

согласовано черткова о.в. Chef

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ.

Прием пищи: завтрак, обед для детей с 7 до 11 лет.

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г., 1997г., 2008г.

Технико-технологические карточки, разработанные ООО "Мелкий опт".

УТВЕРЖДАЮ _____ (подпись)

директор _____

наименование общеобразовательного учреждения _____



№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Эн.ценности Ккал	ВИТАМИНЫ					МИНЕР.ВЕЩЕСТВА		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
стр.149/96	Каша ячневая молочная вязкая.	200	7,29	3,04	39,75	216,05	0,16	0,59	0,01	0,67	153,78	240,85	35,98	0,92
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		0,10	0,35	2,40	3,00		0,02
701/96	Котлета в тесте 30/50.	80	10,61	8,39	28,15	244,27	0,15	0,04	0,00	2,00	22,30	100,41	15,77	1,40
294/08	Чай с сахаром, лимоном, вит. "С".	200	0,06	0,01	15,18	62,23	0,00	17,80		0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
	ИТОГО:		18,06	18,69	83,22	588,74	0,32	18,43	0,11	3,03	181,73	345,80	52,59	2,42
ОБЕД														
№ 37/08	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной.	200	1,55	5,81	9,76	96,76	0,04	15,15	0,02	1,21	38,62	45,23	18,52	0,83
394/94	Жаркое по-Домашнему из филе кур (масса туш. кури	50	13,52	10,54		142,87	0,06	1,38	0,03	4,61	9,66	110,60	13,11	0,90
181/08	Жаркое по-Домашнему (озоци)	150	2,67	5,55	45,62	234,33	0,15	26,12	0,07	0,40	19,13	81,81	31,54	1,30
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	172,25	0,06			0,20	32,45	51,60	16,80	1,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		23,14	22,71	121,30	780,00	0,41	44,74	0,12	7,21	119,66	349,54	95,87	5,92
ВТОРНИК														
ЗАВТРАК														
437/91	Кнели из кур.	30	13,09	8,19	7,55	219,46	0,09	1,78	0,12	1,18	43,21	165,83	19,54	1,36
242/08	Картофельное пюре с морковью.	150	2,84	7,32	27,66	169,82	0,14	19,04	0,08	1,20	45,00	201,63	50,00	1,27
тк№82	Чай с сахаром, нектаром, вит. "С".	200	0,03		51,06	136,85		15,39		0,03	1,95	0,30	0,60	0,14
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	ИТОГО:		17,95	15,83	95,57	586,13	0,29	36,21	0,20	2,83	98,86	399,56	77,66	3,94
ОБЕД														
№ 44/08	Суп из овощей со сметаной.	200	1,72	7,10	7,06	114,14	0,07	17,10	0,02	1,92	30,53	50,34	18,49	0,65
189/08	Виточек из говядины.	80	15,81	13,12	11,87	213,55	0,08	0,11	0,00	3,11	33,74	165,76	23,75	2,32
225/08	Рис припущенный.	150	5,90	5,41	17,62	212,67	0,04		0,07	0,44	5,76	79,65	25,88	0,53
тк№186	Соус красный основн. для детск. питания.	30	0,30	1,11	1,94	19,65	0,01	0,72	0,02	0,10	1,72	4,22	1,84	0,07
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
535/96	Компот из свежих фруктов.	200	0,16		32,11	97,45	0,01	4,00		0,08	6,85	4,40	3,60	0,93
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		28,36	27,34	115,26	791,26	0,31	24,03	0,11	6,44	98,40	364,67	89,46	6,14
СРЕДА														
ЗАВТРАК														
стр.149/96	Каша овсяная из "Геркулеса" вязкая.	200	8,31	5,21	28,61	198,36	0,22	0,59	0,01	0,71	141,35	234,19	71,05	1,71
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		0,10	0,35	2,40	3,00		0,02
тк№43	Булочка бутербродная.	50	2,96	1,43	28,80	144,63	0,07			1,24	9,40	37,12	6,69	0,51
366/08	Сыр Голландский	20	5,46	8,00		70,00	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
269/08	Какао с молоком.	200	3,63	1,77	25,07	113,98	0,02	0,60	0,01	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	ИТОГО:		20,46	23,67	82,62	593,16	0,32	1,33	0,16	2,39	477,58	503,96	115,49	3,20
ОБЕД														
№ 45/08	Суп картофельный с бобовыми.	200	3,85	4,29	12,68	89,28	0,19	9,30		1,95	28,18	86,42	30,92	1,58
346/91	Шницель рыбный натуральный	80	8,91	6,56	1,34	122,33	0,08	5,76	0,02	4,32	33,62	190,62	28,71	0,71
241/08	Картофельное пюре.	150	3,11	5,72	20,19	151,47	0,16	25,34	0,07	0,36	41,22	95,36	32,13	1,17
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
588/96	Компот из кураги г. вит. "С".	200	2,08	0,12	49,52	152,65	0,04	61,60		2,20	64,45	58,40	42,00	1,33
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		22,42	17,29	108,36	649,53	0,56	104,70	0,09	9,61	187,27	491,09	149,66	6,44

составлено Черткова О. В. Chef



Прием пищи: завтрак, обед для детей с7 до 11 лет.

УТВЕРЖДАЮ

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Эн.ценность Ккал	ВИТАМИНЫ					МИНЕР.ВЕЩЕСТВА		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	В12, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
ЧЕТВЕРГ														
ЗАВТРАК														
135/08	Омлет с сосисками.	150	13,07	12,63	2,85	243,57	0,12	0,28	0,00	0,77	109,48	235,58	21,56	2,47
365/08	Масло сливочное.	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	1,50	0,01	0,01
тпк№146	Булочка с маком.	50	4,89	5,01	50,30	187,72	0,12	0,08	0,00	0,58	40,86	98,53	12,13	0,59
294/08	Чай с сахаром, лимоном, вит. "С".	200	0,06	0,01	15,18	62,23	0,00	17,80	0,00	0,00	0,00	1,54	0,84	0,09
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	ИТОГО:		20,06	21,60	77,70	586,61	0,30	18,16	0,30	2,96	163,16	368,95	42,03	4,33
ОБЕД														
№ 41/08	Рассольник домашний со сметаной.	200	2,00	6,92	12,08	129,18	0,09	21,05	0,02	2,06	33,98	60,76	23,40	0,86
422/94	Тефтели	60	10,01	8,34	8,06	129,20	0,05	2,07	0,00	2,94	26,34	102,60	14,60	1,33
тпк№186	Соус красный основн. для тефтелей	50	0,51	1,85	3,27	32,74	0,01	1,20	0,03	0,16	2,86	7,04	3,06	0,12
227/08	Макаронные изделия отварные.	150	5,68	5,45	31,36	193,19	0,09	0,00	0,07	1,00	11,31	46,40	8,16	0,83
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	172,25	0,06	0,00	0,00	0,20	32,45	51,60	16,80	1,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		23,59	23,36	120,70	790,36	0,39	26,42	0,12	7,15	126,74	328,70	81,92	6,04
ПЯТНИЦА														
ЗАВТРАК														
153/08	Пудинг творожный запеченный.	150	17,88	16,82	33,29	356,06	0,20	0,57	0,13	0,76	208,86	389,57	37,16	1,38
	Повидло.	20	0,08	0,00	25,00	110,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2,80	1,80	3,40	0,26
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200	0,06	0,01	14,97	59,85	0,00	15,00	0,00	0,00	0,45	1,54	0,84	0,09
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	ИТОГО:		19,94	17,15	83,56	585,91	0,25	15,67	0,13	1,18	220,81	423,17	46,06	2,86
ОБЕД														
№ 56/08	Суп-лапша домашняя.	200	3,99	3,67	14,84	110,17	0,05	1,72	0,05	0,62	18,08	62,78	12,06	0,76
518/97	Котлета куриная из филе.	80	15,28	11,24	10,96	179,58	0,09	1,31	0,03	2,61	38,45	133,27	20,01	1,22
242/08	Картофельное пюре с морковью.	150	2,84	7,32	27,66	169,82	0,14	19,04	0,08	1,20	45,00	201,63	50,00	1,27
365/08	Масло сливочное.	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00	0,00	0,00	0,18	1,20	1,50	0,01	0,01
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
585/96	Компот из свежих фруктов.	200	0,16	0,00	32,11	97,45	0,01	4,00	0,00	0,08	6,85	4,40	3,60	0,93
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		27,09	26,37	115,73	734,42	0,38	28,17	0,20	5,38	126,69	451,59	98,27	4,99
ИТОГО за неделю :			221,06	214,01	1004,02	6686,14	3,51	317,86	1,54	48,17	1800,89	4027,03	849,01	46,28
в среднем за день:			44,21	42,80	200,80	1337,23	0,70	63,57	0,31	9,63	360,18	805,41	169,80	9,26
Суточная потребность в пищевых веществах			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
норма (20% + 30%) - 50% суточной потребности			38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
норма (20% + 35%) - 55% суточной потребности			42,35	43,45	184,25	1292,50	0,66	33,00	0,39	5,50	605,00	907,50	137,50	6,60
норма (25% + 30%) - 55% суточной потребности			42,35	43,45	184,25	1292,50	0,66	33,00	0,39	5,50	605,00	907,50	137,50	6,60
норма (25% + 35%) - 60% суточной потребности			46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	0,42	6,00	660,00	990,00	150,00	7,20

Согласовано Чернова О.В. chef



Прием пищи: завтрак, обед для детей с7 до 11 лет.

УТВЕРЖДАЮ

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Эн.ценность Ккал	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
Ттк№	Плов из филе кур (курица).	75	20,28	2,48		104,78	0,09	2,07	0,08	0,38	0,49	168,60	19,67	1,35
449/96	Плов из филе кур (гарнир).	150	3,24	16,03	57,55	364,42	0,06	3,03		2,90	2,90	96,03	34,17	0,85
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85		15,00			0,25			0,05
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	ИТОГО:		25,50	18,85	81,82	589,05	0,20	20,10	0,04	2,50	45,95	293,43	61,33	3,41
ОБЕД														
№ 45/08	Суп картофельный с бобовыми.	200	3,85	4,29	12,68	89,28	0,19	9,90		1,95	28,18	86,42	30,92	1,58
Ттк № 44	Зразы ленивые.	80	12,81	10,97	10,55	171,18	0,07	6,48	0,02	3,76	41,59	138,45	22,69	1,94
241/08	Картофельное пюре.	150	3,11	5,72	20,19	151,47	0,16	25,34	0,07	0,36	41,22	95,36	32,13	1,17
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	172,25	0,06			0,20	32,45	51,60	16,80	1,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		25,16	21,78	109,34	717,98	0,57	43,82	0,09	7,05	163,24	432,12	118,44	7,58
ВТОРНИК														
ЗАВТРАК														
132/08	Омлет натуральный.	150	12,91	8,12	3,50	199,19	0,15	0,35	0,29	0,76	121,37	230,86	19,15	2,38
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		0,10	0,35	2,40	3,00		0,02
314/08	Булочка "Молочная".	50	2,88	1,73	42,57	168,16	0,08	0,26	0,00	1,18	33,17	54,71	9,55	0,54
269/08	Какао с молоком.	200	3,63	1,77	25,07	113,98	0,02	0,60	0,01	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	ИТОГО:		21,50	19,20	80,57	607,53	0,31	1,21	0,41	2,71	290,09	430,01	62,95	4,92
ОБЕД														
№ 37/08	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной.	200	1,55	5,81	9,76	96,76	0,04	15,15	0,02	1,21	38,62	45,23	18,52	0,83
210/08	Курица тушеная в соусе с томатом (курица).	50	25,76	3,15		133,06	0,12	2,63	0,05	0,39	18,40	210,29	24,97	1,71
210/08	Курица тушеная в соусе с томатом (соус).	50	0,97	7,27	4,12	85,80	0,02	3,65	0,10	0,45	14,63	23,22	9,15	0,36
227/08	Макаронные изделия отварные.	150	5,68	5,45	31,36	193,19	0,09		0,07	1,00	11,31	46,40	8,16	0,83
246/08	Овощи натуральные свежие или соленные.	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
588/96	Компот из хурagi с вит. "С".	200	2,08	0,12	49,52	152,65	0,04	61,60		2,20	64,45	58,40	42,00	1,33
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		40,72	22,44	119,97	798,56	0,41	87,22	0,24	6,07	172,31	452,83	122,90	6,85
СРЕДА														
ЗАВТРАК														
стр. 149/96	Каца яичная молочная вязкая.	200	7,29	3,04	39,75	216,05	0,16	0,59	0,01	0,67	153,78	240,85	35,98	0,92
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		0,10	0,35	2,40	3,00		0,02
701/96	Сосиска в тесте 50/75.	125	15,47	11,28	28,40	250,40	0,20			1,45	31,60	175,73	20,04	1,67
294/08	Чай с сахаром, лимоном, вит. "С".	200	0,06	0,01	15,18	62,23	0,00	17,80		0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
	ИТОГО:		22,93	21,57	83,47	594,87	0,36	18,39	0,11	2,48	191,03	421,13	56,85	2,69
ОБЕД														
№ 56/08	Суп лапша домашняя.	200	3,99	3,67	14,84	110,17	0,05	1,72	0,05	0,62	18,08	62,78	12,06	0,76
Ттк№ 105	Котлета "Дружба"	80	11,76	9,88	13,80	161,60	0,12	0,61	0,01	3,73	36,21	154,61	25,46	0,83
242/08	Картофельное пюре с морковью.	150	2,84	7,32	27,66	169,82	0,14	19,04	0,08	1,20	45,00	201,63	50,00	1,27
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
588/96	Компот из свежих фруктов.	200	0,16		32,11	97,45	0,01	4,00		0,08	6,85	4,40	3,60	0,93
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		23,22	18,47	113,05	672,85	0,42	27,47	0,13	6,41	125,94	483,73	107,02	5,44

согласовано черткова О.В. ч.ф.



Прием пищи: завтрак, обед для детей с7 до 11 лет.

УТВЕРЖДАЮ

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции, г	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Эн.ценность Ккал	ВИТАМИНЫ			МИН. ВЕЩЕСТВА				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
ЧЕТВЕРГ														
ЗАВТРАК														
154/08	Сырники из творога.	140	16,94	17,05	43,26	369,33	0,19	0,63	0,12	0,01	214,40	303,60	32,53	0,90
	Молоко сгущенное.	20	1,42	1,00	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,30	63,40	45,80	6,80	0,04
628/96	Чай с сахаром, витамином "С".	200			14,97	59,85		15,00			0,45			0,05
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	ИТОГО:		20,34	18,38	78,57	548,18	0,25	15,83	0,13	1,73	286,65	381,20	46,83	2,15
ОБЕД														
№ 44/08	Суп из овощей со сметаной.	200	1,72	7,10	7,06	114,14	0,07	17,10	0,02	1,92	30,53	50,34	18,49	0,65
205/08	Сосиски "Сливочные" отварные.	80	14,40	19,12		150,14	0,15			0,32	28,00	127,20	16,00	1,44
№ 219/08	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,59	7,17	38,70	252,06	0,30		0,07	0,79	15,42	207,65	138,00	4,64
№637/97	Соус сметанный с томатом.	30	0,53	1,53	2,06	24,19	0,01	0,56	0,01	0,08	7,10	7,25	1,56	0,07
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
588/96	Компот из изюма.	200	0,92	0,20	41,29	172,25	0,06			0,20	32,45	51,60	16,80	1,25
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		30,63	35,72	113,74	846,58	0,68	19,76	0,10	4,09	133,29	504,33	206,75	9,69
ПЯТНИЦА														
ЗАВТРАК														
стр.149/96	Каша пшеничная молочная вязкая.	200	11,09	4,05	41,85	246,78	0,23	0,58	0,01	0,68	128,88	202,90	54,94	1,46
365/08	Масло сливочное.	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00			0,10	0,35	3,00		0,02
тгк№43	Булочка бутербродная.	50	2,96	1,43	28,80	144,63	0,07			1,24	9,40	37,12	6,69	0,51
366/08	Сыр Голландский	20	5,46	8,00		70,00	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
тгк№82	Чай с сахаром, нектаром, вит. "С".	200	0,03		51,06	136,85		15,39		0,03	1,95	0,30	0,60	0,14
	ИТОГО:		19,64	20,73	123,85	664,46	0,31	16,11	0,15	2,38	342,63	363,32	73,23	2,27
ОБЕД														
№ 63/08	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной.	200	1,68	7,17	5,78	162,06	0,06	24,75	0,02	1,92	40,28	45,90	17,72	0,62
518/97	Биточек куриный из филе.	80	14,67	11,24	10,96	179,58	0,09	1,31	0,03	2,61	38,45	133,27	20,01	1,22
241/08	Картофельное пюре.	150	3,11	5,72	20,19	151,47	0,16	25,34	0,07	0,36	41,22	95,36	32,13	1,17
246/08	Овощи натуральные свежие.	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
588/96	Компот из кураги.	200	2,08	0,12	49,52	152,65	0,04	1,60		2,20	64,45	58,40	42,00	1,33
	Хлеб "Дарницкий"	30	1,98	0,33	9,30	60,00	0,05			0,42	8,70	31,80	7,50	1,17
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО:		26,43	24,91	112,22	786,16	0,46	59,29	0,12	7,93	214,40	411,23	136,16	6,29
ИТОГО за неделю :			256,06	222,04	1016,58	6826,22	3,98	309,19	1,51	43,34	1965,54	4173,33	992,46	51,29
в среднем за день:			51,21	44,41	203,32	1365,24	0,80	61,84	0,30	8,67	393,11	834,67	198,49	10,26
ИТОГО за 10 дней :			477,12	436,05	2020,61	13512,37	7,49	627,05	3,05	91,51	3766,43	8200,36	1841,47	97,57
в среднем за день:			47,71	43,60	202,06	1351,24	0,75	62,71	0,31	9,15	376,64	820,04	184,15	9,76
Суточная потребность в пищевых веществах			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
норма (20% + 30%) - 50% суточной потребности			38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	5,00	550,00	825,00	125,00	6,00
норма (20% + 35%) - 55% суточной потребности			42,35	43,45	184,25	1292,50	0,66	33,00	0,39	5,50	605,00	907,50	137,50	6,60
норма (25% + 30%) - 55% суточной потребности			42,35	43,45	184,25	1292,50	0,66	33,00	0,39	5,50	605,00	907,50	137,50	6,60
норма (25% + 35%) - 60% суточной потребности			46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	0,42	6,00	660,00	990,00	150,00	7,20