

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника отдела  
санитарно-эпидемиологического  
надзора

**Родотерезовича С.В.**  
по Ставропольскому краю  
355009, г. Ставрополь, б-р. Радеева, 4  
2024 год

Руководитель  
комитета  
образования  
администрации Шпаковского  
муниципального  
округа СК

(Н.В.Юркова)  
2024 год

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель  
комитета  
образования  
администрации Шпаковского  
муниципального  
округа СК

(Н.В.Юркова)  
2024 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

(наименование учреждения организатора питания)  
«Северная» (ИП) ООО  
2024 год

« 24 » 07  
2024 год

(наименование учреждения организатора питания)  
«Северная» (ИП) ООО  
2024 год

« 24 » 07  
2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1 – 4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
(на период с 01.09.2024 г. по 30.11.2024 г. 2024/2025 учебного года)**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по  
техническому обслуживанию, капитальному ремонту  
и безопасности образовательных учреждений»

*А. Коню*

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					цена за 1 кг	стоимость		
					Белки	Жиры	Углеводы		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
					Первая неделя																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																						
<b>ЗАВТРАК</b>																						
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	220					9.04	13.05	47.518	341.94	273.98	198.52	59.1	247.1	3.22	0.05	0	0	1.676	1.82		
	гречневая крупа		40	40	5.04	1.32	24.84	134	67	28.0	39.2	119.2	3.2	0	0	0	0	1.676	0	72.17	2.89	
	молоко		140	140	3.92	4.48	6.58	81.2	204.4	168.0	19.6	126.0	0	0	0	0	0	0	1.82	79.64	11.15	
	вода		30	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
	сахар-песок		16	16	0	0	15.968	60.64	0.48	0.32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.20	
	соль йодированная		1.5	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.03	
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	2.3	2.2	0.3	1.9	0.02	0.05	0	0	0	0	0	800	8.00	
	<i>итого</i>																				23.27	
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50					5.76	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42		
	сыр" Российский"		16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.0315	0	0.057	0.06	0.42	740	11.84		
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.2	1.1	0.2	0.95	0.01	0.025	0	0	0	0	0	800	4.00	
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0	50	1.50		
	<i>итого</i>																				17.34	
377/2005	Чай с лимоном	207					0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8		
	чай заварка№ 375		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0	0	0		
	чай в/с или 1 сорт		0.5	0.5	0	0	15	56.8	0.5	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0.55	
	вода		150	150	0	0	0.2	2.4	11.4	2.8	0.8	1.5	0	0	0	0	0	0	2.8	0	0.00	
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.13	
	лимон		8	7	0	0	0.24	2.72	13.04	3.2	0.96	1.76	0	0	0	0	0	0	3.2	160	1.28	
	<i>итого</i>																				2.96	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	50.00	1.00		
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00		
г/п	Фрукты (апельсины)	180	1шт.	180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	0.6	76	110	19.80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>727</b>			<b>21.34</b>	<b>24.5</b>	<b>119.678</b>	<b>786.54</b>	<b>739.43</b>	<b>461.32</b>	<b>122.25</b>	<b>470.75</b>	<b>5.78</b>	<b>20.107</b>	<b>0.152</b>	<b>0.133</b>	<b>3.106</b>	<b>81.04</b>		<b>67.37</b>		
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																						
<b>ЗАВТРАК</b>																						
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200					26.43	19.14	63.90	534.73	458.65	449.63	58.13	454.84	0.82	18.92	0.00	0.39	0.07	0.00		
	творог н/ж		113	113	18.87	10.17	2.26	175.49	126.56	185.32	25.99	248.60	0.45	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	0.00	390	44.07	
	крупа манная		7.2	7.2	0.74	0.07	4.89	23.62	8.64	1.44	2.16	6.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	58.52	0.42	
	сахар-песок		10	10	0.00	0.00	9.98	37.90	0.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	0.75	
	соль йодированная		1	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.02	
	яйцо куриное, гр.		4.8	4.8	0.61	0.55	0.00	7.54	6.72	2.64	0.58	9.22	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.3	1.24	
	масло сливочное"Крестьянское"		4.8	4.8	0.0384	3.48	0.0624	31.728	1.1	1.056	0.1	0.912	0.01	0.024	0	0	0	0	800	3.84		
	сухари панировочные		4.8	4.8	0.37	0.14	2.39	12.58	6.10	1.25	1.68	3.98	0.08	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	90	0.43		
	сметана		4.8	4.8	0.12	0.72	0.16	9.89	5.23	4.13	0.38	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	303.64	1.46		
	молоко сгущенное с сахаром		80	80	5.68	4.00	44.16	236.00	304.00	253.60	27.20	183.20	0.00	18.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	32.00	
	<i>итого</i>																				84.23	
382/2005	Какао с молоком	200					3.77	3.80	25.07	145.36	206.96	125.52	31.00	116.20	0.98	22.12	0.04	0.16	0.17	1.30		
	какао-порошок		4	4	0.972	0.6	0.408	11.56	60	5.12	17	26.2	0.88	0.12	0.004	0.008	0.072	0	1000	4.00		
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	146	120	14	90	0.1	22	0.04	0.15	0.1	1.3	79.64	7.96		
	сахар-песок		20	20	0.00	0.00	19.96	75.80	0.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	1.51		
	вода		110	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00		
	<i>итого</i>																				13.47	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	50	2.50		
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00		
г/п	Фрукты ( яблоки)	180	1шт.	180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	10	0	0.04	0	0	18	80	14.40	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>			<b>38.0722</b>	<b>29.758</b>	<b>148.613</b>	<b>986.193</b>	<b>1276.51</b>	<b>633.952</b>	<b>143.33</b>	<b>692.34</b>	<b>7.714</b>	<b>51.044</b>	<b>0.124</b>	<b>0.628</b>	<b>1.0159</b>	<b>19.3</b>		<b>117.60</b>		
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																						
<b>ЗАВТРАК</b>																						
289/2005	Рагу из птицы	270					29.21	26.98	23.28	454.25	1079.87	43.22	64.67	263.99	3.88	552.96	0.13	0.25	11.44	27.28		
	бройлер-цыпленок		172.8	122.4	26.07	13.46	0.00	225.95	318.24	19.58	24.48	171.36	2.45	48.96	0.12	0.24	9.58	0.00	200	34.56		
	масло растительное подсолнечное		13	13	0	12.987	0	116.87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.77788		

	картофель			154	115.2	2.30	0.46	18.78	88.70	654.34	11.52	26.50	66.82	1.04	0.00	0.00	0.00	1.50	23.04	35	5.39
	морковь			30	24.5	0.32	0.02	1.69	8.58	49.00	6.62	9.31	13.48	0.17	504.00	0.00	0.00	0.25	1.23	35	1.05
	томатная паста			3.5	3.5	0.17	0.00	0.67	3.57	30.63	0.70	1.75	2.38	0.08	0.00	0.00	0.01	0.07	1.58	190	0.665
	лук репчатый			17.3	14.4	0.20	0.03	1.18	5.90	25.20	4.46	2.02	8.35	0.12	0.00	0.01	0.00	0.03	1.44	35	0.6055
	мука пшеничная			1.4	1.4	0.14	0.02	0.97	4.68	2.46	0.34	0.62	1.61	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	52.04	0.07286
	соль йодированная			4.3	4.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.08974
	<i>итого</i>																				44.21
3/2005	<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b>	<b>50</b>				<b>5.76</b>	<b>8.85</b>	<b>14.9</b>	<b>165.7</b>	<b>58.75</b>	<b>164.9</b>	<b>10.65</b>	<b>107.45</b>	<b>0.49</b>	<b>0.0565</b>	<b>0</b>	<b>0.057</b>	<b>0.522</b>	<b>0.42</b>		
	сыр" Российский"			16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.0315	0	0.057	0.06	0.42	740	11.84
	масло сливочное"Крестьянское"			5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.2	1.1	0.2	0.95	0.01	0.025	0	0	0	0	800	4.00
	хлеб пшеничный			30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0	50	1.50
	<i>итого</i>																				17.34
868/2009	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>				<b>0.44</b>	<b>0.00</b>	<b>31.76</b>	<b>126.40</b>	<b>0.60</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>		
	сухофрукты(смесь)			20	50	0.44	0	11.8	50.6	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04	260	5.20
	сахар-песок			20	20	0.00	0.00	19.96	75.80	0.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	1.51
	вода			200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	кислота лимонная			0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	350	0.07
	<i>итого</i>																				6.78
г/п	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1.54</b>	<b>1.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>	<b>25.4</b>	<b>5.2</b>	<b>7</b>	<b>16.6</b>	<b>0.32</b>	<b>0</b>	<b>0.032</b>	<b>0.016</b>	<b>0.308</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>1.00</b>	
г/п	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	50	50	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>17.1</b>	<b>90.5</b>	<b>47</b>	<b>17</b>	<b>20.5</b>	<b>60</b>	<b>1.15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>3.00</b>	
71/2005	<b>Овощи натуральные свежие (огурцы)</b>	<b>60</b>	63.6	60	<b>0.48</b>	<b>0.06</b>	<b>1.5</b>	<b>8.4</b>	<b>84.6</b>	<b>13.8</b>	<b>8.4</b>	<b>25.2</b>	<b>0.36</b>	<b>6</b>	<b>0.018</b>	<b>0.024</b>	<b>0.12</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>3.18</b>	
г/п	<b>Фрукты (апельсины)</b>	<b>180</b>	1шт.	180	<b>1.6</b>	<b>0.4</b>	<b>15</b>	<b>76</b>	<b>310</b>	<b>70</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>0.2</b>	<b>20</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>0.6</b>	<b>76</b>	<b>110</b>	<b>19.80</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>830</b>			<b>42.3275</b>	<b>38.491</b>	<b>113.5</b>	<b>973.649</b>	<b>1606.22</b>	<b>314.719</b>	<b>133.22</b>	<b>507.243</b>	<b>6.431</b>	<b>579.02</b>	<b>0.302</b>	<b>0.4106</b>	<b>12.989</b>	<b>109.94</b>		<b>95.31</b>	
	<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																				
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
229/2005	<b>Рыба ,тушеная в томате с овощами</b>	<b>140</b>				<b>19.747</b>	<b>6.066</b>	<b>7.338</b>	<b>164.72</b>	<b>631.25</b>	<b>71.09</b>	<b>80.51</b>	<b>312.12</b>	<b>1.492</b>	<b>2.92</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>1.897</b>	<b>4.95</b>		
	филе минтай			133	119	18.921	1.071	0	85.68	499.8	47.6	65.45	285.6	0.952	0	0	0	1.547	0	331	44.023
	морковь			27	21	0.4	0	2.3	11.8	63	16	12	17.3	0.4	2.8	0.02	0.02	0.3	1.35	35	0.945
	вода			38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый			12	9	0.126	0	0.738	3.69	15.75	2.79	1.26	5.22	0	0	0	0	0.9	35	0.42	
	масло растительное подсолнечное			5	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	0.6838	
	сахар -песок			2	2	0	0	3.1	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	0.15056	
	томатная паста			4	4	0.3	0	1.2	6.5	52.7	4.7	1.8	4	0.14	0.12	0	0	0.05	2.7	190	0.76
	соль йодированная			2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04174	
	лавровый лист			0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0.003	
	<i>итого</i>																				47.0271
312/2005	<b>Пюре картофельное</b>	<b>180</b>				<b>3.892</b>	<b>6.555</b>	<b>26.462</b>	<b>180.51</b>	<b>915.75</b>	<b>49.34</b>	<b>39.41</b>	<b>114.95</b>	<b>1.4</b>	<b>0.035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.002</b>	<b>31.151</b>		
	картофель			205	154	3.08	0.616	25.102	118.58	874.72	15.4	35.42	89.32	1.386	0	0	0	2.002	30.8	35	7.175
	масло сливочное"Крестьянское"			7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	800	5.6	
	молоко			28	27	0.756	0.864	1.269	15.66	39.42	32.4	3.78	24.3	0	0	0	0	0.351	79.64	2.22992	
	соль йодированная			1.8	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.03757	
	<i>итого</i>																				15.0425
399/2014	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	1 шт.			<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92</b>	<b>240</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2.8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.4</b>	<b>4</b>		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке			200	200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	110	22.00
	<i>итого</i>																				22.00
71/2005	<b>Овощи натуральные свежие (огурцы)</b>	<b>60</b>	63.6	60	<b>0.48</b>	<b>0.06</b>	<b>1.5</b>	<b>8.4</b>	<b>84.6</b>	<b>13.8</b>	<b>8.4</b>	<b>25.2</b>	<b>0.36</b>	<b>6</b>	<b>0.018</b>	<b>0.024</b>	<b>0.12</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>3.18</b>	
г/п	<b>Фрукты ( яблоки)</b>	<b>180</b>	1шт.	180	<b>0.72</b>	<b>0.72</b>	<b>17.64</b>	<b>84.6</b>	<b>500.4</b>	<b>28.8</b>	<b>16.2</b>	<b>19.8</b>	<b>3.96</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>14.40</b>	
г/п	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	<b>50</b>	50	50	<b>3.85</b>	<b>5.5</b>	<b>24.9</b>	<b>131</b>	<b>63.5</b>	<b>13</b>	<b>17.5</b>	<b>41.5</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>0.08</b>	<b>0.04</b>	<b>0.77</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>2.50</b>	
г/п	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	50	50	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>17.1</b>	<b>90.5</b>	<b>47</b>	<b>17</b>	<b>20.5</b>	<b>60</b>	<b>1.15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>3.00</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>860</b>			<b>32.989</b>	<b>19.701</b>	<b>115.14</b>	<b>751.73</b>	<b>2482.5</b>	<b>207.03</b>	<b>190.52</b>	<b>587.57</b>	<b>11.96</b>	<b>18.955</b>	<b>0.118</b>	<b>0.124</b>	<b>5.189</b>	<b>64.101</b>		<b>107.15</b>	
	<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																				
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
207/2005	<b>Макаронник с маслом сливочным</b>	<b>208</b>				<b>8.32</b>	<b>12.29</b>	<b>56.42</b>	<b>370.70</b>	<b>92.64</b>	<b>17.84</b>	<b>11.44</b>	<b>72.56</b>	<b>0.98</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
	макаронны			64	64	6.66	0.70	44.61	215.68	79.36	11.52	10.24	55.68	0.77	0.00	0.00	0	0	114	7.30	
	вода			184	184	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	яйцо куриное столовое			8	8	1.02	0.92	0.06	12.56	11.20	4.40	0.96	15.36	0.20	0.02	0.01	0.04	0.02	0.00	10.3	2.06
	сахар-песок			8	8	0.00	0.00	7.98	30.32	0.24	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	0.60	
	масло растительное			4.8	4.8	0	4.7952	0	43.152	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	0.66	

	сухари панировочные			4.8	4.8	0.59	0.07	3.67	16.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	90	0.43
	масло сливочное "Крестьянское"			8	8	0.064	5.8	0.104	52.88	1.8	1.76	0.2	1.52	0.016	0.04	0	0	0	800	6.40
	<i>итого</i>																			17.45
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50				5.76	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42	
	сыр" Российский"		16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.0315	0	0.057	0.06	0.42	740	11.84
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.2	1.1	0.2	0.95	0.01	0.025	0	0	0	0	800	4.00
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0	50	1.50
	<i>итого</i>																			17.34
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	50	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	шт.	125	4.4	3	6.5	96.2	435	15	50	35	0.8	27.5	0	0.25	0	12.5	236	29.50
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200			3.55	3.38	25.01	139.74	146.60	125.40	14.00	102.50	0.41	0.02	0.04	0.20	1.30	1.30		
	Кофейный напиток		5	5	0.75	0.18	0.35	5.935	0	5	0	12.5	0.305	0	0	0.05	1.2	0	500	2.50
	вода		120	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.51
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	146	120	14	90	0.1	0.02	0.04	0.15	0.1	1.3	79.64	7.96
	<i>итого</i>																			11.97
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	50	1 шт.	50	0.4	0.05	39.9	162	23	12.5	3	6	0.7	0	0	0	0.1	0	460	23.00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>703</b>			<b>27.2716</b>	<b>29.771</b>	<b>169.794</b>	<b>1077.23</b>	<b>828.39</b>	<b>357.84</b>	<b>116.59</b>	<b>400.11</b>	<b>4.849</b>	<b>27.637</b>	<b>0.0776</b>	<b>0.5582</b>	<b>2.246</b>	<b>14.22</b>		<b>103.26</b>
<b>Вторая неделя</b>																				
<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
210/2005	Омлет натуральный	116			11.112	20.31	1.592	235.54	159.02	83.08	14.22	183.26	2.028	0.07	0	0	0	0.39		
	яйцо куриное ,гр		80	80	10.16	9.2	0	125.6	112	44	9.6	153.6	2	0	0	0	0	0	10.3	20.60
	вода		30	30	0.84	0.96	1.41	17.4	43.8	36.0	4.2	27.0	0	0	0	0	0	0.39	0	0.00
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.02
	масло сливочное "Крестьянское"		14	14	0.112	10.15	0.182	92.54	3.2	3.08	0.4	2.66	0.028	0.07	0	0	0	0	800	11.20
	<i>итого</i>																			31.82
50/2009	Консервы овощные закусочные(порции)	60			1.14	5.34	4.62	71.4	189	24.6	9	22.2	0.42	0	0	0	0	4.2		
	икра кабачковая		65	60	1.14	5.34	4.62	71.4	189	24.6	9	22.2	0.42	0	0	0	0	4.2	180	11.7
	<i>итого</i>																			
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50			5.76	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42		
	сыр" Российский"		16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.0315	0	0.057	0.06	0.42	740	11.84
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.2	1.1	0.2	0.95	0.01	0.025	0	0	0	0	800	4.00
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0	50	1.50
	<i>итого</i>																			17.34
377/2005	Чай с лимоном	207			0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8		
	чай заварка№ 375		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0		
	чай в/с или 1 сорт		0.5	0.5	0	0	15	56.8	0.5	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0.55
	вода		150	150	0	0	0.2	2.4	11.4	2.8	0.8	1.5	0	0	0	0	0	2.8	0	0.00
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.13
	лимон		8	7	0	0	0.24	2.72	13.04	3.2	0.96	1.76	0	0	0	0	0	3.2	160	1.28
	<i>итого</i>																			2.96
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3.85	5.6	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00
г/п	Фрукты (апельсины)	180	шт.	180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	110	19.80
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>713</b>			<b>26.862</b>	<b>41.1</b>	<b>93.312</b>	<b>830.14</b>	<b>851.57</b>	<b>378.28</b>	<b>96.87</b>	<b>454.01</b>	<b>5.488</b>	<b>20.127</b>	<b>0.2</b>	<b>0.157</b>	<b>1.892</b>	<b>83.81</b>		<b>89.12</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	220			6.786	11.473	40.049	288.59	200.55	144.22	44.68	184.28	2.5	0.05	0	0	1.299	1.3		
	крупя рисовая		31	31	3.906	1.023	19.25	103.85	52	21.7	30.38	92.38	2.48	0	0	0	1.299	0	110	3.41
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	146	120.0	14	90.0	0	0	0	0	0	1.3	79.64	7.96
	вода		75	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сахар-песок		16	16	0	0	15.968	60.64	0.48	0.32	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.20
	соль йодированная		1.4	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.03
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	2.3	2.2	0.3	1.9	0.02	0.05	0	0	0	0	800	8.00



379/2005	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>				3.55	3.38	25.01	139.74	146.60	125.40	14.00	102.50	0.41	0.02	0.04	0.20	1.30	1.30		
	Кофейный напиток		5	5	0.75	0.18	0.35	5.935	0	5	0	12.5	0.305	0	0	0.05	1.2	0	500	2.50	
	вода		120	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.51
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	146	120	14	90	0.1	0.02	0.04	0.15	0.1	1.3	79.64	7.96	
	<i>итого</i>																				11.97
3/2005	<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b>	<b>50</b>				5.76	8.85	14.9	165.7	58.75	164.9	10.65	107.45	0.49	0.0565	0	0.057	0.522	0.42		
	сыр" Российский"		16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.0315	0	0.057	0.06	0.42	740	11.84	
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.2	1.1	0.2	0.95	0.01	0.025	0	0	0	0	800	4.00	
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0	50	1.50	
	<i>итого</i>																				17.34
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	50	1.00	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00	
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	шт.	125	6.25	4	4.375	85	183.75	152.5	18.75	120	0.125	0.025	0.05	0.25	0.25	0.75	236	29.50	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>645</b>			<b>39.6614</b>	<b>35.254</b>	<b>143.519</b>	<b>1050.81</b>	<b>940.228</b>	<b>866.744</b>	<b>129.08</b>	<b>786.198</b>	<b>3.264</b>	<b>0.1015</b>	<b>0.122</b>	<b>0.523</b>	<b>2.6699</b>	<b>3.8308</b>			<b>129.24</b>
	<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																				
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
279/2005	<b>Тефтели с соусом сметанным с луком</b>	<b>140</b>				12.936	15.37	13.458	247.248	288.295	38.26	21.82	107.49	1.205	0.0223	0.018	0.093	2.032	3.735		
	говядина(котлетное мясо)б/к		57	57	10.602	9.12	0	124.488	185.25	5.13	12.54	71.44	1.03	0	0	0.08	1.78	0	680	38.76	
	вода		9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	крупа рисовая		7.5	7.5	0.7	0.8	4.5	23.6	11.5	2.35	3.15	7.5	0.15	0	0.015	0	0.14	0	110	0.83	
	лук репчатый		31.5	27	0.378	0	2.214	11.07	47.25	8.37	3.78	15.66	0	0	0	0	0	2.7	35	1.10	
	масло растительное подсолнечное		9	9	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.23	
	мука пшеничная		6	6	0.41	0	2.76	13.36	7.04	4.6	0	0	0	0	0	0	0.05	0	52.04	0.31	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04	
332/2005	соус сметанный с луком	50			0.47	1	3.16	24	31.7	2.32	3.74	7.0	0.1	0	0	0	0.11	1.2			0.00
	соус сметанный		46	46																	
	сметана		11.5	11.5	0.2875	1.725	0.39	24	12.535	9.89	0.92	6.9	0.023	0.0173	0.003	0.013	0.012	0.035	303.64	3.49	
	мука пшеничная		3.4	3.4	0.41	0	2.76	13.36	7.04	4.6	0	0	0	0	0	0	0.05	0	52.04	0.18	
	вода		34.5	34.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.82	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0	0	0	0	0	1	35	0.42	
	масло сливочное"Крестьянское"		1	1	0.008	0.725	0.013	6.61	0.2	0.22	0.0	0.19	0.002	0.005	0	0	0	0	800	0.80	
	<i>итого</i>																				47.16
309/2005	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>				6.4	5.746	42.608	251.84	77.25	12.52	9.97	54.4	0.746	0.035	0	0	0	0		
	макаронные изделия в/с		61	61	6.344	0.671	42.517	205.57	75.6	10.98	9.76	53.07	0.732	0	0	0	0	0	114	6.95	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04	
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	0	800	5.60	
	<i>итого</i>																				12.60
399/2014	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	шт.			1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0	0.4	4	110	22.00
	<i>итого</i>																				22.00
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	50	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	60	3.00	
71/2005	<b>Овощи натуральные свежие (огурцы)</b>	<b>60</b>	63.6	60	0.48	0.06	1.5	8.4	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	6	0.018	0.024	0.12	6	50	3.18	
г/п	<b>Фрукты (яблоки)</b>	<b>180</b>	шт.	180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	0	80	14.40	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>860</b>			<b>28.6855</b>	<b>28.196</b>	<b>137.406</b>	<b>905.588</b>	<b>1301.05</b>	<b>137.38</b>	<b>102.39</b>	<b>322.39</b>	<b>11.02</b>	<b>6.0573</b>	<b>0.1165</b>	<b>0.1567</b>	<b>3.3215</b>	<b>31.735</b>			<b>104.84</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>7598</b>			<b>320.74</b>	<b>309.73</b>	<b>1305.24</b>	<b>9226.46</b>	<b>12147.09</b>	<b>3917.27</b>	<b>1403.90</b>	<b>5254.71</b>	<b>78.73</b>	<b>838.65</b>	<b>1.46</b>	<b>2.89</b>	<b>50.23</b>	<b>517.44</b>			<b>980</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>	<b>759.8</b>			<b>32.1</b>	<b>31.0</b>	<b>130.5</b>	<b>922.6</b>	<b>1214.7</b>	<b>391.7</b>	<b>140.4</b>	<b>525.5</b>	<b>7.9</b>	<b>83.9</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>5.0</b>	<b>51.7</b>			<b>98.0</b>

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	А	В1	В2	PP	С	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	9.04	13.05	47.52	341.94	273.98	198.52	59.10	247.10	3.22	0.05	0.00	0.00	1.68	1.82	23.27
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8	2.96
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
г/п	Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	19.80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>727</b>	<b>21.3</b>	<b>24.5</b>	<b>119.7</b>	<b>786.5</b>	<b>739.4</b>	<b>461.3</b>	<b>122.3</b>	<b>470.8</b>	<b>5.8</b>	<b>20.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>3.1</b>	<b>81.0</b>	<b>67.37</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	26.43	19.14	63.90	534.73	458.65	449.63	58.13	454.84	0.82	18.92	0.00	0.39	0.07	0.00	84.23
382/2005	Какао с молоком	200	3.77	3.80	25.07	145.36	206.96	125.52	31.00	116.20	0.98	22.12	0.04	0.16	0.17	1.30	13.47
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
г/п	Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	10	0	0.04	0	18	14.40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>38.07</b>	<b>29.76</b>	<b>148.61</b>	<b>986.19</b>	<b>1276.51</b>	<b>633.95</b>	<b>143.33</b>	<b>692.34</b>	<b>7.71</b>	<b>51.04</b>	<b>0.12</b>	<b>0.63</b>	<b>1.02</b>	<b>19.30</b>	<b>117.60</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
289/2005	Рагу из птицы	90/270	29.21	26.98	23.28	454.25	1079.87	43.22	64.67	263.99	3.88	552.96	0.13	0.25	11.44	27.28	44.21
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	31.76	126.4	0.6	0.6	0	0	0.03	0	0	0	0.24	6.78	
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	6	0.018	0.024	0.12	6	3.18

г/п	Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	19.80
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>830</b>	<b>42.33</b>	<b>38.49</b>	<b>113.50</b>	<b>973.65</b>	<b>1606.22</b>	<b>314.72</b>	<b>133.22</b>	<b>507.24</b>	<b>6.43</b>	<b>579.02</b>	<b>0.30</b>	<b>0.41</b>	<b>12.99</b>	<b>109.94</b>	<b>95.31</b>
	<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	90/50	19.75	6.07	7.34	164.72	631.25	71.09	80.51	312.12	1.49	2.92	0.02	0.02	1.90	4.95	47.03
312/2005	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3.89	6.56	26.46	180.51	915.75	49.34	39.41	114.95	1.40	0.04	0.00	0.00	2.00	31.15	15.04
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	6	0.018	0.024	0.12	6	3.18
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	2.5
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
г/п	Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	10	0	0.04	0	18	14.40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>860</b>	<b>32.99</b>	<b>19.70</b>	<b>115.14</b>	<b>751.73</b>	<b>2482.50</b>	<b>207.03</b>	<b>190.52</b>	<b>587.57</b>	<b>11.96</b>	<b>18.96</b>	<b>0.12</b>	<b>0.12</b>	<b>5.19</b>	<b>64.10</b>	<b>107.15</b>
	<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
207/2005	Макаронник с маслом сливочным	200/8	8.32	12.29	56.42	370.70	92.64	17.84	11.44	72.56	0.98	0.06	0.01	0.04	0.02	0.00	17.45
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25.01	139.735	146.6	125.4	14	102.5	0.405	0.02	0.04	0.2	1.3	1.3	11.97
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
г/п	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый)	1 шт./125	6.25	4	4.375	85	183.75	152.5	18.75	120	0.125	0.025	0.05	0.25	0.25	0.75	29.50
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	1 шт./50	0.4	0.05	39.9	162	23	12.5	3	6	0.7	0	0	0	0.1	0	23.00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>703</b>	<b>27.27</b>	<b>29.77</b>	<b>169.79</b>	<b>1077.23</b>	<b>828.39</b>	<b>357.84</b>	<b>116.59</b>	<b>400.11</b>	<b>4.85</b>	<b>27.64</b>	<b>0.08</b>	<b>0.56</b>	<b>2.25</b>	<b>14.22</b>	<b>103.26</b>
	<b>Вторая неделя</b>																
	<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	11.11	20.31	1.59	235.54	159.02	83.08	14.22	183.26	2.03	0.07	0.00	0.00	0.00	0.39	31.82





<b>ЗАВТРАК</b>																	
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/80	19.2614	16.8244	72.1744	517.473	478.728	401.744	58.182	379.65	0.774	0	0	0	0.2899	1.3608	66.43
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90	10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25.01	139.735	146.6	125.4	14	102.5	0.405	0.02	0.04	0.2	1.3	1.3	11.97
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
г/п	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый)	1 шт./125	6.25	4	4.375	85	183.75	152.5	18.75	120	0.125	0.025	0.05	0.25	0.25	0.75	29.50
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>39.66</b>	<b>35.25</b>	<b>143.52</b>	<b>1050.81</b>	<b>940.23</b>	<b>866.74</b>	<b>129.08</b>	<b>786.20</b>	<b>3.26</b>	<b>0.10</b>	<b>0.12</b>	<b>0.52</b>	<b>2.67</b>	<b>3.83</b>	<b>129.24</b>
<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
279/2005	Тефтели с соусом сметанным с луком	90/50	12.94	15.37	13.46	247.25	288.30	38.26	21.82	107.49	1.21	0.02	0.02	0.09	2.03	3.73	47.16
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.40	5.75	42.61	251.84	77.25	12.52	9.97	54.40	0.75	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	2.5
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17	20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	6	0.018	0.024	0.12	6	3.18
г/п	Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>860</b>	<b>28.69</b>	<b>28.20</b>	<b>137.41</b>	<b>905.59</b>	<b>1301.05</b>	<b>137.38</b>	<b>102.39</b>	<b>322.39</b>	<b>11.02</b>	<b>6.06</b>	<b>0.12</b>	<b>0.16</b>	<b>3.32</b>	<b>31.73</b>	<b>104.84</b>
<b>Всего за 10 дней</b>		<b>7598</b>	<b>320.7</b>	<b>309.7</b>	<b>1305.2</b>	<b>9226.5</b>	<b>12147.1</b>	<b>3917.3</b>	<b>1403.9</b>	<b>5254.7</b>	<b>78.7</b>	<b>838.6</b>	<b>1.5</b>	<b>2.9</b>	<b>50.2</b>	<b>517.4</b>	<b>980</b>
<b>Среднее значение за 1 день</b>		<b>759.8</b>	<b>32.1</b>	<b>31.0</b>	<b>130.5</b>	<b>922.6</b>	<b>1214.7</b>	<b>391.7</b>	<b>140.4</b>	<b>525.5</b>	<b>7.9</b>	<b>83.9</b>	<b>0.15</b>	<b>0.29</b>	<b>5.0</b>	<b>51.7</b>	<b>98.0</b>

**Примечание:** в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.