	250	10,375	7,525	20,175	199,25	0,1815	0,237	18,23	47,77	1,1308
1112,524	Печень тушенная в соусе	90/70									
1173,194	Рис отварной	180	29,79	19,86	61,77	610,47	0,4741	1,043	4,378	40,5	9,9609
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,4	114	0,048	0	8,4	14	
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,96	144,8	0,144	0,064		28	0,72
	Всего за день:		60,7	60,65	223,38	1860,48	1,13	1,628	68,45	383,5	17,22
	Вторник										
	Завтрак										
1102,789.1	Омлет натуральный	150	17,735	21,165	14,73	309	0,0746	0,482	0,532	102,8	2,3975
205	Сыр порциями	11	2,608	3,2945	0	41,0784	0,0053	0,049	0,158	174	0,1162
864	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,644
878	Хлеб пшеничный или зерновой	40	3,69	0,63	35,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Обед										
	Помидор свежий парезка	60	1,34	4,11	3,44	56,12	0,0434	0,061	13,11	41,18	0,713
942	Суп картоф.с фасолью и сметаной и говяд.	250	8,85	6,25	34,375	225,875	0,148	0,143	10,49	41,49	2,8535
513.2	Сосиска отварная	100	20,52	25,56	1,6	569,67	0,3039	0,159	0	46,03	7,9443

29.1178	Капуста тушеная	150	2,205	4,92	26,405	93,435	0,0465	0,051	6,57	55,69	0,9241
326	Кисель из свежеморожен.ягод с вит. С	200	0,24	0,14	39,2	129,26	0,0064	0,009	33,18	7,565	0,1586
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	35,96	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		62,87	67,13	206,36	1821,9	0,88	1,08	64,24	521,8	21,76
	Среда										
	Завтрак										
21.1	Макароньы отварные с сыром и маслом	150/15/5	9,72	12,474	0,954	274,14	0,063	0,051	0,248	63,98	1,7
1214	Какао на молоке	200	2,44	2,1	24,78	117,72	0,0242	0,075	0,65	74	0,196
204	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0	0,075	0	3,3	0,03
878	Хлеб пшеничный или зерновой	40	3,69	0,63	35,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	0,4	0,4	9,8	45	16	2,2	0	0	10
	Обед										
	Огурец соленый/(нарезка)	100	0,51	4,99	1,98	54,89	0,0223	0,0	5,26	22,31	0,5808
925	Свекольник со сметаной и мясом кур.	250	9,3	7,275	11,925	156,05	0,096	0,146	11,4	43,78	2,6653
1049.611.1	Рыба, запеченная под сметанным соусом	100									
570.1	Картофель отварной с маслом	150	21,87	27,81	32,56	635,47	0,3492	0,216	1,385	95,69	2,25
353	Компот из сухофруктов с витамином С	200	8,38	1,08	154,18	142,74	0,2322	0,312	42,15	259	2,209
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,96	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		61,27	69,69	290,04	1830,01	1,03	0,998	61,09	604,9	14,64
	Четверг										
	Завтрак										
129	Запеканка творожная со сметаной	150/20	18,51	25,52	11,865	228,025	0,0856	0,379	0,338	191,5	1,0988
205	Сыр порциями/ масло сливочное	11/5	2,608	3,2945	0	41,0784	0,0053	0,049	0,158	174	0,1162
867	Чай с лимоном	200	0,44	0,1	15,22	61,42	0,003	0,021	1,88	11,88	1,67
878	Хлеб пшеничный или зерновой	40	3,69	0,63	35,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Обед										
665	Салат из свеклы с огурцами сол.и зел.горошком и маслом растит.	100	0,81	6,01	9,37	114,61	0,0302	0,032	8,83	25,01	0,5956

775	Суп картофельный с макарон. изд.с кур.	250	6,825	8,825	22,175	175,425	0,1288	0,171	3,611	28,03	1,9015
296	Каша гречневая рассыпчатая	180									
67.1	Биточки из свинины	100	27,48	25,77	45,715	779,975	0,4291	0,326		33,73	2,8973
348	Компот из свежемороженой ягод с вит.С	200	0,24	0,14	37,4	118,26	0,0064	0,009	23,18	7,565	0,1586
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,96	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		65,9	71,3	205,3	1855,6	1	1,1	66,97	514,6	13,5
	Пятница										
	Завтрак										
304	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	150	6,4	8,5	39,7	239,49	0,1204	0,052	0	11,05	0,63
205	Сыр порциями	11	2,608	3,2945	0	41,0784	0,0053	0,049	0,158	174	0,1162
204	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0	0,075	0	3,3	0,03
361	Кофейный напиток на молоке	200	2,44	2,1	24,78	117,72	0,0242	0,075	0,65	74	0,196
878	Хлеб пшеничный или зерновой	40	3,69	0,63	35,585	192	0,1035	0,041		14,85	1,89
	Обед										
662	Салат морковный	100	4,16	4,07	13,8	125,67	0,071	0,025	3,43	39,98	0,7695
871,919	Щи из б/к капусты со сметаной и говяд.	250	9,075	12,1	10,65	198,8	0,135	0,137	19,75	44,07	2,271
975	Жаркое по-домашнему	250	26,67	18,12	40,82	493,16	0,3698	0,312	10,76	26,26	3,2874
348	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0,14	27,4	127,5	0,0106	0,007	31,58	6,112	0,7816
879	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,96	144,8	0,144	0,064		28	3,12
	Всего за день:		60,6	62,29	220,8	1792,4	0,98	0,836	66,34	421,6	13,09
	Итого всего за 10 дней:		621,89	659,3	2340,98	18068,3	10,4	11,09	689,8	4974	150,9
	Итого соотношение:		1	1	4						