

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«СОШ

п.Садовый имени Героя Советского Союза В.А.Васильева»

О.Г. Богомолова
О.Г. Богомолова
« 01 » *апреля* 2024 г.

Примерное 10-дневное меню 7-10 лет

МОУ «СОШ п.Садовый имени Героя советского Союза В.А Васильева»

Используемая литература: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Сборник разработан: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет (кафедра технологии продуктов общественного питания); ГУ НИИ питания РАМН РФ; практическими работниками Муниципального предприятия школьных столовых г. Пятигорска, ГОУ Модельный учебный центр г. Минеральные Воды.

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: ПЕРВАЯ

№ реп	Масса порции, гр.	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
173	200/10	Каша молочная манная	6,24	6,1	19,7	158,64	192,1 7	23,52	156,0 5	0,3	36,72	0,08	0,014	1,09		
	50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00		
14	10	Масло сливочное	0,00	12,3	0,10	75	1,00	0,00	0,00	0,00	69,00	0,00	0,00	0,00		
15	20	Сыр в/сорт	4,64	5,90	0,00	72,8	176	7,00	100,0 0	0,20	52,00	0,14	0,08	52,00		
693	200	Какао с молоком	3,78	0,67	26,00	125,11	133,3 3	25,56	111,1 1	2,00	0,00	0,02	0,00	1,33		
	Итого		18,36	18,09	71,50	596,55	515	56,08	408,1 6	2,50	157, 72	0,44	1,494	54,42		
73	60	Икра кабачковая, т/о	1,25	5,48	8,70	89,08	31,35	9,61	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	11,89		
155	250/50	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	0,35	2,7	1,95	33,1	86,02 5	7,45	14,72 5	0,8	0,23	0,00	0,00	5,81		
287	200/50	Голубцы ленивые	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,1 3	2,74	60,00	0,00	0,00	0,00		
388	200	Напиток из плодов шиповника	0,40	0,20	19,00	118	7,40	3,60	15,60	0,40	0,00	0,00	0,00	160		
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00		
847	100	Банан	1,09	0,33	22,84	89	5,00	27,00	22,00	0,30	3,00	0,00	0,00	8,00		
	Итого		28,27	29,96	110,10	845,43	195,5 6	123,5 4	344,9 6	5,11	63,2 3	0,05	0,40	185,7 0		
	Итого за день		46,63	48,05	181,60	1441,98	710,5 6	179,6 2	753,1 2	7,61	220, 95	0,49	1,894	240,1 2		

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 7-10 лет	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет ическая ценность	Минеральные вещества					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	200/10	Каша молочная дружба, с маслом	4,69	9,63	26,53	211,2	100, 19	29,06	122,13	0,312	0,048	0,096	0,16	0,976
42	20	Сыр в/сорт	4,64	5,90	0,00	72,8	176, 0	7,00	100,0	0,20	52	0,01	0,00	0,14
	50	Батон	3,70	1,45	25,70	165	12,5 0	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
375/ 376	200/10	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итого		13,13	16,98	68,93	512	293, 94	40,46	271,37	1,312	52,04 8	0,306	1,56	1,522
70	60	Огурец соленый	1,70	6,30	8,50	94,0	0,07	9,90	0,00	4,50	10,90	42,80	16,50	0,06
140	250	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	2,98	2,83	15,7	100,13	34,5	15,75	203,25	0,55	0,00	0,04	0,00	0,95
199	150	Гороховое пюре	34,8	8,145	76,2	471	172, 5	160,5	493,5	6	0	0,125	0,00	9,675
288	80 90	Птица отварная	16,88	10,88	0,00	165,00	31,2 0	16,00	114,4	1,44	16,00	0,03	0,00	0,00
349	200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,00	16,50	128	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
399	200	Сок фруктовый	1,00	0,2	20,2	92,0	14,0 0	18,00	0,8	17,00	0,02	4,00	-	0,2
	Итого		59,76	28,355	150,1	1115,13	265, 67	244,65	875,45	30,14	26,96	47,05 5	16,96	17,68 5
	Итого за день		72,89	45,335	219,03	1627,13	559, 61	285,11	1146,8 2	31,45 2	79,00 8	47,36 1	18,52	19,20 7

День: СРЕДА
Неделя: ПЕРВАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 7-10 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
442	100	Омлет с сыром	13,76	16,63	3,05	300,18	396,30	21,03	241,94	5,51	0,32	0,12	0,08	0,48
375/ 377	50 200/10	Батон Чай с сахаром/лимон ом	3,70 0,26	1,45 0,05	25,70 15,22	165 59	12,50 8,05	0,00 5,24	41,00 9,78	0,00 0,90	0,00 0,00	0,20 0,00	1,40 0,00	0,00 2,90
Итого			17,72	18,13	43,97	524,18	413,85	26,27	292,72	6,41	0,32	0,32	1,48	3,38
53	60	Салат из свеклы и зеленого горошка	1,00	2,51	4,49	77,10	16,76	11,14	25,18	0,79	0,00	0,03	0,00	5,88
101	250/30	Суп «Шахтерский» с мясом и со сметаной	5,93	3,81	16,00	125	19,06	26,87	94,37	0,92	0,017	0,012	0,00	16,2
246	90	Гуляш из отварной говядины	7,736	9,87	2,594	109,224	13,704	9,976	47,464	0,00	9,60	0,008	0,00	0,008
202	150	Макароны отварные	5,80	0,08	31,0	197,45	5,7	21,00	153,00	0,80	0,00	0,06	1,3	0,015
874	200	Кисель витаминами «Витошка»	0,20	0,00	32,60	132	18,00	0,00	4,29	0,60	0,5	0,03	0,01	0,13
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
Итого			22,466	16,27	99,684	705,774	79,624	85,486	367,804	3,614	10,117	0,19	1,71	22,233
Итого за день			40,186	34,4	143,654	1229,954	493,474	111,756	660,524	10,027	10,437	0,51	3,19	25,613

День: ЧЕТВЕРГ
Неделя: ПЕРВАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 7-10 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
421	180/10	Макароны отварные с сыром	6,96	7,34	29,78	202,54	115,22	13,2	107,24	0,81	0,06	0,17	0,00	3,25
	50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
694	200	Кофейный напиток с молоком	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	29,33	132,00	2,40	0,00	0,03	0,00	1,47
	Итого		14,26	11,46	84,68	522,74	286,39	42,53	280,24	3,21	0,06	0,4	1,40	4,72
70	60	Огурец соленый	1,70	6,30	8,50	94,0	0,07	9,90	0,00	4,50	10,90	42,80	16,50	0,06
34	250/25	Свекольник с мясом птицы, со сметаной	4,22	6,50	13,77	145	47,51	12,3	0,00	1,64	0,09	0,10	0,00	9,95
291	140/70	Плов из птицы	15,60	15,5	24,83	377	38,3	18,0	78,60	0,90	0,00	0,05	1,60	9,10
	200	Компот из свежих яблок	1,00	0,00	22,00	112	8,84	4,86	5,94	1,21	0,00	0,01	0,01	8,91
342	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
	100	Банан	1,09	0,33	22,84	89	5,00	27,00	22,00	0,30	3,00	0,00	0,00	8,00
847	Итого		25,41	28,63	69,94	882	106,12	88,56	150,04	9,05	13,99	43,0	18,51	36,02
	Итого за день		39,67	40,09	154,62	1404,74	392,51	131,09	430,28	12,26	14,05	43,4	19,91	40,74

День: ПЯТНИЦА
Неделя: ПЕРВАЯ

№ рец	Масса порции, гр. 7-10 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	200/10	Каша вязкая молочная хлопьями овсяными «Геркулес»	7,625	5,00	49,95	260,3	277	99,5	394,25	2,625	40	0,275	0,014	2,6
	50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
14	10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00
15	20	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
375/376	200/10	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итого		14,07	26,34	66,45	592	177,78	22,73	198,19	1,93	0,09	0,43	1,40	4,62
73	60	Икра кабачковая, т/о	1,25	5,48	8,70	89,08	31,35	9,61	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	11,89
87	250/25	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	1,75	4,89	8,49	102,50	34,66	17,80	38,10	0,64	0,00	0,05	0,00	14,77
125	150	Картофель отварной	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,3	1,54	28,00	0,20	0,00	28,00
292	80	Птица тушеная с овощами в соусе	17,92	14,58	5,62	255,00	56,1	23,90	138,2	1,77	43,00	0,06	1,72	2,35
342	200	Компот из ягод	0,60	0,00	16,50	128	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
847	100	Апельсин	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,00	0,30	8,00	0,04	0,00	60,0
	Итого		28,03	30,71	91,09	872,38	189,03	127,91	346,1	5,3	79,04	0,41	2,18	123,81
	Итого за день		42,1	57,05	157,54	1464,38	366,81	150,64	544,29	7,23	79,13	0,84	3,58	128,43

День: ПЯТНИЦА
Неделя: ПЕРВАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 7-10 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
173	200/10	Каша вязкая молочная хлопьями овсяными «Геркулес»	7,625	5,00	49,95	260,3	277	99,5	394,25	2,62 5	40	0,275	0,014	2,6	
	50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00	
14	10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00	
15	20	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64	
375/37 6	200/10	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	
		Итого	14,07	26,34	66,45	592	177,78	22,73	198,19	1,93	0,09	0,43	1,40	4,62	
73	60	Икра кабачковая, т/о	1,25	5,48	8,70	89,08	31,35	9,61	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	11,89	
87	250/25	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	1,75	4,89	8,49	102,50	34,66	17,80	38,10	0,64	0,00	0,05	0,00	14,77	
125	150	Картофель отварной	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,3	1,54	28,0 0	0,20	0,00	28,00	
292	80	Птица тушеная с овощами в соусе	17,92	14,58	5,62	255,00	56,1	23,90	138,2	1,77	43,0 0	0,06	1,72	2,35	
342	200	Компот из ягод	0,60	0,00	16,50	128	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80	
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00	
847	100	Апельсин	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,00	0,30	8,00	0,04	0,00	60,0	
		Итого	28,03	30,71	91,09	872,38	189,03	127,91	346,1	5,3	79,0 4	0,41	2,18	123,81	
		Итого за день	42,1	57,05	157,54	1464,38	366,81	150,64	544,29	7,23	79,1 3	0,84	3,58	128,43	

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: ВТОРАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 7-10 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
121	200/10	Суп молочный с макаронными изделиями	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	30,60	0,06	0,02	0,91	
14	50 10	Батон Масло сливочное	3,7 0,05	1,45 8,25	25,70 0,08	165 75	12,50 1,20	0,00 0,04	41,00 1,90	0,00 0,02	0,00 0,05	0,20 0,00	1,40 0,01	0,00 0,00	
375/376	200/10	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	
	Итого		8,67	10,72	59,31	435,40	177,77	27,5	188,6	1,07	30,65	0,26	1,43	1,01	
73	60	Икра кабачковая, т/о	1,25	5,48	8,70	89,08	31,35	9,61	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	11,89	
82	250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	1,83	4,9	11,75	118,6	34,45	26,2	53,03	1,18	0,00	0,05	0,10	10,3	
302	150	Каша рассыпчатая гречневая	6,60	7,20	41,20	227,30	1,42	6,80	121,00	4,50	0,00	0,02	0,00	1,20	
288	80	Птица отварная	16,88	10,88	0,00	165	31,2	16,00	114,4	1,44	16,00	0,03	0,00	0,00	
648	200	Кисель из концентратов на плодовых или ягодных экстрактах	0,20	0,00	32,60	132	18,00	0,00	4,29	0,60	0,5	0,03	0,01	0,13	
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00	
847	100	Яблоко	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,00	0,03	0,00	10,00	
	Итого		28,96	28,86	117,05	843,98	132,82	75,11	412,02	10,82	16,5	0,21	0,51	33,52	
	Итого за день		37,63	39,58	181,06	1279,38	310,59	102,61	600,62	11,89	42,54	0,47	1,94	34,54	

День: ВТОРНИК
Неделя: ВТОРАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 7-10 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
173	200/10	Каша вязкая молочная из крупы	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	20,00	0,04	0,00	0,00		
	50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00		
14	10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00		
686	200/10	Чай с сахаром/лимон ом	0,53	0,00	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0,00	0,00	0,00	2,23		
	Итого		8,80	13,77	71,11	478,6	39,73	20,21	104,7	2,62	20,05	0,24	1,41	2,23		
149	250	Суп картофельный с рисом	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25,00	62,55	0,89	0,00	0,10	0,00	8,25		
202	150	Макароны отварные	5,80	0,08	31,0	197,45	5,7	21,00	153,00	0,80	0,00	0,06	1,3	0,015		
288	80	Птица отварная	16,88	10,88	0,00	165,00	31,20	16,00	114,4	1,44	16,00	0,03	0,00	0,00		
348	200	Компот из ягод	1,52	0,24	40,06	158,5	47,46	38,08	52,56	1,42	0,04	0,04	0,00	1,06		
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00		
399	200	Сок фруктовый	1,00	0,2	20,2	92,0	14,00	18,00	0,8	17,00	0,02	4,00	-	0,20		
	Итого		28,98	14,14	118,84	768,7	127,81	134,58	441,64	22,05	16,08	4,28	1,7	9,525		
	Итого за день		37,78	27,91	189,95	1247,3	167,54	154,79	546,34	24,67	36,18	4,52	3,11	11,755		

День: СРЕДА
Неделя: ВТОРАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 7-10 лет	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
327	200/10	Каша рисовая молочная жидкая	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22	
14	50 10	Батон Масло сливочное	3,7 0,05	1,45 8,25	25,70 0,08	165 75	12,50 1,20	0,00 0,04	41,00 1,90	0,00 0,02	0,00 0,05	0,20 0,00	1,40 0,01	0,00 0,00	
375/ 376	200/10	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	
70	Итого 60	Огурец соленый	12,07 1,70	11,33 6,30	72,76 8,50	474,60 94,0	144,19 0,07	43,22 9,90	262,40 0,00	1,30 4,50	0,11 10,90	0,32 42,8	1,57 16,5	1,32 0,06	
102	250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	25,62	27,02	57,69	150,75	124,44	35,30	114,75	4,14	0,23	0,45	0,00	17,4 9	
200	230	Капуста тушеная с курой	10,00	8,2	10,8	260	104,22	25,0	62,55	1,0	0,00	0,08	0,00	21,0	
388	200	Напиток из плодов шиповника	0,40	0,20	19,00	118	7,40	3,60	15,60	0,40	0,00	0,00	0,00	160	
847	80 Итого 100	Хлеб пшеничный Банан	1,80 1,09 40,61	0,00 0,33 42,05	13,00 22,84 131,83	65 89 776,75	6,40 5,00 247,53	16,50 27,00 117,3	43,50 22,00 258,4	0,50 0,30 10,84	0,00 3,00 14,13	0,05 0,00 43,3	0,40 0,00 16,9	0,00 8,00 206, 55	
	Итого за день		52,68	93,38	204,59	1251,35	391,72 2	160,5	520,8	12,14	14,24	43,7	18,4 7	207, 87	

День: ЧЕТВЕРГ
Неделя: ВТОРАЯ

№ Рец.	Масса порции, гр. 7-10 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
340	100	Омлет натуральный с маслом	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	345,00	0,10	0,00	0,25		
14	10	Масло сливочное	0,00	8,20	0,10	75	1,00	0,00	2,00	0,00	59,00	0,00	0,00	0,00		
	50	Батон	3,16	0,4	19,32	106,4	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,00	0,00		
685	200/10	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	28	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого		17,63	30,76	36,07	477,33	130,4	32,70	297,3	3,78	404	0,14	0,00	0,25		
135	250	Суп овощной с фасолью на курином бульоне	5,44	8,58	14,3	108,5	29,28	36,00	86,98	2,436	0,00	0,20	0,00	5,83		
171	150	Рис отварной рассыпчатый	5,505	8,13	55,050	315,65	3,915	28,515	92,25	0,795	40,5	0,045	0,00	0,00		
229	100	Рыба, тушеная с овощами в томате	18,03	10,21	8,49	195	11	14	65	0,7	0,00	0,06	0,00	4,36		
388	200	Напиток из плодов шиповника	0,04	0,27	17,2	72,8	13,2	2,67	2,13	0,53	0,00	0,01	0,00	240		
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00		
	Итого		35,705	27,19	108,04	756,95	63,795	97,685	289,86	4,961	40,501	0,365	0,4	250,19		
	Итого за день		53,335	57,95	144,11	1234,28	194,195	130,385	587,16	8,741	444,501	0,505	0,4	250,44		

День: ПЯТНИЦА
Неделя: ВТОРАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 7-10 лет	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
173	200/10	Каша пшеничная молочная жидкая	3,07	4,63	21,01	146,48	75,06	21,61	90,75	0,57	0,056	0,09	0,00	0,65		
42	20	Сыр в/сорт	4,64	5,90	0,00	72,8	176,0	7,00	100,0	0,20	52	0,01	0,00	0,14		
694	50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00		
	200	Кофейный напиток с молоком	3,6	2,67	29,2	155,2	158,6	29,33	132,00	2,40	0,00	0,03	0,00	694		
Итого			15,01	14,65	75,91	539,48	422,2 3	57,94	363,75	3,17	52,05 6	0,33	1,4	694,7 9		
22	60	Салат из моркови с яблоком	0,516	3,132	4,722	49,14	12,71	14,4	20,388	0,792	4,17	0,792	0,00	0,03		
96	250/25	Рассольник «Ленинградский »	24,8	7,2	15,9	138,5	16,55	28,0	34,95	1,03	0,00	0,15	0,00	14,3		
125	150	Картофель отварной	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	21,00	0,15	0,00	21,00		
245	100	Бефстроганов из отварной говядины	11,95	14,99	3,75	196,82	23,41	16,73	138,81	1,77	0,05	0,05	1,72	2,35		
349	200	Компот из смеси сухофруктов	0,04	0,00	24,76	94,2	6,40	0,00	3,60	0,18	0,00	0,01	0,06	1,08		
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00		
	Итого		41,966	29,642	85,142	686,01	80,11 6	104,9	320,97 8	5,432	25,22	1,152	2,18	38,76		
Итого за день			56,976	44,292	161,052	1225,49	502,3 4	162,9	684,72 8	8,602	77,27 6	1,482	3,58	733,5 5		
Среднее за 10 дней			480,72 7	491,087	1742,396	13299,024	4116, 149	1577, 366	6474,6 82	134,93 5	1018, 26	164,2 58	74,594	1692, 265		

Составила: ответственный за питание _____ /М.С. Куплинская/
 Проверила: медицинская сестра _____ /Л.В. Челнокова/