

№187/23	Записки из записки по с/успешным молочком	150/30	100,79	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	57,9	42,3	144,3	0,180
№388	Длительное состояние кабрирования	120	16,80	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26
№382	Хлеб пшеничный	200	13,86	2,90	2,50	24,80	97,20	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	0,10
Итого за день:		50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	9,7	0	27	6,9	27	0,08
Итого за месяц:		580	134,08	21,48	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24
ОБЕЛ 3 ДЕНЬ														
№108	Сух каргофенил с пометом	250	10,08	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,0	52,7	99,01	131,4	1,52
№279	Термил на топки из сухом основан	900/50	53,64	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№302	Гречка отпеченная расоватая	150	13,56	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	0,60
№349	Комлот из сухоруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№/к	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	9,7	0	27	6,9	27	0,08
Итого обел:	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	820	2,04	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого за день:		1370	87,10	34,39	34,16	120,46	812,30	0,60	25,33	0,51	126,46	189,01	331,04	11,32
Итого за месяц:		1370	221,95	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,09	47,53	0,72	253,86	288,41	566,54	17,56
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№75	Ирга выжарочная кон.	60	9,22	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,33	36,55	1,02
№204	Макароны с сахаром	180/40	46,07	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	0,11
№376	Сок фруктовид в индивидуальной уп.	1/200	23,00	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№/к	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,00	0,00	18,20	76,60	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
Итого за день:	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	9,7	0	27	6,9	27	0,08
Итого за месяц:		745	83,21	31,36	29,55	112,63	604,20	0,56	9,23	0,32	150,86	56,03	242,59	4,22
ОБЕЛ 4 ДЕНЬ														
№71	Орехи сыпучий	60	8,04	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	0,06
№84	Борщ с рисом и картошкой со сметаной	230/5	13,83	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№291	Плов из гречи	90/150	60,38	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
№/к	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	9,7	0	27	6,9	27	0,08
Итого обел:	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	30	2,04	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого за день:		830	94,09	28,02	29,00	92,80	737,75	0,60	71,69	0,82	109,90	145,57	338,30	7,93
Итого за месяц:		1575	177,29	59,38	58,55	205,43	1341,95	0,96	80,83	1,14	200,76	201,60	580,89	12,15
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№75	Ирга свекольная	60	6,33	3,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,33	36,55	1,02
№210	Омлет натуральний с маслом	180	66,51	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№376	Шоколад молочный "Аленка"	1/15	28,00	1,60	0,36	10,20	52,20	0,01	0	0	9,7	6,9	27	0,03
№/к	Чай с сахаром и лимоник	200/15	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
Итого за день:	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	9,7	0	27	6,9	27	0,08
Итого за месяц:		505	107,63	28,23	27,64	75,93	543,20	0,37	17,40	0,34	99,80	85,83	257,45	5,04
ОБЕЛ 5 ДЕНЬ														
№112	Суп с макaronизацией из пшеницы и картошки	250	8,60	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	34,00	0,90
№293/331	Котлета рубленая из телят (грудка)	90	35,07	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	Резу на овощи	150	18,11	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№349	Комлот из сухоруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№/к	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	9,7	0	27	6,9	27	0,08
Итого обел:	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	30	2,04	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого за день:		770	71,99	29,26	28,47	115,59	733,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97
Итого за месяц:		1275	179,22	57,49	56,11	191,52	1256,60	0,98	30,53	0,54	316,06	158,31	736,09	15,01
Итого за месяц и обел:		6910,00	894,79	266,69	271,23	966,69	6680,37	4,97	241,69	4,37	1387,99	1058,72	3004,52	75,47

Питание

		ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ															
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	19,80	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	43,6	73,9	101,3	0,16			
№14	Масло сливочное "Росткиное 72%"	10	13,70	0,08	7,25	66,0	0,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0			
№15	Сыр Российский	15	13,20	3,5	4,5	54,5	0,0	0,0	0,1	5,5	98,2	73,0	0,0	0,2			
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,48	0,48	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26				
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60			
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	0,8			
	Хлеб пшеничный	600	68,41	26,86	27,49	87,08	576,30	0,38	27,69	0,35	82,60	215,20	230,50	5,86			
		ОБЕД 6 ДЕНЬ															
№131	Гренок консер. желтый	60	16,02	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	0,06			
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	13,09	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2			
№268	Ветчина (говядина)	90	58,62	12,75	14,09	11,7	232,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3			
№502,	Гречка отварная расквашенная	150	13,56	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	0,06			
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70				
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	0,8			
	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	30	2,04	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20			
Итого за обед:		435	111,04	25,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	296,94	5,80			
			179,45	51,69	61,27	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	218,53	369,34	527,44	11,66			
		ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№75	Квас свекольный	60	6,33	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	38,2	15,33	36,55	1,02			
№210	Омлет яичный с маслом	180	66,51	19,30	25,30	32,61	296,60	0,2	0,27	0,3	19,8	32,10	164,50	02,06			
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,48	0,48	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26				
№379	Карфельный напиток с молоком	200	14,24	0,13	0,02	13,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36			
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	0,8			
		610	107,27	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88			
		ОБЕД 7 ДЕНЬ															
№102	Суп картофельный с горохом	250	9,57	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52			
№234	Шницель рыбный (минтай)	90	35,33	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95			
№312	Картофельное пюре	150	24,88	2,98	13,85	20,65	253,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,56	0,21			
№388	Напиток из лимонника	200	6,44	0,7	0,3	18,2	105,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0			
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	0,8			
	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	30	2,04	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20			
Итого за обед:		1380	81,76	27,95	28,99	94,24	687,90	0,76	67,69	0,81	143,90	132,84	237,66	4,68			
			189,03	55,06	56,75	171,73	1235,30	1,07	97,19	1,15	244,80	230,97	481,31	11,56			
		ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ															
№181	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	20,33	16,6	9,7	40,4	379,2	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3			
№14	Масло сливочное	10	13,70	0,08	7,25	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0				
№15	Сыр Российский	15	13,20	3,5	4,5	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	0,0	0,2			
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60			
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	0,8			
		600	52,14	20,18	21,45	40,53	499,70	0,10	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56			
		ОБЕД 8 ДЕНЬ															
№101/1/31 сб. 2011.2005 г.	Расходование Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	250/5	15,78	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75			
№303	Макароны отварные с маслом	90/30	39,90	12,7	18,3	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7			
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70			
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	0,8			
	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	30	2,04	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20			
Итого за обед:		825	75,96	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	135,96	114,91	255,14	11,95			
		1425	128,10	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,96	203,66	277,91	446,74	14,51			

ЗАВТРАК

289,30	275,74	916,08	646,10	3,79	202,09	4,25	1176,08	2857,93	66,92
26,93	27,574	91,808	64,61	0,37936	20,209	0,4246	117,608	285,793	6,92
ОБЕД									
77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100
35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%
45,4	44,3	104	1,489	0,8	59,3	500	0	140	318
280,26	301,94	1082,23	7638,49	6,29	399,25	6,91	3004,75	83,47	83,47
26,026	30,194	106,223	783,949	0,629	39,625	0,6907	300,475	8,347	8,347
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	67,5	0	202,5	593
519,58	535,56	1833,10	11250,49	9,44	540,61	9,69	5407,24	137,44	137,44
51,958	53,856	184,31	1325,049	0,94376	54,061	0,9692	540,724	0	13,744

СамЦит 2.3/2.4.389/09.20

показатели	ОУТ до 12 лет	12 лет и старше
защитка	500	650
обед	700	800
итого	1200	1350

Примерная сводная пищевая ценность

общая	Выход блюда	Пищевые р-кт				Энерг. ценность, к	Витаминиз, мг		Минеральное вещество, мг						
		Б	Ж	У	К		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
Итого 1 день	1370	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04			
Итого 2 день	1320	46,71	49,85	180,14	1187,90	1,16	34,02	0,51	329,70	155,72	613,96	13,71			
Итого 3 день	1370	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	288,41	686,54	17,95			
Итого 4 день	1275	59,38	58,65	205,43	1341,95	0,96	80,83	1,14	280,76	201,60	680,89	12,15			
Итого 5 день	1435	67,49	68,11	191,52	1286,60	0,98	30,53	0,54	316,06	156,31	736,08	15,01			
Итого 6 день	1380	61,68	61,27	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	218,53	399,34	527,44	11,56			
Итого 7 день	1425	55,06	56,75	171,73	1235,30	1,07	97,19	1,15	244,80	230,97	481,31	11,56			
Итого 8 день	1400	80,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51			
Итого 9 день	1395	40,86	28,51	141,02	1307,30	0,92	108,16	0,43	164,60	248,78	411,10	12,82			
Итого 10 день	1395	55,13	60,23	174,65	1240,15	0,92	20,60	1,17	246,50	142,81	536,13	11,32			
подрезание за 10 дней	13915	519,58	538,56	1843,1	13250,49	9,44	540,61	9,692	2466,1	2325,53	5407,24	137,4			
средняя за 1 день:	1391,5	52,0	53,9	184,3	1325,0	0,9	54,1	1,0	246,6	233,0	540,7	13,7			