

Сарик

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОДНИКОВСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»

Симферопольского района Республики Крым

ОКПО 00833941; ОГРН 1159102031703; ИНН/КПП 9109010469/910901001; ОКУД 0301001

ул.40 лет Победы,9, с. Родниково, Симферопольский район, РК, 297540
тел/факс 3(652)344-223, e-mail: school_simferopolsiy-rayon28@crimeaedu.ru

(МБОУ «Родниковская школа – гимназия»)

СП «Детский сад «Родничок»

Код	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Цена	Сумма	Средств	Контракт
Закупка 1	Сыр натуральный с	кг	150/180	5,245	5,19	16,298	135,37
	копчено-сырный			5,824	5,932	17,928	148,8
	в рассоле						0,91
	Булочки	шт	20/53	2,94	4,23	2,65	36,49
	машины и сырок		30/55	4,20	6,12	12,94	123,56
Закупка 2	Чай зеленый	кг	180/120	0,01	0,01	7,1	24
	Чай с лимоном			0,12	0,02	10,2	41
Итого			358/600	8,395	9,63	12,454	254,76
				10,244	12,472	41,894	300,00
Закупка 3	Сыр	кг	150/100	0,6	-	9,8	3,8
	Всего		100/100	0,6	-	9,8	3,8
Закупка 4	Сыр	кг	150/200	1,300	1,71	8,51	34,0
	кортофельная			1,744	2,274	11,44	45,7
	пшеника						4,5
	творог						1,8
	Рис белый	кг	100/120	1,63	2,36	10,90	73,2
Итого			2,043	3,201	13,626	91,5	
				10,45	1,42	0,16	57
Закупка 5	Хлеб пшеничный	кг	20/30	2,05	0,36	10,42	54,1
	Хлеб ржаной			2,63	0,48	13,33	69,6
	Хлеб диетический		20/30	2,38	0,3	15,4	79,5
	Хлеб изюмный			3,18	0,4	19,2	94
	Всего		580/720	18,140	6,47	63,25	383,84
Итого			21,391	8,399	86,386	495,33	
							1,72
Закупка 6	Сметана	кг	850/110	1,292	0,70	1,19	122,85
	натуральный						1,043
	Молоко	кг	140/200	5,18	0,58	9,07	102
	жирностью			0,12	3,44	10,11	113
	Хлеб пшеничный	шт	20	2,185	0,3	14,4	70,5
Итого		30/40	0,48	1,80	3,08	30,1	
			315/370	9,637	7,853	79,532	321,45
Итого			10,277	8,413	71,572	336,45	
				42,896	24,003	170,358	1136,35
			42,512	28,254	282,746	1306,64	
						31,87	
						35,113	

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Родниковская школа - гимназия»
Директора Ю.Ю. Тафийчук



ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «РОДНИКОВСКАЯ ШКОЛА - ГИМНАЗИЯ»

Меню Ясли/ Сад Весенне -летнее

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	5,385	5,39	16,298	135,27	0,91	
			5,924	5,932	17,928	148,8		
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94	4,28	9,06	86,49	0,11	
			4,20	6,12	12,94	123,56		
Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83		
Всего	358/400	8,395 10,244	9,68 12,072	32,458 41,068	250,76 313,36	3,85		
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Суп картофельный с пшеном кур.бул.	150/200	1,308	1,71	8,58	54,9	6,6	
			1,744	2,274	11,43	73,2		
	Рис отварной	100/120	1,63 2,043	2,56 3,201	10,90 13,626	73,2 91,5	12,10	
	Рыба припущенная овощами	60/80	10,45	1,42	0,16	55	0,2	
			14,03	1,90	0,25	74		
	Салат белокочанной капусты	50/60	0,20	-	0,70	4,20	3	
			0,25		0,75	4,3		
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
Хлеб пшеничный	20/ 30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-		
Компот фруктов (сухофруктов)	180/200	0,12	0,12	18,09	73,94	1,72		
		0,144	0,144	21,7	88,73			
Всего	580/720	18,143 21,391	6,47 8,399	63,25 80,306	385,84 495,33	23,62		
Полдник	Омлет натуральный	85/110	1,292	0,783	1,19	122,85	1,043	
	Молоко кипячёное	180/200	5,48	4,88	9,07	102		
			6,12	5,44	10,11	113		
	Хлеб пшеничный	20	2,385	0,3	14,4	70,5		
	Икра кабачковая	30/40	0,48	1,89	3,08	30,1	3	
Всего	315/370	9,637 10,277	7,853 8,413	70,532 71,572	325,45 336,45	4,043		
Итого			42,895 42,512	24,003 28,884	170,358 202,746	1136,55 1206,64	31,07 35,113	-

День 2

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная рисовая	150/180	5,23	4,74	17,13	132	0,91	
			5,75	5,21	18,838	145,2		
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94	4,28	9,06	86,49	0,11	
			4,20	6,12	12,94	123,56		
	Чай с лимоном	180/180	0,07	0,01	7,1	29	2,83	
Всего	358/400	8,24	9,03	247,49	247,49	3,85		
			10,07	11,35	41,978	309,76	3,85	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	
	Всего	100/100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150/200	4,02	3,139	9,359	81,82	8,96	
			5,308	4,142	12,354	108		
	Каша гречневая	100/120	4,586	2,402	20,721	118		
			5,73	3,003	25,901	147		
	Котлета куриная	60/80	11,22	2,36	9,33	103	0,12	
			15,07	3,38	12,60	141		
	Салат св.помидор из	50/60	0,57	2,436	3,344	37,56	5,722	
			0,713	3,045	4,18	46,95		
Хлеб ржаной	20/30	2,05	0,36	10,42	54,1			
		2,63	0,48	13,35	69,6			
Хлеб пшеничный	20/30	2,385	0,3	14,4	70,5			
		3,18	0,4	19,2	94			
Кисель фруктов (сухофруктов) из	180/200	0,12	0,12	18,09	73,94	1,72		
		0,144	0,144	21,7	88,73			
Всего	490/640	24,951	11,117	85,664	538,92	16,522		
			32,775	14,594	109,285	885,28	16,522	
Полдник	Булочка «Дорожна»	100	4,22	9,36	25,31	124	10	
	Какао на молоке	180/200	3,67	3,19	18,83	107		
			4,2	3,63	20,67	119		
Всего	280/300	12,09	16,18	64,81	350	10		
			8,42	12,99	45,98	243	10	
ИТОГО			46,781	36,827	418,964	1231,41	40,372	
			52,765	39,434	218,243	1533,04		

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (овсянной)	150/180	5,33 5,92	5,33 5,93	16,14 17,93	111,24 149	0,91	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	358/400	8,34 10,24	9,62 12,07	32,3 41,07	226,73 313,56	3,85 1,02	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45	
	Конд.изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Всего	115/130	7,05 9,75	5,85 7,95	40,05 73,8	166 256	0,45	
Обед	Суп картофельный с вермишелью на кур.бульоне	150/200	3,327 4,392	3,19 4,216	9,89 13,06	81,67 107,8	4,65	
	Плов рисовый с мясом	140/160	16 20,40	14,78 19,10	26,76 32,50	304 396	0,85	
	Салат св.огурцов из	50/60	0,57 0,713	2,436 3,045	3,344 4,18	37,56 46,95	5,722	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот шиповника	180/200	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,94 88,73	1,72	
	Всего	500/620	44,852 31,315	40,286 27,385	115,404 103,99	1017,77 803,08	12,942 12,942	
Полдник	Запеканка из творога со сметанным соусом(повидло,молоко сгущённое)	100/120 20	15,14 18,16 0,281	10,76 12,91 0,1	42,33 50,79 1,174	255 306 14,82	0,19 0,007	
	Какао на молоке	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	
	Всего	400/440	20,591 24,141	14,05 16,64	83,334 534,82	471,82 534,82	10,197 10,197	
	ИТОГО		83,533 75,446	71,906 64,045	304,838 753,68	1972,32 1907,46	27,439	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная вязкая гречневая	150/180	5,43 5,97	4,98 5,478	15,529 17,082	120,18 132,2	0,91	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	358/400	8,44 10,29	9,27 11,618	31,689 40,222	235,67 296,76	3,85	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
Обед	Борщ со свежей капустой на мяс.бул.	150/200	5,995 7,914	4,406 5,816	8,32 10,984	96,96 128	12,492	
	Гуляш из отварного мяса	60/80	7,71 10,32	6,205 8,15	1,98 2,62	94,5 125	0,30	
	Макаронные отварные	100/120	17,13 22,84	4,39 5,85	15,24 20,32	168,82 225,1	12	
	Салат из св.помидоров с луком	50/60	0,20 0,30	-	0,95 1,05	6,0 6,30	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94		
	Компот из шиповника	180/200	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,6 102,72	0,36	
	Всего	530/650	35,803 47,584	15,679 20,714	72,346 92,764	576,48 750,72	28,152	
Полдник	Запеканка из печени	60/80	3,9 5,2	4,4 5,9	6,5 8,7	81,4 108,5	2,76	
	Молоко кипячёное	180/200	4,58 5,48	4,08 4,88	7,58 9,07	85 102	2,46	
	Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	-
Всего	360/410	11,28 14,06	8,84 14,2	35,0 41,62	183,5 328,1	10,22		
ИТОГО			56,123 72,534	33,789 46,532	148,835 184,406	1057,15 1437,08	45,822	-

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша вязкая молочная (артек)	150/180	5,23	4,74	17,13	132	0,91	
			5,75	5,21	18,838	145,2		
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94	4,28	9,06	86,49	0,11	
			4,2	6,12	12,94	123,56		
	Чай с лимоном	180/180	0,07	0,01	7,1	29	2,83	
Всего	358/400	8,24	9,03	33,29	247,49	3,85		
		10,07	11,35	41,978	309,76			
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	100	0,75	-	10,5	48	5	
Обед	Суп картофельный рыбный	150/200	1,210	3,096	10,259	73,78	6,03	
			1,598	4,088	13,542	97,4		
	Перец фаршированный мясом и рисом	120/140	3,78	3	18,16	114	-	
			5,68	4,36	27,25	171		
	Картофель отварной	80/100	11,22	2,36	9,33	103	0,12	
			15,07	3,38	12,60	141		
	Салат из свёклы	50/60	0,57	2,436	3,344	37,56	5,722	
			0,713	3,045	4,18	46,95		
	Хлеб ржаной	20/30	2,05	0,36	10,42	54,1	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,63	0,48	13,35	69,6	-	
2,385			0,3	14,4	70,5			
Компот из сухофруктов	180/200	3,18	0,4	19,2	94	0,36		
		0,333	0,015	21,036	85,60			
Всего	620/760	353,005	11,567	86,949	538,54	12,232		
		29,271	15,771	115,362	722,67			
Полдник	Оладьи дрожжевые (со сметаной, повидлом)	65/130	2,14	5,93	15,53	124	10	
			3,22	9,36	23,29	190		
	Кофейный напиток на молоке	180/200	3,67	3,19	15,82	107	1,6	
			4,2	3,63	17,28	119		
Всего	245/330	5,81	9,12	31,35	231	11,6	-	
		7,42	12,99	40,57	309			
ИТОГО			367,805	29,717	162,089	1065,03	32,682	
			47,511	40,111	208,41	1389,43		-

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	5,385 5,924	5,39 5,932	16,298 17,928	135,27 148,8	0,91	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	Всего	358/400	8,395 10,244	9,68 12,072	32,458 41,068	250,76 313,36	3,85	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	1,308 1,744	1,71 2,274	8,58 11,43	54,9 73,2	6,6	
	Рис отварной	100/120	1,63 2,043	2,56 3,201	10,90 13,626	73,2 91,5	12,10	
	Котлета рыбная «Любительская»	60/80	8,71 11,95	2,11 3,01	5,89 7,0	77 103	0,36	
	Салат из св.помидоров с луком	50/60	0,20 0,30	-	0,95 1,05	6,0 6,30	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Кисель фруктовый	180/200	0,197 0,232	0,09 0,012	26,45 35,27	106,7 142,2	0,29	
	Всего	580/720	16,48 22,079	7,13 9,485	77,59 100,926	442,4 579,8	22,35	
	Полдник	Омлет натуральный	85/110	1,292	0,783	1,19	122,85	1,043
Молоко кипячёное		180/200	5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113		
Хлеб пшеничный		20	2,385	0,3	14,4	70,5		
Икра кабачковая		30/40	0,48	1,89	3,08	30,1	3	
Всего		315/370	9,637 10,277	7,853 8,413	27,74 28,78	325,45 336,45	4,043	
ИТОГО			35,112 43,200	24,663 29,970	147,588 180,574	1080,11 1291,11	33,843	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная рисовая	150/180	5,23	4,74	17,13	132	0,91	
			5,75	5,21	18,838	145,2		
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3	2,94	4,28	9,06	86,49	0,11	
		30/5/5	4,20	6,12	12,94	123,56		
	Чай с лимоном	180/180	0,07	0,01	7,1	29	2,83	
Всего	358/400	8,24	9,03	33,29	247,49	3,85		
		10,07	11,35	41,978	309,76			
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45	
	Конд.изделие	15/30	2,70	2,10	33,75	90		
	Всего	115/130	7,05	5,85	40,05	166	0,45	
9,75			7,95	73,8	256			
Обед	Суп картофельный с крупой на мяс.бульоне	150/200	4,02	3,139	9,359	81,82	8,96	
			5,308	4,142	12,354	108		
	Пюре картофельное	100/120	4,586	2,402	20,721	118		
			5,73	3,003	25,901	147		
	Котлета куриная	60/80	11,22	2,36	9,33	103	0,12	
			15,07	3,38	12,60	141		
	Салат из б/к капусты	50/60	0,20	-	0,95	6,0	3,0	
			0,30		1,05	6,30		
	Хлеб ржаной	20/30	2,05	0,36	10,42	54,1	-	
2,63			0,48	13,35	69,6			
Хлеб пшеничный	20/30	2,385	0,3	14,4	70,5	-		
		3,18	0,4	19,2	94			
Компот из сухо св.фруктов	180/200	0,333	0,015	21,036	85,60	0,36		
		0,4	0,018	25,24	102,72			
Всего	580/720	24,794	8,576	86,216	519,02	12,44		
		32,618	11,423	109,695	668,62			
Полдник	Булочка «Плюшка»	100	4,22	9,36	25,31	124	10	
	Какао на молоке	180/200	3,67	3,19	18,83	107		
			4,2	3,63	20,67	119		
Всего	280/300	7,89	12,55	44,14	231	10		
		8,42	12,99	45,98	243			
ИТОГО			47,974	36,006	178,386	1163,51	26,74	-
			60,858	43,713	271,453	1477,38		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вита мин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак1	Суп молочный с крупой (овечьей)	150/180	5,33 5,92	5,33 5,93	16,14 17,93	111,24 149	0,91	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	358/400	8,34 10,24	9,62 12,07	32,3 41,07	226,73 313,56	3,85	
Завтрак2	Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	100	0,75	-	10,5	48	5	
Обед	Суп картофельный на кур.бульоне	150/200	5,995 7,914	4,406 5,816	8,32 10,984	96,96 128	12,49 2	
	Мясо тушенное с овощами	140/160	3,785	2,315	18,155	108,5	-	
	Салат из огурцов св.	50/60	0,57 0,713	2,436 3,045	3,344 4,18	37,56 46,95	5,722	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	Всего	560/680	15,118 18,622	9,832 12,058	75,675 91,109	453,22 549,77	18,574	
Полдник	Запеканка из творога со сметанным соусом(повидло,молоко сгущённое)	100/120	15,14 18,16	10,76 12,91	42,33 50,79	255 306	0,19	
	Какао на молоке	20	0,281	0,1	1,174	14,82	0.007	
	Всего	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119	0,197	-
ИТОГО			43,299 52,253	35,952 40,768	108,809 215,313	997,77 1232,15	27,621	-

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная вязкая гречневая	150/180	5,43 5,97	4,98 5,478	15,529 17,082	120,18 132,2	0,91	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	358/400	8,44 10,29	9,27 11,618	31,689 40,222	235,67 296,76	3,85	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
Обед	Борщ со свежей капустой на мяс.бул.	150/200	5,995 7,914	4,406 5,816	8,32 10,984	96,96 128	12,492	
	Гуляш из отварного мяса	60/80	7,71 10,32	6,205 8,15	1,98 2,62	94,5 125	0,30	
	Макароньы отварные	100/120	17,13 22,84	4,39 5,85	15,24 20,32	168,82 225,1	12	
	Салат из св.помидоров с луком	50/60	0,20 0,30	-	0,95 1,05	6,0 6,30	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94		
	Компот из шиповника	180/200	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,6 102,72	0,36	
	Всего	580/720	35,803 47,584	15,676 20,714	72,346 92,764	579,48 705,72	28,152	
	Оладьи печени гов из	60/80	3,9 5,2	4,4 5,9	6,5 8,7	81,4 108,5	2,76	
	Молоко кипячёное	180/200	4,58 5,48	4,08 4,88	7,58 9,07	85 102	2,46	
	Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Всего	360/410	11,28 14,06	8,84 14,2	35,0 41,62	183,5 328,1	10,22	
	Итого		56,123 72,534	33,786 46,532	148,835 184,406	1060,15 1392,08	45,822	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша вязкая молочная (артек)	150/180	5,23	4,74	17,13	132	0,91	
			5,75	5,21	18,838	145,2		
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94	4,28	9,06	86,49	0,11	
			4,2	6,12	12,94	123,56		
	Чай с лимоном	180/180	0,07	0,01	7,1	29	2,83	
Всего		358/400	8,24	9,03	33,29	247,49	3,85	
			10,07	11,35	41,978	309,76		
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	100	0,75	-	10,5	48	5	
Обед	Суп с бабовыми кур.бул.	150/200	1,704	2,056	12,098	73,64	8,25	
			1,874	2,262	13,308	81		
	Перец фаршированный мясом и рисом	120/140	3,78	3	18,16	114	-	
			5,68	4,36	27,25	171		
	Картофель отварной	80/100	11,22	2,36	9,33	103	0,12	
			15,07	3,38	12,60	141		
	Салат из свёклы	50/60	0,57	2,436	3,344	37,56	5,722	
			0,713	3,045	4,18	46,95		
	Хлеб ржаной	20/30	2,05	0,36	10,42	54,1	-	
2,63			0,48	13,35	69,6			
Хлеб пшеничный	20/30	2,385	0,3	14,4	70,5	-		
		3,18	0,4	19,2	94			
Компот из сухофруктов	180/200	0,333	0,015	21,036	85,60	0,36		
		0,4	0,018	25,24	102,72			
Всего	620/760	22,042	10,527	88,788	538,4	14,452	-	
			29,547	13,945	115,128	706,24		
Полдник	Оладьи дрожжевые (со сметаной, повидлом)	65/130 5/15	2,14	5,93	15,53	124	10	
			3,22	9,36	23,29	190		
	Кофейный напиток на молоке	180/200	3,67	3,19	15,82	107	1,6	
4,2			3,63	17,28	119			
Всего	250/345	5,81	9,12	31,35	231	11,6		
			7,42	12,99	40,57	309		
ИТОГО			36,842	28,677	167,578	1064,89	34,902	-
			47,782	38,285	208,176	1373,03		