Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1															
День 1															
Завтрак	Омлет натуральный	200	17.60	38.96	14.63	386.21	210-2017	0.15	0.69	432.77	0.35	137.46	301.40	21.53	3.53
	Чай с сахаром	200	0.53	0.00	9.47	40.00	376-2017	0.00	0.00	0.00	0.03	11.10	2.80	1.40	0.28
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.20	19.80	0.66
итого завтрак		**460.00**	**22.87**	**39.56**	**53.08**	**566.49**		**0.21**	**0.76**	**432.77**	**0.38**	**162.36**	**356.40**	**42.73**	**4.47**
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	20-2017	0.03	0.04	0.00	4.69	22.32	39.59	11.18	0.57
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	255	2.40	3.60	16.08	108.00	132-2004	0.10	0.07	8.34	8.34	29.01	74.66	24.06	0.92
	Биточки рыбные	100	12.60	5.90	15.00	164.00	388-2004	0.09	0.13	10.00	0.40	64.00	172.00	32.00	1.20
	Рагу овощное	180	2.85	2.40	16.05	145.50	541 -2004	0.09	0.09	0.00	2.16	68.40	117.00	48.60	1.44
	Сок фруктовый	200	0.00	0.00	19.24	87.62	389 -2017	0.03	0.03	0.00	4.00	14.00	14.00	8.00	2.80
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
	Хлеб ржаной	72	4.05	0.81	35.58	165.54	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	16.56	31.32	18.00	2.24
Итого обед		**967.00**	**27.39**	**19.33**	**133.28**	**877.54**		**0.48**	**0.51**	**18.34**	**19.59**	**228.09**	**501.09**	**161.64**	**9.83**
Итого за день:		**1427.00**	**50.26**	**58.89**	**186.36**	**1444.03**		**0.69**	**1.27**	**451.11**	**19.97**	**390.45**	**857.49**	**204.37**	**14.30**
День 2															
Завтрак	Сыр порц.	20	4.64	5.90	0.00	71.66	15 -2017	0.01	0.09	52.00	0.14	176.00	100.00	7.00	0.20
	Вареники ленивые	185	8.70	19.21	24.90	379.80	355-2004	0.64	0.39	200.18	0.34	168.54	242.58	28.80	0.66
	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	379-2017	0.05	0.16	20.00	1.30	125.78	90.00	14.00	0.14
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
итого завтрак		**465.00**	**21.68**	**28.38**	**83.08**	**746.94**		**0.76**	**0.71**	**272.18**	**1.78**	**484.12**	**485.10**	**69.60**	**1.66**
Обед	Салат из свежих помидор	100	1.10	6.10	3.43	72.80	23 (2005)	0.04	0.05	0.00	22.14	33.41	24.56	18.36	0.87
	Суп с крупой	250	3.30	2.90	18.90	143.00	115-2017	0.01	0.01	0.00	0.75	22.00	12.53	5.53	0.20
	Запеканка мясо-картофельная	205	14.13	10.38	28.19	266.37	284-2017	0.36	0.36	28.28	6.76	60.02	400.32	150.08	5.42
	Кисель	200	0.00	0.00	42.20	162.00	648-2004	0.30	0.30	12.00	2.34	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
	Хлеб ржаной	72	4.05	0.81	35.58	165.54	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	16.56	31.32	18.00	2.24
Итого обед		**887.00**	**27.32**	**20.79**	**157.28**	**949.99**		**0.85**	**0.87**	**40.28**	**31.99**	**145.79**	**521.25**	**211.77**	**9.39**
Итого за день:		**1352.00**	**49.00**	**49.17**	**240.36**	**1696.93**		**1.61**	**1.58**	**312.46**	**33.77**	**629.91**	**1006.35**	**281.37**	**11.05**

День 3															
Завтрак	Макароны отварные	180	6.55	6.96	36.55	234.86	203/202-2017	0.08	0.04	34.30	0.00	14.58	45.10	10.26	0.99
	Котлета рубленая из птицы	130	15.68	19.71	20.02	324.00	294/331-2017	0.12	0.20	72.35	0.88	80.67	101.14	26.10	2.00
	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	382-2017	0.06	0.19	24.40	1.59	152.20	124.56	21.34	0.48
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
итого завтрак		**570.00**	**30.75**	**27.94**	**111.55**	**824.25**		**0.32**	**0.50**	**131.05**	**2.47**	**261.25**	**323.32**	**77.50**	**4.13**
Обед	Овощи натуральные (огурец)	100	0.80	0.10	2.87	15.00	71-2017	0.04	0.02	0.00	4.90	17.00	30.00	14.00	0.50
	Суп рисовый с мясом	250	9.44	3.68	11.76	118.08	151-2004	0.02	0.02	0.00	0.67	20.07	11.10	4.92	0.18
	Рыба тушеная с овощами	150	13.60	7.43	5.70	157.50	229-2017	0.08	0.08	8.74	5.60	58.62	243.29	72.80	1.28
	Пюре картофельное	180	3.16	8.26	21.76	189.00	520-2004	0.17	0.17	0.00	21.80	40.38	103.92	33.30	1.22
	Сок фруктовый	200	0.00	0.00	19.24	87.62	389 -2017	0.03	0.03	0.00	4.00	14.00	14.00	8.00	2.80
	Фрукты, ягоды свежие	100	0.90	0.10	0.50	45.00	338-2017	0.03	0.02	0.00	0.10	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
	Хлеб ржаной	72	4.05	0.81	35.58	165.54	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	16.56	31.32	18.00	2.24
Итого обед		**1112.00**	**36.69**	**20.98**	**126.39**	**918.02**		**0.51**	**0.49**	**8.74**	**37.07**	**196.43**	**497.15**	**179.82**	**11.08**
Итого за день:		**1682.00**	**67.44**	**48.92**	**237.94**	**1742.27**		**0.83**	**0.99**	**139.79**	**39.54**	**457.68**	**820.47**	**257.32**	**15.21**
День 4															
Завтрак	Каша пшенная с изюмом	205	8.20	11.90	46.20	326.00	177-2017	0.19	0.15	53.50	1.02	142.95	69.20	53.59	2.37
	Сырники из творога с молоком сгущенным	90	10.68	11.00	27.30	251.36	358-2004	0.06	0.27	47.45	0.43	180.90	201.71	23.58	0.49
	Чай с лимоном	207	0.53	0.00	9.87	41.60	377-2017	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	4.40	2.40	0.36
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
итого завтрак		**562.00**	**24.15**	**23.50**	**112.35**	**759.24**		**0.31**	**0.49**	**100.95**	**4.28**	**351.85**	**327.83**	**99.37**	**3.88**
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.01	2.35	66.60	20-2017	0.03	0.04	0.00	4.69	62.32	39.59	11.18	0.57
	Борщ со сметаной	260	1.39	4.18	10.50	76.21	109 -2004	0.03	0.04	0.00	10.90	52.53	46.10	23.13	1.10
	Биточки со соусом	105	9.50	12.53	10.19	202.51	268/331-2017	0.06	0.10	13.27	0.53	18.36	121.01	23.94	1.92
	Макароны отварные	180	6.55	6.96	36.55	234.86	201-2017	0.03	0.02	0.00	0.10	16.00	11.00	9.00	2.20
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.20	0.20	30.60	118.20	817-2022	0.01	0.01	0.00	0.30	0.30	11.56	6.32	0.90
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
	Хлеб ржаной	72	4.05	0.81	35.58	165.54	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	16.56	31.32	18.00	2.24
	Фрукты, ягоды свежие	100	0.90	0.10	0.50	45.00	338-2017	0.03	0.02	0.00	0.10	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого обед		**1077.00**	**28.08**	**31.39**	**155.25**	**1049.20**		**0.33**	**0.38**	**13.27**	**16.62**	**195.87**	**324.10**	**120.37**	**11.79**
Итого за день:		**1639.00**	**52.23**	**54.89**	**267.60**	**1808.44**		**0.64**	**0.87**	**114.22**	**20.90**	**547.72**	**651.93**	**219.74**	**15.67**

День 5															
Завтрак	Плов сладкий	200	5.27	7.84	83.12	428.00	196 -2017	0.07	0.08	22.00	0.95	72.80	134.23	68.19	2.07
	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209-2017	0.03	0.18	100.00	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00
	Сыр порц.	20	4.64	5.90	0.00	71.67	15 -2017	0.01	0.09	52.00	0.14	176.00	100.00	7.00	0.20
	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	379-2017	0.05	0.16	20.00	1.30	125.78	90.00	14.00	0.14
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
итого завтрак		**520.00**	**23.33**	**21.61**	**141.58**	**858.15**		**0.22**	**0.58**	**194.00**	**2.39**	**410.38**	**453.75**	**113.99**	**4.07**
Обед	Овощи натуральные (помидор)	100	1.10	0.20	3.80	24.00	71-2017	0.06	0.04	0.90	17.50	14.00	26.00	20.00	0.90
	Рассольник домашний со сметаной	255	2.19	4.47	12.64	99.51	131 -2004	0.10	0.70	0.00	13.13	39.75	65.83	28.08	1.10
	Рагу из птицы	200	13.72	12.88	34.98	240.00	289-2017	0.08	0.16	15.78	12.92	41.52	119.66	43.52	2.11
	Компот из плодов сушеных	200	0.78	0.05	27.63	114.80	акт к/пр №1	0.02	0.03	0.00	0.60	32.32	21.90	17.56	0.48
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
	Хлеб ржаной	72	4.05	0.81	35.58	165.54	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	16.56	31.32	18.00	2.24
Итого обед		**887.00**	**26.58**	**19.01**	**143.61**	**784.13**		**0.40**	**1.08**	**16.68**	**44.15**	**157.95**	**317.23**	**146.96**	**7.49**
Итого за день:		**1407.00**	**49.91**	**40.62**	**285.19**	**1642.28**		**0.62**	**1.66**	**210.68**	**46.54**	**568.33**	**770.98**	**260.95**	**11.56**
Неделя 2															
День 6															
Завтрак	Сыр порц.	15	3.48	4.43	0.00	53.76	15-2017	0.01	0.05	39.00	0.11	0.13	75.00	5.25	0.15
	Каша манная молочная с м/сл	260	2.12	2.80	15.78	96.65	181-2017	0.11	0.21	68.57	1.40	158.46	139.69	24.02	0.62
	Чай с сахаром	200	0.53	0.00	9.47	40.00	376-2017	0.00	0.00	0.00	0.03	11.10	2.80	1.40	0.28
	Печенье	42	3.00	4.05	31.20	179.25	пром	0.05	0.08	0.00	0.00	12.18	37.80	8.40	0.89
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
	Фрукты, ягоды свежие	100	0.90	0.10	0.50	45.00	338-2017	0.03	0.02	0.00	0.10	16.00	11.00	9.00	2.20
итого завтрак		**677.00**	**14.77**	**11.98**	**85.93**	**554.94**		**0.26**	**0.43**	**107.57**	**1.64**	**211.67**	**318.81**	**67.87**	**4.80**
Обед	Салат из свежих помидор	100	1.10	6.10	3.43	72.80	23-2017	0.04	0.05	0.00	22.14	33.41	24.56	18.36	0.87
	Щи зеленые со сметаной	255	3.12	4.72	12.14	95.20	127-2004	0.16	0.18	12.50	23.88	86.45	117.68	78.73	3.30
	Чахохбили	125	9.75	9.50	8.00	158.75	491-2004	0.10	0.09	57.17	15.30	36.30	151.92	25.92	1.70
	Картофель отварной с м/сл.	150	3.52	5.25	19.75	126.60	125-2017	0.16	0.10	0.00	21.00	14.64	79.73	29.33	1.16
	Сок фруктовый	200	0.00	0.00	19.24	87.62	386 -2017	0.03	0.03	0.00	4.00	14.00	14.00	8.00	2.80
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
	Хлеб ржаной	72	4.05	0.81	35.58	165.54	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	16.56	31.32	18.00	2.24
Итого обед		**962.00**	**26.28**	**26.98**	**127.12**	**846.79**		**0.63**	**0.60**	**69.67**	**86.32**	**215.16**	**471.73**	**198.14**	**12.73**
Итого за день:		**1639.00**	**41.05**	**38.96**	**213.05**	**1401.73**		**0.89**	**1.03**	**177.24**	**87.96**	**426.83**	**790.54**	**266.01**	**17.53**

День 7															
Завтрак	Лапшевник и творогом	200	15.40	14.80	40.60	360.00	394-2022	0.08	0.16	40.00	0.00	128.00	186.00	24.00	1.20
	Чай с лимоном	207	0.53	0.00	9.87	41.60	377-2017	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	4.40	2.40	0.36
	Сыр порц.	15	3.48	4.43	0.00	53.76	15-2017	0.01	0.05	39.00	0.11	0.13	75.00	5.25	0.15
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
итого завтрак		**482.00**	**24.15**	**19.83**	**79.45**	**595.64**		**0.15**	**0.28**	**79.00**	**2.94**	**156.13**	**317.92**	**51.45**	**2.37**
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	20-2017	0.03	0.04	0.00	4.69	62.32	39.59	11.18	0.57
	Суп с макароными изделиями	250	2.40	5.30	15.70	121.00	147-2004	0.06	0.03	0.00	0.95	27.30	36.78	15.23	0.73
	Поджарка рыбная	135	18.92	12.27	2.69	247.17	231-2017	0.13	0.13	9.65	6.14	60.41	233.39	30.71	1.21
	Пюре картофельное	180	3.16	8.26	21.77	189.00	520 -2004	0.17	0.17	0.00	21.80	40.38	103.92	33.30	1.22
	Сок фруктовый	200	0.00	0.00	19.24	87.62	385-2017	0.03	0.03	0.00	4.00	14.00	14.00	8.00	2.80
	Фрукты, ягоды свежие	100	0.90	0.10	0.50	45.00	338-2017	0.03	0.02	0.00	0.10	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
	Хлеб ржаной	72	4.05	0.81	35.58	165.54	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	16.56	31.32	18.00	2.24
Итого обед		**1097.00**	**34.92**	**33.36**	**126.81**	**1062.21**		**0.59**	**0.57**	**9.65**	**37.68**	**250.77**	**522.52**	**145.22**	**11.63**
Итого за день:		**1579.00**	**59.07**	**53.19**	**206.26**	**1657.85**		**0.74**	**0.85**	**88.65**	**40.62**	**406.90**	**840.44**	**196.67**	**14.00**
День 8															
Завтрак	Рыба запеченная с гренками	150	12.60	17.56	24.46	322.50	384-2017	0.08	0.09	34.10	2.28	45.52	122.18	27.72	1.56
	Сырники из творога с молоком сгущ.	90	10.68	11.00	27.30	251.36	358-2004	0.06	0.28	47.45	0.44	180.90	201.71	23.58	0.50
	Чай с лимоном	207	0.53	0.00	9.87	41.60	377-2017	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	4.40	2.40	0.36
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
итого завтрак		**507.00**	**28.55**	**29.16**	**90.61**	**755.74**		**0.20**	**0.44**	**81.55**	**5.55**	**254.42**	**380.81**	**73.50**	**3.08**
Обед	Овощи натуральные (помидор)	100	1.10	0.20	3.80	24.00	71-2017	0.06	0.04	0.90	17.50	14.00	26.00	20.00	0.90
	Щи из свежей капусты	250	1.60	3.44	10.00	70.40	124-2004	0.04	0.04	0.00	17.13	50.73	38.85	18.75	0.68
	Тефтели 2-в с соусом	110	7.47	8.30	4.89	142.01	462/587-2017	0.07	0.09	33.00	0.42	23.65	83.15	16.50	0.69
	Капуста жареная	160	2.08	4.00	5.08	64.80	323 -2017	0.06	0.04	0.00	2.00	54.00	52.00	28.00	1.40
	Сок фруктовый	200	0.00	0.00	19.24	87.62	389 -2017	0.03	0.03	0.00	4.00	14.00	14.00	8.00	2.80
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
	Хлеб ржаной	72	4.05	0.81	35.58	165.54	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	16.56	31.32	18.00	2.24
Итого обед		**952.00**	**21.04**	**17.35**	**107.57**	**694.65**	**0.00**	**0.40**	**0.39**	**33.90**	**41.05**	**186.74**	**297.84**	**129.05**	**9.37**
Итого за день:		**1459.00**	**49.59**	**46.51**	**198.18**	**1450.39**		**0.60**	**0.83**	**115.45**	**46.60**	**441.16**	**678.65**	**202.55**	**12.45**

День 9															
Завтрак	Сыр порц.	15	3.48	4.43	0.00	53.76	15-2017	0.01	0.05	39.00	0.11	0.13	75.00	5.25	0.15
	Суп молочный с макарон. изделиями	250	5.47	4.75	3.14	150.00	120-2017	0.10	0.19	33.00	0.83	163.00	164.50	26.68	0.65
	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	380-2017	0.05	0.16	20.00	1.30	125.78	90.00	14.00	0.14
	Печенье	42	3.00	4.05	31.20	179.25	пром	0.05	0.08	0.00	0.00	12.18	37.80	8.40	0.89
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
итого завтрак		**567.00**	**20.29**	**16.50**	**92.52**	**678.49**		**0.27**	**0.55**	**92.00**	**2.24**	**314.89**	**419.82**	**74.13**	**2.49**
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	20 -2017	0.03	0.04	0.00	4.69	62.32	39.59	11.18	0.57
	Суп картофельный с бобовыми	250	4.96	4.48	19.84	133.60	139 -2004	0.23	0.08	0.00	5.83	42.68	88.10	35.58	2.05
	Жаркое по- домашнему	225	19.06	23.57	17.88	469.27	259-2017	0.16	0.23	4.98	8.70	38.66	264.55	54.62	4.98
	Сок фруктовый	200	0.00	0.00	19.24	87.62	386-2017	0.03	0.02	0.00	0.10	16.00	11.00	9.00	2.20
	Фрукты, ягоды свежие	100	0.90	0.10	0.50	45.00	338-2017	0.03	0.02	0.00	0.10	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
	Хлеб ржаной	72	4.05	0.81	35.58	165.54	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	16.56	31.32	18.00	2.24
Итого обед		**1007.00**	**34.46**	**35.58**	**124.37**	**1107.91**		**0.62**	**0.54**	**4.98**	**19.42**	**206.02**	**498.08**	**157.18**	**14.90**
Итого за день:		**1574.00**	**54.75**	**52.08**	**216.89**	**1786.40**		**0.89**	**1.09**	**96.98**	**21.66**	**520.91**	**917.90**	**231.31**	**17.39**
День 10															
Завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным	90	10.68	11.00	27.30	251.36	358 -2004	0.06	0.28	47.45	0.44	180.90	201.71	23.58	0.50
	Каша пшенная молочная	205	7.30	4,,31	38.28	220.99	173-2017	0.14	0.16	51.07	0.90	137.05	206.22	41.32	2.12
	Чай с лимоном	207	0.53	0.00	9.87	41.60	377-2016	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	4.40	2.40	0.36
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
итого завтрак		**562.00**	**23.25**	**11.60**	**104.43**	**654.23**		**0.26**	**0.51**	**98.52**	**4.17**	**345.95**	**464.85**	**87.10**	**3.64**
Обед	Салат из свежих помидор	100	1.10	6.10	3.43	72.80	23-2017	0.04	0.05	0.00	22.14	33.41	24.56	18.36	0.87
	Суп из овощей	250	2.20	3.52	12.40	99.00	135-2004	0.08	0.06	0.00	10.38	34.85	49.28	20.75	0.78
	Плов	225	34.75	35.35	29.52	583.01	265-2017	0.09	0.17	0.00	1.93	2.26	300.22	58.94	3.99
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.20	0.20	30.60	118.20	817-2022	0.01	0.01	0.00	0.30	0.30	11.56	6.32	0.90
	Фрукты, ягоды свежие	100	0.90	0.10	0.50	45.00	338-2017	0.03	0.02	0.00	0.10	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4.74	0.60	28.98	140.28	пром	0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.52	19.80	0.66
	Хлеб ржаной	72	4.05	0.81	35.58	165.54	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	16.56	31.32	18.00	2.24
Итого обед		**1007.00**	**47.94**	**46.68**	**141.01**	**1223.83**		**0.39**	**0.46**	**0.00**	**34.85**	**117.18**	**480.46**	**151.17**	**11.64**
Итого за день:		**1569.00**	**71.19**	**58.28**	**245.44**	**1878.06**		**0.65**	**0.97**	**98.52**	**39.02**	**463.13**	**945.31**	**238.27**	**15.28**
	Всего за 10 дней	**15327**	**544**	**502**	**2297**	**16508**		**8**	**11**	**1805**	**397**	**6393**	**7155**	**1722**	**79**

Наименование сборников рецептур, использованных для разработки меню:

1 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017 г.

2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т.Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004 - 639 с.

3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Г.Г. Онищенко и В.А.Тутельяна. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с

4. Химический состав российских продуктов питания/Под ред. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна.-М.ДеЛи принт, 2002 г.

Среднее за 10 дней	1532.70	54.45	50.15	229.73	1650.84	0.82	1.11	180.51	39.66	639.30	715.50	172.20	7.90
Норма за полный день (+10%)		99	101.2	421.3	2992	1.2	1.4	700	60	1100	1100	250	12
норма по меню	1550	59.40	60.72	252.78	1795.20	0.72	0.84	420.00	36.00	660.00	660.00	150.00	7.20