



Примерное 10-дневное меню для питания школьников МБОУ «Школа № 10»  
(логотиповые)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сезон: осенне-зимний

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
							<b>ДЕНЬ 1</b>						
	<b>Завтрак</b>												
№340-2004г. Лапшина	Омлет натуральный с маслом сливочным.	150/7	11,78	13,59	4,82	187,40	0,06	0,27	323,00	151,23	620,00	19,09	1,98
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
№685-2004г.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>Итого</b>		<b>33,48</b>	<b>23,85</b>	<b>43,12</b>	<b>455,08</b>	<b>0,27</b>	<b>66,35</b>	<b>327,00</b>	<b>236,43</b>	<b>644,88</b>	<b>48,29</b>	<b>4,11</b>
	<b>Обед</b>												
№10-2011г. Могильный	Салат из свеклы с сыром	60	1,07	5,30	12,18	98,82	0,04	2,81	5,03	24,00	21,79	11,81	0,43
№139-2004г. Лапшина	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,10	4,28	12,90	106,60	0,12	4,66	0,02	40,22	87,50	32,24	1,44

№413-2004г. Лапшина	Сосиска отварная.	80	8,32	16,00	0,64	180,00	0,02	0,00	0,00	20,00	4,70	12,00	1,44
№508-2004г. Лапшина	Гречка рассыпчатая.	150	8,73	2,30	0,95	232,07	0,21	0,00	0,02	13,86	3,46	58,35	4,64
№705-2004г. Лапшина	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	15	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	<b>Итого</b>		<b>38,02</b>	<b>32,54</b>	<b>56,87</b>	<b>773,37</b>	<b>0,56</b>	<b>13,55</b>	<b>5,07</b>	<b>149,28</b>	<b>119,33</b>	<b>130,60</b>	<b>9,78</b>
	<b>Полдник</b>												
№773-2004г. Лапшина	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	53,86	302,00	0,00	0,00	0,00	22,60	0,00	50,00	1,46
	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>17,80</b>	<b>12,52</b>	<b>60,86</b>	<b>438,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>42,00</b>	<b>266,60</b>	<b>192,00</b>	<b>80,00</b>	<b>1,66</b>
	<b>Всего за 1 день</b>		<b>89,30</b>	<b>68,91</b>	<b>160,85</b>	<b>1666,45</b>	<b>0,91</b>	<b>81,10</b>	<b>374,07</b>	<b>652,31</b>	<b>956,21</b>	<b>258,89</b>	<b>15,55</b>
						<b>ДЕНЬ 2</b>							
	<b>Завтрак</b>												
№315-2004г. Лапшина	Запеканка рисовая с творогом и маслом сливочным.	150/6	7,67	10,67	9,35	289,62	0,04	0,00	0,03	55,96	128,65	29,42	0,81
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
№692-2004г. Лапшина	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
	<b>Итого</b>		<b>14,69</b>	<b>22,23</b>	<b>40,83</b>	<b>555,66</b>	<b>0,25</b>	<b>1,38</b>	<b>45,06</b>	<b>223,70</b>	<b>320,55</b>	<b>73,67</b>	<b>2,26</b>
	<b>Обед</b>												
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы.	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	15,07	11,20	168,03	58,03	0,40
б/н	Борщ консервированный, со сметаной.	200/8	1,48	5,48	9,01	91,48	0,02	8,46	130,88	44,62	122,67	32,65	0,88
б/н	Шницель рыбный п/ф	80	11,98	3,58	7,78	110,66	0,08	2,44	24,80	39,06	147,20	44,80	0,84

№512-2004г. Лапшина	Рис припущенный.	150	3,54	4,31	43,10	195,00	0,25	0,00	0,01	2,42	49,50	12,00	2,19
№639-2004г. Лапшина	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	41,14	25,20	13,50	0,68
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	15	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	<b>Итого</b>		<b>23,57</b>	<b>18,68</b>	<b>108,87</b>	<b>670,76</b>	<b>0,60</b>	<b>17,36</b>	<b>170,76</b>	<b>178,04</b>	<b>514,48</b>	<b>177,18</b>	<b>6,28</b>
	<b>Полдник</b>												
№445.2, 1100 рецептур блюд (тех. карт),	Ватрушка с повидлом	80	4,60	3,90	35,20	213,30	0,01	0,00	0,00	4,51	0,00	0,00	0,15
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	<b>Итого</b>		<b>10,66</b>	<b>10,47</b>	<b>54,61</b>	<b>383,30</b>	<b>0,09</b>	<b>6,00</b>	<b>47,00</b>	<b>250,51</b>	<b>12,60</b>	<b>33,00</b>	<b>0,47</b>
	<b>Всего за 2 день</b>		<b>48,92</b>	<b>51,38</b>	<b>204,31</b>	<b>1609,72</b>	<b>0,94</b>	<b>24,74</b>	<b>262,82</b>	<b>652,25</b>	<b>847,63</b>	<b>283,85</b>	<b>9,01</b>
						<b>ДЕНЬ 3</b>							
	<b>Завтрак</b>												
№311-2004г. Лапшина	Каша манная жидкая с маслом и сахаром.	150/5/15	4,50	6,15	21,98	161,25	0,05	0,17	0,00	94,11	118,30	10,00	0,30
№685-2004г. Лапшина	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Колбаса порционная	25	3,00	5,50	0,30	63,00	0,06	0,00	0,00	10,00	1,35	5,25	0,43
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>Итого</b>		<b>24,90</b>	<b>24,11</b>	<b>73,58</b>	<b>542,23</b>	<b>0,32</b>	<b>16,25</b>	<b>55,00</b>	<b>165,71</b>	<b>149,55</b>	<b>73,50</b>	<b>3,18</b>
	<b>Обед</b>												
№50-2004г. Лапшина	Салат из свеклы с сыром	60	1,07	5,30	12,18	98,82	0,04	2,81	5,03	24,00	21,79	11,81	0,43
б/н	Рассольник консервированный, со сметаной.	200/8	1,50	5,66	10,71	99,88	0,08	6,06	12,49	25,60	57,17	24,37	0,70
б/н	Гуляш п/ф	80	6,03	4,99	1,01	125,55	0,08	0,58	4,00	7,83	114,40	14,40	1,94

№330-2004г. Лапшина	Бобовые отварные.	150	13,80	1,35	23,85	180,00	0,35	0,00	1,50	70,50	160,50	63,00	4,95
№707-2004г. Лапшина	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	15	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	<b>Итого</b>		<b>27,20</b>	<b>19,10</b>	<b>85,15</b>	<b>702,85</b>	<b>0,74</b>	<b>13,53</b>	<b>23,02</b>	<b>181,53</b>	<b>369,74</b>	<b>137,78</b>	<b>12,11</b>
	<b>Полдник</b>												
№265-2004г. Коровка	Блинчики со сгущенкой	115/15	9,57	12,42	52,61	358,80	0,81	0,35	521,00	89,70	7,31	16,10	6,52
	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>19,57</b>	<b>18,82</b>	<b>59,61</b>	<b>494,80</b>	<b>0,89</b>	<b>1,55</b>	<b>563,00</b>	<b>333,70</b>	<b>199,31</b>	<b>46,10</b>	<b>6,72</b>
	<b>Всего за 3 день</b>		<b>71,67</b>	<b>62,03</b>	<b>218,34</b>	<b>1739,88</b>	<b>1,95</b>	<b>31,33</b>	<b>641,02</b>	<b>680,94</b>	<b>718,60</b>	<b>257,38</b>	<b>22,01</b>
						<b>ДЕНЬ 4</b>							
	<b>Завтрак</b>												
№340-2004г. Лапшина	Омлет натуральный с маслом сливочным.	150/7	11,78	13,59	4,82	187,40	0,06	0,27	323,00	151,23	620,00	19,09	1,98
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
№685-2004г.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	<b>Итого</b>		<b>32,68</b>	<b>30,95</b>	<b>35,12</b>	<b>478,18</b>	<b>0,23</b>	<b>6,35</b>	<b>368,00</b>	<b>204,83</b>	<b>621,90</b>	<b>35,34</b>	<b>3,83</b>
	<b>Обед</b>												
№42-2004г. Лапшина	Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,46	4,52	4,11	60,84	0,04	35,71	127,90	35,28	0,75	13,05	1,05
№148-2004г. Лапшина	Суп лапша домашняя	200/8	2,00	5,80	18,11	91,33	0,02	16,04	12,45	47,06	45,20	17,69	0,54
№492-2004г. Лапшина	Плов из птицы.	230	23,00	21,25	38,48	337,00	0,28	0,60	1,15	43,42	238,82	34,90	2,09
№705-2004г. Лапшина	Напиток из шиповника.	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	100,00	0,27	21,34	0,00	0,00	0,62
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	15	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57

	Груша.	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	1,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	<b>Итого</b>		<b>30,34</b>	<b>33,75</b>	<b>107,18</b>	<b>724,11</b>	<b>0,54</b>	<b>157,43</b>	<b>142,77</b>	<b>205,70</b>	<b>302,65</b>	<b>93,84</b>	<b>7,89</b>
	<b>Полдник</b>												
№366-2004г. Лапшина	Запеканка из творога	100	16,93	10,00	15,18	192,18	0,08	0,30	10,00	132,00	3,70	30,00	0,60
	Какао с молоком	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,04	0,88	17,80	120,14	0,73	57,16	1,36
	<b>Итого</b>		<b>21,13</b>	<b>13,62</b>	<b>32,46</b>	<b>310,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,18</b>	<b>27,80</b>	<b>252,14</b>	<b>4,43</b>	<b>87,16</b>	<b>1,96</b>
	<b>Всего за 4 день</b>		<b>84,15</b>	<b>78,32</b>	<b>174,76</b>	<b>1513,13</b>	<b>0,89</b>	<b>164,96</b>	<b>538,57</b>	<b>662,67</b>	<b>928,98</b>	<b>216,34</b>	<b>13,68</b>
						<b>ДЕНЬ 5</b>							
	<b>Завтрак</b>												
№321-2004г. Лапшина	Пудинг гречневый протертый с творогом (вареный на пару).	150/6,5	6,02	6,08	11,88	128,13	0,09	0,00	0,03	55,96	128,65	29,42	0,81
№692-2004г. Лапшина	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>Итого</b>		<b>13,94</b>	<b>17,84</b>	<b>51,46</b>	<b>437,17</b>	<b>0,34</b>	<b>61,38</b>	<b>49,06</b>	<b>257,70</b>	<b>343,55</b>	<b>86,67</b>	<b>2,56</b>
	<b>Обед</b>												
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы.	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	15,07	11,20	168,03	58,03	0,40
№44-2007г. Конь И.Я., Мосов А.В.,	Суп рыбный из консервов	200	3,80	3,00	6,80	70,20	0,08	6,60	0,02	20,72	53,92	21,34	0,82
б/н	Котлета мясная п/ф.	80	7,79	9,71	12,48	195,20	0,09	0,70	0,00	44,12	135,78	24,79	0,86
№516-2004г. Лапшина	Макароны отварные.	150	5,36	0,55	0,86	157,47	0,06	0,00	0,001	9,00	67,17	26,70	7,81
№639-2004г. Лапшина	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	41,14	25,20	13,50	0,68
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	15	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57

	<b>Итого</b>		<b>23,52</b>	<b>18,57</b>	<b>69,12</b>	<b>696,49</b>	<b>0,48</b>	<b>13,76</b>	<b>15,09</b>	<b>165,78</b>	<b>451,98</b>	<b>160,56</b>	<b>11,86</b>
	<b>Полдник</b>												
№318-2004г. Лапшина	Пудинг манный, с джемом	180/27	11,70	9,00	57,10	358,00	0,14	0,72	81,90	142,67	3,77	28,67	1,22
№707-2004г. Лапшина	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>		<b>12,70</b>	<b>9,20</b>	<b>77,30</b>	<b>450,00</b>	<b>0,16</b>	<b>4,72</b>	<b>81,90</b>	<b>156,67</b>	<b>17,77</b>	<b>36,67</b>	<b>4,02</b>
	<b>Всего за 5 день</b>		<b>50,16</b>	<b>45,61</b>	<b>197,88</b>	<b>1583,66</b>	<b>0,98</b>	<b>79,86</b>	<b>146,05</b>	<b>580,15</b>	<b>813,30</b>	<b>283,90</b>	<b>18,44</b>
						<b>ДЕНЬ 6</b>							
	<b>Завтрак</b>												
№311-2004г. Лапшина	Каша рисовая жидкая, с маслом и сахаром.	150/5/15	3,75	6,15	22,73	161,25	0,05	0,17	36,75	91,52	144,81	37,46	0,30
№693-2004г. Лапшина	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Колбаса порционная	25	3,00	5,50	0,30	63,00	0,06	0,00	0,00	10,00	1,35	5,25	0,43
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	<b>Итого</b>		<b>16,85</b>	<b>24,07</b>	<b>57,31</b>	<b>521,41</b>	<b>0,28</b>	<b>1,85</b>	<b>81,79</b>	<b>286,46</b>	<b>306,71</b>	<b>71,71</b>	<b>2,15</b>
	<b>Обед</b>												
№50-2004г. Лапшина	Салат из свеклы с сыром	60	1,07	5,30	12,18	98,82	0,04	2,81	5,03	24,00	21,79	11,81	0,43
№139-2004г. Лапшина	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,10	4,28	12,90	106,60	0,12	4,66	0,02	40,22	87,50	32,24	1,44
№487-2004г. Лапшина	Птица отварная.	80	6,26	4,78	0,97	124,98	0,08	0,98	110,90	9,96	203,23	21,93	1,72
№520-2004г. Лапшина	Пюре картофельное	150	4,30	3,88	25,00	162,53	0,21	0,00	0,02	13,86	145,05	58,35	4,64
№648-2004г. Лапшина	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	11,14	49,60	0,00	0,00	0,00	0,16	10,00	4,00	0,004
	Хлеб пшеничный.	25	4,20	1,80	17,40	109,60	0,16	0,00	0,00	50,00	2,24	16,40	1,44
	Хлеб ржаной	25	3,40	1,40	17,00	103,60	0,18	0,16	0,00	29,30	1,52	16,00	1,14
	<b>Итого</b>		<b>23,33</b>	<b>21,44</b>	<b>96,59</b>	<b>755,73</b>	<b>0,79</b>	<b>8,61</b>	<b>115,97</b>	<b>167,50</b>	<b>471,34</b>	<b>160,73</b>	<b>10,82</b>



	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	<b>Итого</b>		<b>14,60</b>	<b>8,60</b>	<b>59,70</b>	<b>377,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>44,00</b>	<b>240,00</b>	<b>1,60</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
	<b>Всего за 7 день</b>		<b>69,94</b>	<b>50,58</b>	<b>169,58</b>	<b>1579,93</b>	<b>0,95</b>	<b>128,48</b>	<b>398,80</b>	<b>582,66</b>	<b>850,18</b>	<b>230,42</b>	<b>14,23</b>
						<b>ДЕНЬ 8</b>							
	<b>Завтрак</b>												
№312-2004г. Лапшина	Крупеник с пшеничной крупой, с маслом сливочным.	150/6	16,23	15,23	8,10	237,12	0,32	0,26	0,00	87,22	118,30	10,00	4,92
№685-2004г.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	<b>Итого</b>		<b>32,13</b>	<b>27,19</b>	<b>38,40</b>	<b>459,10</b>	<b>0,49</b>	<b>6,34</b>	<b>45,00</b>	<b>140,82</b>	<b>120,20</b>	<b>26,25</b>	<b>6,77</b>
	<b>Обед</b>												
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы.	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	15,07	11,20	168,03	58,03	0,40
№148-2004г. Лапшина	Суп лапша домашняя	200/8	2,00	5,80	18,11	91,33	0,02	16,04	12,45	47,06	45,20	17,69	0,54
б/н	Шницель рыбный п/ф	80	11,98	3,58	7,78	110,66	0,08	2,44	24,80	39,06	147,20	44,80	0,84
№512-2004г. Лапшина	Рис припущенный.	150	3,54	4,31	43,10	195,00	0,25	0,00	0,01	2,42	49,50	12,00	2,19
№639-2004г. Лапшина	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	41,14	25,20	13,50	0,68
	Хлеб пшеничный.	15	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	15	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Груша.	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	1,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	<b>Итого</b>		<b>25,52</b>	<b>18,93</b>	<b>138,58</b>	<b>746,91</b>	<b>0,61</b>	<b>29,98</b>	<b>53,33</b>	<b>187,78</b>	<b>508,13</b>	<b>174,22</b>	<b>8,13</b>
	<b>Полдник</b>												
№445.2, 1100 рецептур блюд (тех.карт), хим.состав и	Ватрушка с повидлом	80	4,60	3,90	35,20	213,30	0,01	0,00	0,00	4,51	0,00	0,00	0,15

№685-2004г. Лапшина	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	<b>Итого</b>		<b>10,66</b>	<b>10,47</b>	<b>56,01</b>	<b>385,30</b>	<b>0,11</b>	<b>7,20</b>	<b>47,00</b>	<b>250,51</b>	<b>12,60</b>	<b>33,00</b>	<b>0,47</b>
	<b>Всего за 8 день</b>		<b>68,31</b>	<b>56,59</b>	<b>232,99</b>	<b>1591,31</b>	<b>1,21</b>	<b>43,52</b>	<b>145,33</b>	<b>579,11</b>	<b>640,93</b>	<b>233,47</b>	<b>15,37</b>
						<b>ДЕНЬ 9</b>							
	<b>Завтрак</b>												
№302-2004г. Лапшина	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром.	150/5/15	6,12	7,38	26,70	198,00	0,15	0,38	0,02	103,01	236,00	30,00	1,25
№692-2004г. Лапшина	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>Итого</b>		<b>13,94</b>	<b>11,84</b>	<b>66,18</b>	<b>440,94</b>	<b>0,40</b>	<b>61,76</b>	<b>4,05</b>	<b>302,35</b>	<b>450,88</b>	<b>87,20</b>	<b>2,98</b>
	<b>Обед</b>												
№50-2004г. Лапшина	Салат из свеклы с сыром	60	1,07	5,30	12,18	98,82	0,04	2,81	5,03	24,00	21,79	11,81	0,43
№138-2004г. Лапшина	Суп картофельный с пшеном.	200	2,00	2,24	13,60	82,60	0,08	6,60	0,02	20,72	53,92	21,34	0,82
б/н	Котлета мясная п/ф.	80	7,79	9,71	12,48	195,20	0,09	0,85	0,00	82,13	178,13	11,73	1,07
№516-2004г. Лапшина	Макаронны отварные.	150	5,36	0,55	0,86	157,47	0,06	0,00	0,001	9,00	67,17	26,70	7,81
№707-2004г. Лапшина	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	15	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	<b>Итого</b>		<b>32,02</b>	<b>22,46</b>	<b>69,32</b>	<b>689,97</b>	<b>0,43</b>	<b>16,34</b>	<b>5,05</b>	<b>187,05</b>	<b>322,90</b>	<b>87,78</b>	<b>11,96</b>
	<b>Полдник</b>												
№265-2004г. Коровка	Блинчики со сгущенкой	115/15	9,57	12,42	52,61	358,80	0,81	0,35	521,00	89,70	7,31	16,10	6,52
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20

	<b>Итого</b>		<b>15,37</b>	<b>18,82</b>	<b>60,61</b>	<b>476,80</b>	<b>0,87</b>	<b>1,75</b>	<b>565,00</b>	<b>329,70</b>	<b>8,91</b>	<b>44,10</b>	<b>6,72</b>
	<b>Всего за 9 день</b>		<b>61,33</b>	<b>53,12</b>	<b>196,11</b>	<b>1607,71</b>	<b>1,70</b>	<b>79,85</b>	<b>574,10</b>	<b>819,10</b>	<b>782,69</b>	<b>219,08</b>	<b>21,66</b>
						<b>ДЕНЬ 10</b>							
	<b>Завтрак</b>												
№311-2004г. Лапшина	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром.	150/5/15	5,07	7,82	19,40	168,71	0,08	0,68	37,73	139,40	140,00	35,65	0,54
№693-2004г. Лапшина	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54
	Колбаса порционная	25	3,00	5,50	0,30	63,00	0,06	0,00	0,00	10,00	1,35	5,25	0,43
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>Итого</b>		<b>19,57</b>	<b>18,94</b>	<b>74,88</b>	<b>558,77</b>	<b>0,35</b>	<b>12,36</b>	<b>47,77</b>	<b>339,94</b>	<b>329,88</b>	<b>111,85</b>	<b>2,97</b>
	<b>Обед</b>												
№61-2004г. Лапшина	Салат из сыра и ябл.к.	60	8,40	3,00	2,82	72,00	0,04	2,81	5,03	24,00	21,79	11,81	0,43
№44-2007г. Конь И.Я., Мосов А.В.,	Суп рыбный из консервов	200	3,80	3,00	6,80	70,20	0,02	8,46	130,88	44,62	122,67	32,65	0,88
№413-2004г. Лапшина	Сосиска отварная.	80	8,32	16,00	0,64	180,00	0,02	0,00	0,00	20,00	4,70	12,00	1,44
№330-2004г. Лапшина	Бобовые отварные.	150	13,80	1,35	23,85	180,00	0,35	0,00	1,50	70,50	160,50	63,00	4,95
№639-2004г. Лапшина	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	41,14	25,20	13,50	0,68
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	<b>Итого</b>		<b>31,87</b>	<b>8,58</b>	<b>87,94</b>	<b>565,54</b>	<b>0,59</b>	<b>12,19</b>	<b>137,41</b>	<b>208,16</b>	<b>387,16</b>	<b>137,16</b>	<b>8,12</b>
	<b>Полдник</b>												
№773-2004г. Лапшина	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	53,86	302,00	0,00	0,00	0,00	22,60	0,00	50,00	1,46
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12

	<b>Итого</b>		<b>13,86</b>	<b>12,69</b>	<b>74,67</b>	<b>474,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>47,00</b>	<b>268,60</b>	<b>12,60</b>	<b>83,00</b>	<b>1,78</b>
	<b>Всего за 10 день</b>		<b>65,30</b>	<b>40,21</b>	<b>237,49</b>	<b>1598,31</b>	<b>1,04</b>	<b>31,75</b>	<b>232,17</b>	<b>816,70</b>	<b>729,64</b>	<b>332,01</b>	<b>12,87</b>

Пономарева Оксана Сергеевна тел. 2-26-95.

