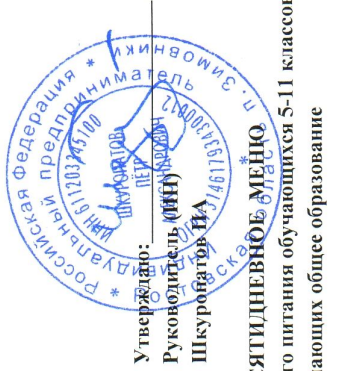


Согласовано:

Директор АБОУ «Школа»

Е.И. Дороселько



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) завтрак,
получающих общее образование

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы	В1															

ДЕНЬ 1

Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3	32,6	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,9	104,7	16,65	227	50	33,1	0,21	0,374	Могильный 2017год №182
Сыр порциями	15	3,8	4	0	51	0,006	0,16	46	0,15	0,05	200	128	9	13	0	2,18	0	0,2	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 2017год №382
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	Могильный

Итого за первый день	555	18,52	19,5	104,16	668,8	0,242	11,3	71,51	16,62	0,4	462,7	383,1	75,75	768,9	65,34	39,87	0,727	4,496	
----------------------	-----	-------	------	--------	-------	-------	------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 2

Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,493	157,7	2,35	0,46	307,7	190,3	32,88	792	39	28,4	0,58	2,334	Могильный 2017год №211
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,061	0,42	Могильный
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,05	8	28	42	348	0,05	1	0,022	0,6	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,078	1	0	0	0	22,55	32,5	6	28,98	3,04	0,196	0,094	0,6	Могильный

Итого за второй день	560	16,57	20,557	83,797	585,8	0,292	34,693	157,7	2,35	0,54	374,8	281	95,88	792,8	50,69	29,81	0,757	4,754	
----------------------	-----	-------	--------	--------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 3

Шницель из мяса с соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,17	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0	0,14	21,6	97,2	39,6	754,8	32,04	0,38	0,48	1,44	Могильный 2017год №310
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0	0,03	51	30	16	464,3	0,43	0,95	0,143	1,2	Могильный 2017год №47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год №377
Итого за третий день	627	17,61	23,83	84,52	629,55	0,375	55,499	11,25	0,091	0,324	126,9	332,4	101	1517	50,51	6,399	1,862	6,689	

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога с молоком ступеным	210	15,36	13,73	31,3	337,65	0,09	0,6	36,36	0,19	0,36	206	333	42	193	35	47	0,6	0,96	Могильный 2017год №223
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,03	35	17	11	155	0,3	0,1	0,15	0,1	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	Могильный
Итого за четвертый день	550	19,4	15,05	74,36	538,13	0,212	39,4	36,36	0,19	0,36	271	384	63,8	392	37,73	47,26	0,825	2,34	

ДЕНЬ 5

Гуляш 50/50	100	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,281	0,56	2,07	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,22	246,7	163,2	262,8	26,4	4,22	0,19	5,5	Могильный 2017год №70
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,06	Могильный 2017год №312
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,63	1,88	0,261	0,13	1	Могильный
Итого за пятый день	552	24,72	19,07	114,62	729,65	0,478	2,2	43,2	0,18	0,25	65,42	453,2	202,2	625,9	44,03	4,782	1,68	9,43	

ДЕНЬ 6

Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124,9	104,7	16,65	237	52	9,95	0,5	0,374	Могильный 2017год №182
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,001	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Могильный 2017год
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	Могильный 2017год
Какао с молоком	200	3,491	2,79	18,16	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
Итого за шестой день	550	13,251	22,09	90,78	628,86	0,236	11,14	65,51	0,2	0,38	265,1	258,1	66,75	768,9	67,34	14,64	1,317	4,316	

ДЕНЬ 7

Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,75	0,17	0,08	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Могильный 2017год №229
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,053	0	32	0,11	0,04	7,782	100	32,54	55,92	25,2	8,69	0,32	0,67	Могильный 2017год №304
Салат из свеклы отварной	100	1,425	4,85	6,019	71,884	0,013	5,54	0	0	0,024	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,18	1,33	Могильный 2017год №52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	0	13,53	19,5	3,6	23,18	2,43	0,157	0,075	0,36	Могильный
Итого за седьмой день	610	19,005	18,18	88,33	593,844	0,232	21,231	43,75	0,28	0,15	95,75	264,6	89,4	754	191,9	21,74	1,206	3,931	

ДЕНЬ 8

Печень по-строгановски	130	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,88	2,2	5	Могильный 2017год №255
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,2	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,52	1,2	Могильный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
Печень	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,067	22	0	0	0	0,32	Могильный
Итого за восьмой день	550	20,84	19	80,4	577	1,455	19,42	5245	0,135	1,85	103,4	384,8	72,27	1052	108,7	35,82	2,777	8,12	

ДЕНЬ 9

Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,407	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,84	12,98	0,741	0,915	Могильный 2017год №294
Макаронные изделия отварные	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,07	0	0	0,083	0,04	14,4	40,8	9,6	64,6	25,2	0,07	0,14	0,96	Могильный 2017год №309
Икра кабачковая	100	1,69	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,3	0,35	0,101	0,7	Могильный 2017год
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
Итого за девятый день	627	24,43	26,43	99,28	703,547	0,25	11,797	34,78	0,083	0,14	102,8	210,6	58,02	640,7	54,67	15,42	1,739	4,175	

ДЕНЬ 10

Каша молочная "Дружба"	245	8,2	11,62	48,26	325,74	0,12	0,66	55,24	0,09	0,14	183,3	176	40,85	192,3	61,25	5	0,38	0,9	Азбука питания 2002 г. №46
чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
Пряник домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975	Могильный
Итого за десятый день	545	15,64	20,5	117,33	710,34	0,24	0,66	60,11	0,09	0,2	337,1	278	72,48	310,4	62,37	5,15	1,03	3,27	

Итого за завтрак	190,1	198,95	935,6	6126	4,04	207,14	5769	20,22	4,59	2013	3231	897	7451	724,3	220,9	13,86	51,39		
Среднее значение за завтрак	19,01	19,89	93,56	612,6	0,4	20,7	576,9	2,02	0,46	201,3	323,1	89,7	745,1	72,43	22,09	1,38	5,13		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	12%	28%	59%																
Выполнение СанПин 2020г	23%	23%	25%	24,25%	22,60%	30,98%	81,99%	20,10%	31,71%	16,90%	26,61%	31,58%	60,07%	66%	66%	44%	38,91%		
Выполнение МР% от суточной нормы	22%	23,10%	27%	25%	19%	22%	74%	18%	19%	16%	21%	28%	55%	63%	63%	40%	35%		
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за завтрак для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	0,28-0,3	14,0-17,5	180-223,2-2,5	0,32-0,4	0,240-300	240-300	60-75	240-300	0,02	0,01	0,6-0,7	5,2-4-3-0			
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	1,4	70	900	10	1,6	1200	1200	300	1200	0,1	0,05	4	18		
Коэффициент потерь	0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,93	0,95	0,8	0,9	24	12	12	0,3	0,9		
МР+потери	78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	10,9	2,3	1158	1375	277,8	836	0,1	0,1	3,3	13,3		

Согласовано:

В.Н. Давыдова

Утверждено:

В.Н. Давыдова

Руководитель (ИИ)

Шкуронатов П.А.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) обел,
получающих общее образование

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры															

ДЕНЬ 1

Огурцы соленые(порционно)	100	0,8	0,2	3,2	18	0,02	5	0	0,03	23	24	14	141,7	3	0,3	0,17	0,6	Могильный 2017год
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0,078	21,04	15,58	0	0,055	89,94	30,28	327,6	21,3	0,49	0,27	1,385	Могильный 2017год№82
Биточки с соусом томатным	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,082	29,07	159,4	26,17	263,6	15,54	3,08	0,487	2,449	Кучма 2016 год№309
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,072	0	0	0,108	0,036	14,4	9,6	64,56	25,2	0,072	0,14	0,96	Могильный 2017год№309
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	Могильный 2017год№342
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный 1
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за первый день	920	29	27,88	136,95	925,43	0,416	30,69	31,83	0,19	0,251	404,4	112,1	1002	68,46	8,192	1,242	7,844	

ДЕНЬ 2

Салат из свежлы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	19,8	1,14	0	0,03	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,018	1,33	Могильный 2017год №212
Суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	163,75	1,41	11,17	750	0,083	0,07	56,5	86,25	30	478	20	2,5	0,36	4,55	Могильный 2017год№102
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	3,73	11,74	1,47	0,086	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Могильный 2017год №382
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,73	1,2	Могильный 2017год №312

Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0,8	Могильный 2017год №376	
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Итого за второй день	910	31,76	29,7	108,09	806,69	1,858	41,42	766,5	1,663	0,326	188,5	420,6	172	2015	220,5	20,48	2,033	10,82	

ДЕНЬ 3

Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0,06	0,03	51	30	16	269	0,26	0,57	0,886	12	Могильный 2017год №47
Рассольник Ленинградский	250	6,118	6,319	17,443	151,883	0,123	17,16	7,5	0	0,065	29,74	96,24	30,85	418,8	20,75	0,942	0,035	1,26	Могильный 2017год №96
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,16	0	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	Могильный 2017год №291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за третий день	830	28,848	31,179	116,985	863,783	0,434	46,74	21,08	0,226	0,095	155,3	489,4	148,6	1183	63,63	33,16	1,234	6,828	

ДЕНЬ 4

Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	0,7	Могильный 2017год
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,14	0,16	8,56	122	0,18	0,058	25,04	137,5	33,94	513	21	0,29	0,041	1,799	Могильный 2017год №112
Тефтели куриные	100	9,556	10,854	10,742	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	24,65	99,94	15,8	171,4	12,8	14,36	0,08	1,016	Могильный 2017год №279
Капуста тушеная	180	4,67	6,425	25,526	135,24	0,134	30,88	33,6	0,21	0,07	145	109,3	55,34	607,2	30	0,84	0,035	2,196	Могильный 2017год №221
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Итого за четвертый день	917	29,8	35,62	112,36	846,62	0,552	51,52	204,3	0,413	0,228	271,8	480,2	156,7	1774	80,75	20,01	1,101	8,681	

ДЕНЬ 5

Винегрет овощной	100	1,273	10,165	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,016	22,8	41,93	19,25	213,3	13,17	0,23	0,02	0,796	Могильный 2017год №67
------------------	-----	-------	--------	-------	--------	------	-----	---	---	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	--------------------------

Суп картофельный с крупой(рисовый)	250	2,5	3	18,3	113	0,158	2	10	0,083	0,068	14,25	43	15,5	169,5	18,35	1,49	0,023	0,5	Кучма 2016год №133
Шницель с соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,17	251,9	21,3	3,625	0,051	2,449	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0,079	0,14	21,6	97,2	39,6	751	7,75	0,465	0,067	1,44	Могильный 2017год №310
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,003	0,28	Могильный 2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Итого за пятый день	910	22,713	32,455	132,767	925,29	0,634	42,25	21,25	0,253	0,378	110,4	431,7	132,5	1608	63,99	10,06	0,31	7,635	

ДЕНЬ 6

Помидоры соленные(порционно)	100	1,2	0,2	5,6	30	0,04	10	50	0	0,03	23	24	14	290	2	0,4	0,02	0,6	Могильный 2017год
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	260	8,139	7,496	16,981	169,988	0,13	14,04	15,58	0	0,064	61,99	135,7	39,04	393	22,04	2,62	0,032	1,992	Могильный 2017год №84
Гуляш 50/50	100	14,55	16,79	2,89	221	0,108	0,92	0	0,068	0,1	21,8	154,8	22,3	290,3	15,75	0,28	0,056	2,07	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,22	246,7	163,2	262,8	26,4	4,22	0,019	5,49	Могильный 2017год №302
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за шестой день	910	38,05	38,07	136,28	1041,088	0,699	24,96	108,8	0,178	0,344	159,2	657,7	275,1	1348	68,81	11,67	0,342	13,12	

ДЕНЬ 7

Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	7,7	0	0	0,03	35,15	40,98	20,9	226,6	20	0,58	0,018	1,33	Могильный 2017год №52
Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	1,41	9,33	750	0,083	0,07	56,5	86,25	30	478	20	2,5	0,036	2,25	Могильный 2017год №102
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0,08	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	Могильный 2017год №291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за седьмой день	830	27,935	31,965	123,752	891,49	1,719	22,43	763,6	0,149	0,18	166,2	490,4	152,6	1199	82,62	34,73	0,367	7,948	

ДЕНЬ 8

Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0,06	0,03	51	30	16	269	0,26	0,57	0,886	Могильный 1,2 2017год №47
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,773	4,846	20,561	149,322	0,16	17,88	30,63	0,083	0,058	33,68	137,5	33,94	513	21	0,29	0,041	Могильный 2017год №112
Тефтели с томатным соусом	100	8,2	19,3	13,66	261,1	0,042	7,74	3,88	0,091	0,033	13,71	33,3	15,81	210,7	20,6	1,09	0,042	Могильный 2017год №279
Каша ячневая рассыпчатая	180	6	10,68	43,32	294	0,112	0	0	0,16	0,06	54,06	199	29,58	124,8	27,6	1,75	0,02	Могильный 2012год №168
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	Могильный 1 2017год №376
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	Могильный 1,17 2017год №376
Итого за восьмой день	917	27,403	40,686	136,783	1025,32	0,465	51,92	34,51	0,394	0,191	188,7	496,3	131,9	1259	72,08	7,87	1,133	7,658

ДЕНЬ 9

Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	Могильный 0,7 2017год
Суп картофельный с крупой(пшеница)	250	2,2	2,83	20,58	116,5	0,248	10,88	6,21	0,083	0,061	38,9	256,3	118,1	169,5	18,35	1,49	0,023	Кучма 2016год №133
Жаркое по-домашнему	200	18,51	22,273	20,814	343,63	0,59	8,9	0	0,08	0,19	40,1	216	51,67	821	45	0,4	0,099	Могильный 2017год №259
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,003	Могильный 0,28 2017год №342
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	Могильный 1 2017год №342
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	Могильный 1,17 2017год №342
Итого за девятый день	830	28,7	34,863	114,136	872,63	0,993	28,33	6,21	0,163	0,291	142,7	599,5	216,8	1535	81,1	6,49	0,37	11,22

ДЕНЬ 10

0

Винегрет овощной	100	1,273	10,165	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,016	22,8	41,93	19,25	213,3	13,17	0,23	0,02	Могильный 2017год №67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,759	7,692	12,397	131,42	0,089	40,18	8,05	0	0,042	63,72	69,62	29,34	321,2	19,8	0,47	0,024	Могильный 2017год №88
Птица тушеная в сметанном соусе	100	13,3	17,1	1,67	221	0,14	0	27,3	0,12	0,074	9,1	126	14	45,3	0	0	0	Могильный 2017год №292
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,88	Могильный 1,2 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	35,59	1,66	2,5	0,072	Могильный 1,17 2017год №376
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	Могильный 1 2017год №376
Итого за десятый день	920	27,242	43,917	98,814	910,76	0,59	56,4	40,15	0,23	0,272	175,8	434,9	135,19	1462	69,19	5,79	1,068	7,013

