

Омлет запеченный с сыром	150	9,9 3	13,3 17	17,47 7	229,8	0,16 2	19,4 93	157, 7	2,35	0,46	307, 7	190, 3	32,8 8	191	39	28, 4	0,5 8	2,33 4	Могильн ый 2017год №211
Икра кабачковая	60	1,1 4	5,34	4,62	71,4	0,01 2	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,2 1	0,0 61	0,42	Могильн ый
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильн ый 2017год №376
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,05	8	28	42	348	0,0 5	1	0,0 22	0,6	Могильн ый
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,07 8	1	0	0	0	22,5 5	32,5	6	28,9 8	3,0 4	0,1 96	0,0 94	0,6	Могильн ый
Итого за второй день	560	16, 67	15,2 97	81,78	530,4	0,32 4	34,4 93	157, 7	2,35	0,53 4	358, 3	283, 6	95,2 8	621, 4	42, 09	30, 06	0,6 96	4,61 4	70,00
ДЕНЬ 3																			
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	9,2 5	9,25	13,38	173,75	0,11 1	3,09 9	11,2 5	0,09 1	0,14 4	29,0 7	159, 4	26,1 7	236, 4	16, 71	3,0 49	0,4 82	2,44 9	Могильн ый 2017год №268
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0	0,14	21,6	97,2	39,6	754, 8	32, 04	0,3 8	0,4 8	1,44	Могильн ый 2017год №310
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0	0,03	51	30	16	464, 3	0,4 3	0,9 5	0,1 43	1,2	Могильн ый 2017год №47
Хлеб пшеничный	40	3,1 6	0,4	19,32	94	0,06 4	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,3 3	2	0,0 57	0,8	Могильн ый

Чай лимоном	с	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,0 2	0,7	0,8		Могильн ый 2017год №377
----------------	---	-----	-----	---	------	----	---	-----	---	---	------	----	---	---	------	---	----------	-----	-----	--	----------------------------------

Итого за третий день	627	17, 61	23,8 3	84,52	629,55	0,37 5	55,4 99	11,2 5	0,09 1	0,32 4	126, 9	332, 4	101	151 7	50, 51	6,3 99	1,8 62	6,68 9	70,00	
-------------------------	-----	-----------	-----------	-------	--------	-----------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------	--

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога с молоком стуженным	200	15, 36	13,7 3	31,3	337,65	0,09	0,6	36,3 6	0,19	0,36	206	333	42	193	35	47	0,6	0,96		Могильн ый 2017год №223
---	-----	-----------	-----------	------	--------	------	-----	-----------	------	------	-----	-----	----	-----	----	----	-----	------	--	----------------------------------

Чай сахаром	с	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могиль ный 2017год №376
----------------	---	-----	-----	---	----	----	---	---	---	------	----	---	---	------	---	---	---	-----	--	----------------------------------

Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,03	35	17	11	155	0,3	0,1	0,1	0,1		Могильн ый
Хлеб пшеничный	40	3,0 4	1,12	20,56	104,48	0,06 2	0,8	0	0	0	18,0 4	26	4,8	23,1 8	2,4 3	0,1 57	0,0 75	0,48		Могильн ый

Итого за четвертый день	540	19, 4	15,0 5	74,36	538,13	0,21 2	39,4	36,3 6	0,19	0,36	271	384	63,8	392	37, 73	47, 26	0,8 25	2,34	70,00	
-------------------------------	-----	----------	-----------	-------	--------	-----------	------	-----------	------	------	-----	-----	------	-----	-----------	-----------	-----------	------	-------	--

ДЕНЬ 5

Гуляш 50/50	100	12, 51	5,85	3,6	118,8	0,10 8	0	0	0,07	0,1	17,1	154, 8	16,2	290, 3	15, 75	0,2 81	0,5 6	2,07		Могильн ый 2017год №260
-------------	-----	-----------	------	-----	-------	-----------	---	---	------	-----	------	-----------	------	-----------	-----------	-----------	----------	------	--	----------------------------------

Каша гречневая рассыпчатая	180	8,0 4	12,7 2	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,2 2	246, 7	163, 2	262, 8	26, 4	4,2 2	0,1 9	5,5		Могильн ый 2017год №70
----------------------------------	-----	----------	-----------	-------	-------	------	---	------	------	------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------	----------	-----	--	---------------------------------

Мармелад	15	0,0 15	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,06		Могильн ый
----------	----	-----------	---	-------	-------	---	---	---	---	---	-----	------	-----	---	---	---	---	------	--	---------------

																				2017год №312
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,0 2	0,7	0,8	Могильн ый 2017год №377
Хлеб пшеничный	50	3,9 5	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,6 3	1,8 8	0,2 61	0,1 3	1	Могильн ый

Итого за пятый день	542	24, 72	19,0 7	114,6 2	729,65	0,47 8	2,2	43,2	0,18	0,25	65,4 2	453, 2	202, 2	625, 9	44, 03	4,7 82	1,6 8	9,43	70,00	
------------------------	-----	-----------	-----------	------------	--------	-----------	-----	------	------	------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------	------	-------	--

ДЕНЬ 6																			
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124, 9	104, 7	16,6 5	237	52	9,9 5	0,5 4		Могильн ый 2017год №182
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,00 1	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3 0,02		Могильн ый 2017год
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3 0,0 8	2,2		Могильн ый 2017год
Какао с молоком	200	3,4 91	2,79	18,16	112,86	0,02 2	0,54	9,10 7	0	0,17	112, 6	104, 6	27,9	220	12	2,2 9	0,3 8 2	0,92	Могильн ый 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,1 6	0,4	19,32	94	0,06 4	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,3 3	2	0,0 57	0,8	Могильн ый

Итого за шестой день	550	13, 251	22,0 9	90,78	628,86	0,23 6	11,1 4	65,5 1	0,2	0,38	265, 1	258, 1	66,7 5	768, 9	67, 34	14, 64	1,3 17	4,31 6	70,00	
-------------------------	-----	------------	-----------	-------	--------	-----------	-----------	-----------	-----	------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------	--

ДЕНЬ 7																			
Рыба тушеная с томате овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,75	0,17	0,08	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Могилыный 2017год №229
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,053	0	32	0,11	0,04	7,782	100	32,54	55,92	25,2	8,69	0,32	0,67	Могилыный 2017год №304
Салат из свеклы отварной	100	1,425	4,85	6,019	71,884	0,013	5,54	0	0	0,024	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,18	1,33	Могилыный 2017год №52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могилыный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	0	13,53	19,5	3,6	23,18	2,43	0,157	0,075	0,36	Могилыный
Итого за сельмой день	610	19,005	18,18	88,33	593,84	0,232	21,231	43,75	0,28	0,15	95,75	264,6	89,4	754	191,9	21,74	1,206	3,931	70,00
ДЕНЬ 8																			
Печень по строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,88	2,2	5	Могилыный 2017год №255
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,2	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,52	1,2	Могилыный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могилыный 2017год №376

Каша молочная"Др ужба"	245	8.2	11.6 2	48,26	325,74	0,12	0,66	55,2 4	0,09	0,14	183, 3	176	40,8 5	192, 3	61, 25	5	0,8	0,9		Азбука питания 2002 г №46
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильн ый 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	2,3 7	0,3	14,49	70,5	0,04 8	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,1 8	1,1 25	0,1 57	0,0 75	0,6		Могильн ый
Пряник домашний	60	4,8 7	8,58	39,58	256,1	0,07 2	0	4,87 5	0	0,05	174, 9	67,8 6	15,7 2	74,1	0	0	0,5 78	0,97 5		Могильн ый

Итого за десятый день	545	14, 19	18,3 7	108,5	650,51	0,22 1	0,54 5	49,9 8	0,07	0,18	135, 9	245, 7	64,9 7	275, 1	51, 13	4,2 47	0,9 63	3,11 5	70,00	
Итого за завтрак		188 ,64	196, 82	926,7 3	6066,3	4,03	207, 03	575 9	20,2	4,57	198 7	319 9	889, 4	741 6	71 3,5	22 0,2	13, 79	51,2 3		
Среднее значение за завтрак		18, 86	19,6 8	92,67	606,63	0,4	20,7	575, 9	2,02	0,46	198, 7	319, 9	88,9 4	741, 6	71, 35	22, 02	1,3 8	5,12		
Соотношение БЖУ в % отЭЦ		12 %	28%	59%																
Выполнение СанПин 2020г		23 %	23%	25%	24,25%	22,6 0%	30,9 8%	81,9 9%	20,1 0%	31,7 1%	16,9 0%	26,6 1%	31,5 8%	60,0 7%	66 %	66 %	44 %	38,9 1%		
Выполнение МР,% от суточной нормы		22 %	23,1 0%	27%	25%	19%	22%	74%	18%	19%	16%	21%	28%	55%	63 %	63 %	40 %	35%		
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за завтрак для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20		15- 19, 2	15- 19,7 5	67- 83,75	470- 587,5	0,24 -0,3	12,0 - 15,0	140- 175	2- 2,5	0,28 - 0,35	220- 275	220- 275	50- 62,5	220- 275	0,0 2	0,0 06	0,6 - 0,7 5	2,4- 3,0		

