

Санитарно эпидемиологическая экспертиза  
с выдачей экспертного заключения  
от 17.09.2020г. (код формы :Ф 03-05.5.1)  
регистрационный №397/ф02/35

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «НШ-ДС с.Илирней»  
С.П.Минчатова  
«17» сентября 2020г.



**Перспективное (примерное) меню на 10 дней**  
для организации питания школьников (возрастная категория 7-11 лет)  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Начальная школа – детский сад с.Илирней  
Билибинского муниципального района  
Чукотского автономного округа»

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	День 1										
			Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минер.в-ва,мг				Витамины,мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>День 1</b>													
<b>Завтрак</b>													
467	Пудинг из творога с изюмом	200	27,80	19,20	10,20	224,00	130	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,55
41,42	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,42	11,35	20,2	206,1	98,2	16,7	85,6	0,9	0,1	0,07	85,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>36,74</b>	<b>34,27</b>	<b>55,89</b>	<b>575,3</b>	<b>350,2</b>	<b>76,23</b>	<b>547,56</b>	<b>2,7</b>	<b>0,23</b>	<b>1,85</b>	<b>219,56</b>
<b>Обед</b>													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
170	Борщ с мясом	250	2,4	6,8	193	151,8	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
288/355	Фрикадельки из оленины запеченные с соусом	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72
315	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	1,82	0,00	0,00	0,7	0,04	0,00	0,00

859	Компот из груш	200	0,2	0,2	22,3	110,00	12	0,00	2,4	0,8	0,02	0,00	0,00
40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,70	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		<b>25,52</b>	<b>36,18</b>	<b>306,34</b>	<b>979,63</b>	<b>131,33</b>	<b>90,09</b>	<b>282,62</b>	<b>5,65</b>	<b>0,35</b>	<b>28,34</b>	<b>63,72</b>
<b>Полдник</b>													
401	Йогурт молочно-сливочный	180	5,22	4,5	7,56	92	232	0,00	0,00	0,18	0,04	0,54	0,00
847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,00
469	Булочка домашняя	70	5,5	8,0	41,8	261,0	12	7,9	45,1	0,4	0,1	0	39,5
	<b>Всего</b>		<b>11,12</b>	<b>12,9</b>	<b>59,16</b>	<b>400,00</b>	<b>254</b>	<b>7,9</b>	<b>120,9</b>	<b>2,78</b>	<b>0,17</b>	<b>10,54</b>	<b>39,5</b>
	<b>Итого</b>		<b>73,38</b>	<b>83,35</b>	<b>421,39</b>	<b>1954,93</b>	<b>735,53</b>	<b>174,22</b>	<b>951,08</b>	<b>11,13</b>	<b>0,75</b>	<b>40,73</b>	<b>322,78</b>
<b>День 2</b>													
<b>Завтрак</b>													
168,185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,3	5,7	39,0	235,1	195,9	42,8	230,1	1,8	0,2	0,9	29,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00
41,42	Бутерброд с маслом и сыром	80	7,74	22,5	20,3	317,5	187,2	20,2	137,6	1,00	1,11	0,14	170,00
	<b>Всего</b>		<b>17,24</b>	<b>28,2</b>	<b>73,3</b>	<b>580,6</b>	<b>389,1</b>	<b>63,00</b>	<b>367,7</b>	<b>3,2</b>	<b>1,31</b>	<b>1,04</b>	<b>199,6</b>
<b>Обед</b>													
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0,00
206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
244	Рыба припущенная с овоц.	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,3	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,4	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00

40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,70	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		<b>21,12</b>	<b>18,98</b>	<b>94,01</b>	<b>626,45</b>	<b>137,71</b>	<b>108,8</b>	<b>364,11</b>	<b>5,46</b>	<b>0,6</b>	<b>41,57</b>	<b>37,75</b>
<b>Полдник</b>													
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,0	0,0	28,00	116,00	36,0	0,00	0,00	0,45	0,04	7,2	0,00
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2	0,00	0,00	0,00
156	Банан	200	1	3	42	192	1,2	0,00	0,00	16	0,08	20	0,00
	<b>Всего</b>		<b>3</b>	<b>11,8</b>	<b>88,8</b>	<b>462,2</b>	<b>39,4</b>	<b>0,5</b>	<b>8,9</b>	<b>16,65</b>	<b>0,12</b>	<b>27,2</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,36</b>	<b>58,98</b>	<b>256,11</b>	<b>1669,25</b>	<b>566,21</b>	<b>172,3</b>	<b>740,71</b>	<b>25,31</b>	<b>2,03</b>	<b>69,81</b>	<b>237,35</b>
<b>День 3</b>													
<b>Завтрак</b>													
94	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	177,00	201,1	58,08	207,08	1,41	0,14	1,14	38,25
41,2	Бутерброд с маслом и джемом	80	2,94	16,94	16,53	296,5	14,38	0,00	3,00	1,02	0,03	0,11	88,5
270	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,08	20,4	82,00	6,2	0,00	0,00	0,16	0,00	5,6	0,00
	<b>Всего</b>		<b>10,8</b>	<b>23,87</b>	<b>58,28</b>	<b>555,5</b>	<b>221,68</b>	<b>58,08</b>	<b>210,08</b>	<b>2,59</b>	<b>0,17</b>	<b>6,85</b>	<b>126,75</b>
<b>Обед</b>													
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15,00
591	Гуляш из оленины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0,00
336	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00
40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,70	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		<b>40,48</b>	<b>42,99</b>	<b>118,43</b>	<b>939,55</b>	<b>144,</b>	<b>172,5</b>	<b>646,</b>	<b>8,15</b>	<b>0,79</b>	<b>74,9</b>	<b>57,00</b>

							74	4	5				
<b>Полдник</b>													
469	Булочка домашняя	70	5,5	8,0	41,8	261,0	12,0	7,9	45,1	0,4	0,1	0,00	39,5
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,2	0,08	1,4	0,04
157	Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	0,1	0,0	0,0	35	0,06	38	0,00
	<b>Всего</b>		<b>11,5</b>	<b>13,8</b>	<b>57,3</b>	<b>405,00</b>	<b>252,1</b>	<b>35,9</b>	<b>235,1</b>	<b>35,6</b>	<b>0,24</b>	<b>39,4</b>	<b>39,54</b>
	<b>Итого</b>		<b>62,78</b>	<b>80,66</b>	<b>234,01</b>	<b>1900,05</b>	<b>618,52</b>	<b>266,52</b>	<b>1091,68</b>	<b>46,34</b>	<b>1,2</b>	<b>121,15</b>	<b>223,29</b>
<b>День 4</b>													
<b>Завтрак</b>													
93	Суп молочный с макаронными изд.	250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
424	Яйцо куриное отварное	40(1шт.)	5,1	4,6	0,3	63							
41,42	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,42	11,35	20,2	206,1	98,2	16,7	85,6	0,9	0,1	0,07	85,00
	<b>Всего</b>		<b>21,23</b>	<b>26,18</b>	<b>69,54</b>	<b>595,8</b>	<b>422,23</b>	<b>60,88</b>	<b>348,08</b>	<b>2,1</b>	<b>0,25</b>	<b>2,51</b>	<b>123,26</b>
<b>Обед</b>													
43	Салат из белок.капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,50	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95
301	Птица тушеная	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
679	Каша пшенная	200	8,80	7,62	50,50	306,00	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0,00	28,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,4	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,70	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		<b>43,04</b>	<b>36,83</b>	<b>128,4</b>	<b>1012,05</b>	<b>177,18</b>	<b>161,37</b>	<b>546,76</b>	<b>7,37</b>	<b>0,59</b>	<b>46,55</b>	<b>86,7</b>
<b>Полдник</b>													
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	23,4	97,6	12,6	0,00	0,00	2,52	0,02	3,6	0,00
458	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	38	0,0	96,1	4,6	0,04	10	0,00

401	Йогурт молочно-сливочный	180	5,22	4,5	7,56	92	232	0,00	0,00	0,18	0,04	0,54	0,00
	<b>Всего</b>		<b>7,02</b>	<b>5,1</b>	<b>51,56</b>	<b>283,6</b>	<b>282,6</b>	<b>0,00</b>	<b>96,1</b>	<b>7,3</b>	<b>0,1</b>	<b>14,14</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого</b>		<b>71,29</b>	<b>68,11</b>	<b>249,5</b>	<b>1891,45</b>	<b>882,01</b>	<b>222,25</b>	<b>990,94</b>	<b>16,77</b>	<b>0,94</b>	<b>63,2</b>	<b>209,96</b>
<b>День 5</b>													
<b>Завтрак</b>													
168	Каша рисовая вязкая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,9	21,8	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
41,42	Бутерброд с маслом и сыром	80	7,74	22,5	20,3	317,5	187,2	20,2	137,6	1,00	1,11	0,14	170,00
270	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,08	20,4	82,00	6,2	0,00	0,00	0,16	0,00	5,6	0,00
	<b>Всего</b>		<b>11,23</b>	<b>26,65</b>	<b>77,68</b>	<b>596,5</b>	<b>199,3</b>	<b>42,00</b>	<b>204,6</b>	<b>1,63</b>	<b>1,14</b>	<b>5,74</b>	<b>190,00</b>
<b>Обед</b>													
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0,00
187	Щи из св.капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0,00
608	Котлеты, биточки, шницели из оленины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,00	12	0,00	2,4	0,8	0,02	0,00	0,00
40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,70	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		<b>29,39</b>	<b>28,95</b>	<b>110,21</b>	<b>836,7</b>	<b>149,91</b>	<b>116,64</b>	<b>340,54</b>	<b>6,71</b>	<b>0,38</b>	<b>28,11</b>	<b>56,75</b>
<b>Полдник</b>													
609	Печенье	100	7,4	9,4	73,1	407	26	30	84,0	1,4	0,13	0,00	0,00
965	Молоко питьевое кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
145	Апельсин	200	0,4	1,8	16,2	86,00	0,6	0,00	0,00	68	0,08	120	0,00
	<b>Всего</b>		<b>13,6</b>	<b>16,2</b>	<b>98,9</b>	<b>601,00</b>	<b>266,6</b>	<b>58</b>	<b>264</b>	<b>69,6</b>	<b>0,29</b>	<b>122,6</b>	<b>0,02</b>

	<b>Итого</b>		<b>54,22</b>	<b>71,8</b>	<b>286,79</b>	<b>2034,2</b>	<b>615,81</b>	<b>216,64</b>	<b>809,14</b>	<b>77,94</b>	<b>1,81</b>	<b>156,45</b>	<b>246,77</b>
<b>День 6</b>													
<b>Завтрак</b>													
463	Сырники из творога со сметаной	160/40	33,64	22,81	20,52	421,20	280,44	46,8	410,58	1,39	0,13	0,45	102,6
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,00	0,08
40,41	Бутерброд с маслом	50	3,1	8,40	20,20	169,70	10,2	13,2	35,6	0,8	0,1	0,00	59,00
	<b>Всего</b>		<b>38,14</b>	<b>32,81</b>	<b>57,12</b>	<b>676,9</b>	<b>323,64</b>	<b>70,5</b>	<b>513,68</b>	<b>2,59</b>	<b>0,25</b>	<b>0,45</b>	<b>161,68</b>
<b>Обед</b>													
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
204	Суп «крестьянский»с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,50	24	26,65	66,7	0,96	0,11	8,25	0,00
436	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265,00	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24,00
	Сок фруктовый(вишневый)	200	0,6	0,4	35,00	142,40	36	0,00	0,00	0,72	0,03	3,6	0,00
40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,70	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		<b>34,54</b>	<b>17,1</b>	<b>96,06</b>	<b>672,7</b>	<b>117,88</b>	<b>123,34</b>	<b>470,18</b>	<b>7,35</b>	<b>0,51</b>	<b>41,24</b>	<b>24,00</b>
<b>Полдник</b>													
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2	0,00	0,00	0,00
401	Йогурт молочно-сливочный	180	5,22	4,5	7,56	92	232	0,00	0,00	0,18	0,04	0,54	0,00
156	Банан	200	1	3	42	192	1,2	0,00	0,00	16	0,08	20	0,00
	<b>Всего</b>		<b>7,22</b>	<b>16,3</b>	<b>68,36</b>	<b>438,2</b>	<b>235,4</b>	<b>0,5</b>	<b>8,9</b>	<b>16,38</b>	<b>0,12</b>	<b>20,54</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого</b>		<b>79,9</b>	<b>66,21</b>	<b>221,54</b>	<b>1787,8</b>	<b>676,92</b>	<b>194,34</b>	<b>992,76</b>	<b>26,32</b>	<b>0,88</b>	<b>62,23</b>	<b>185,68</b>
<b>День 7</b>													
<b>Завтрак</b>													
390	Каша манная молочная с маслом	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
40,41	Бутерброд с маслом	60	3,1	16,6	20,3	244,7	11,2	13,2	37,6	0,8	0,1	0,00	118,00

424	Яйцо куриное отварное	40(1шт.)	5,1	4,6	0,3	63,00	22,0	4,8	76,8	1,00	0,03	0,00	0,1
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	<b>Всего</b>		<b>17,96</b>	<b>31,02</b>	<b>65,79</b>	<b>611,54</b>	<b>347,37</b>	<b>55,52</b>	<b>360,45</b>	<b>2,66</b>	<b>0,25</b>	<b>2,39</b>	<b>154,83</b>
<b>Обед</b>													
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0,00
	Свекольник с мясом со сметаной	250	2,8	4,4	11,5	99,5	25,04	0,00	0,00	1,06	0,04	5,56	0,00
304	Плов	260	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
874	Кисель из сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18	0,00	4,29	0,6	0,00	0,00	0,00
40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,70	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		<b>32,24</b>	<b>31,94</b>	<b>111,19</b>	<b>864,75</b>	<b>130,47</b>	<b>85,88</b>	<b>327,04</b>	<b>5,77</b>	<b>0,25</b>	<b>16,32</b>	<b>60,00</b>
<b>Полдник</b>													
	Сок морковный	200	2,00	0,2	45,00	120,00	34,2	0,00	0,00	1,08	0,02	5,4	0,00
609	Печенье	100	7,4	9,4	73,1	407	26	30	84,0	1,4	0,13	0,00	0,00
847	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,00
	<b>Всего</b>		<b>9,8</b>	<b>10,00</b>	<b>127,9</b>	<b>574,00</b>	<b>70,2</b>	<b>30,00</b>	<b>159,8</b>	<b>4,68</b>	<b>0,18</b>	<b>15,4</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого</b>		<b>60,00</b>	<b>72,96</b>	<b>304,88</b>	<b>2050,29</b>	<b>548,04</b>	<b>171,4</b>	<b>847,29</b>	<b>13,11</b>	<b>0,68</b>	<b>34,11</b>	<b>214,83</b>
<b>День 8</b>													
<b>Завтрак</b>													
438	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
41,42	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,42	11,35	20,2	206,1	98,2	16,7	85,6	0,9	0,1	0,07	85,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		<b>24,61</b>	<b>39,67</b>	<b>37,71</b>	<b>580,00</b>	<b>255,92</b>	<b>42,67</b>	<b>432,09</b>	<b>5,21</b>	<b>0,23</b>	<b>0,4</b>	<b>537,9</b>
<b>Обед</b>													
17,10	Салат «Северный»	100	1,12	4,69	3,98	64,34	23,28	13,44	28,24	0,61	0,02	5,55	0,00

208	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0,00
679	Каша гречневая с маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90,00	278	5,26	0,24	0,00	0,02
40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,70	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1	0,00	0,00
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00
	<b>Всего</b>		<b>40,79</b>	<b>34,77</b>	<b>122,24</b>	<b>884,85</b>	<b>117,76</b>	<b>179,19</b>	<b>650,53</b>	<b>10,7</b>	<b>0,69</b>	<b>17,17</b>	<b>0,02</b>
<b>Полдник</b>													
449	Оладьи с джемом	100/15	11,5	14,5	62,8	429,00	129,6	0,00	0,00	2,01	0,23	0,56	0,00
965	Молоко питьевое кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
157	Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	0,1	0,0	0,0	35	0,06	38	0,00
	<b>Всего</b>		<b>17,5</b>	<b>20,3</b>	<b>79,9</b>	<b>575,00</b>	<b>369,7</b>	<b>28,00</b>	<b>180,00</b>	<b>37,21</b>	<b>0,37</b>	<b>41,16</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого</b>		<b>82,9</b>	<b>94,74</b>	<b>239,85</b>	<b>2039,85</b>	<b>743,38</b>	<b>249,86</b>	<b>1262,62</b>	<b>53,12</b>	<b>1,29</b>	<b>58,73</b>	<b>537,94</b>
<b>День 9</b>													
<b>Завтрак</b>													
94	Суп молоч.с крупой кукурузной	250	6,21	6,38	20,63	164,75	202,1	36,13	193,33	0,69	0,11	1,14	38,25
41,42	Бутерброд с маслом и сыром	80	7,74	22,5	20,3	317,5	187,2	20,2	137,6	1,00	1,11	0,14	170,00
270	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,08	20,4	82,00	6,2	0,00	0,00	0,16	0,00	5,6	0,00
	<b>Всего</b>		<b>14,35</b>	<b>28,96</b>	<b>61,33</b>	<b>564,25</b>	<b>395,5</b>	<b>56,33</b>	<b>330,93</b>	<b>1,85</b>	<b>1,22</b>	<b>6,88</b>	<b>208,25</b>
<b>Обед</b>													
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	23,2	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,00
197	Рассольник ленинградский с мясом	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0,00
286	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,8	28,4	141,	1,27	0,07	1,13	51,00



									4				
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	23,4	97,6	12,6	0,00	0,00	2,52	0,02	3,6	0,00
40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,70	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		<b>19,34</b>	<b>24,4</b>	<b>83,43</b>	<b>630,85</b>	<b>129,25</b>	<b>88,25</b>	<b>291,92</b>	<b>6,42</b>	<b>0,35</b>	<b>22,52</b>	<b>51,00</b>
<b>Полдник</b>													
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28	190	0,2	0,08	1,4	0,04
449	Оладьи с джемом	100/15	8,13	6,86	47,1	280,0	57,6	0,00	0,00	1,35	0,14	0,47	0,00
159	Виноград	100	0,7	0,00	17,5	72,80	3,00	0,00	0,00	80	0,15	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		<b>14,63</b>	<b>11,86</b>	<b>72,6</b>	<b>458,80</b>	<b>300,6</b>	<b>28,00</b>	<b>190,00</b>	<b>81,55</b>	<b>0,37</b>	<b>1,87</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого</b>		<b>48,32</b>	<b>65,22</b>	<b>217,36</b>	<b>1653,9</b>	<b>825,35</b>	<b>172,58</b>	<b>812,85</b>	<b>89,82</b>	<b>1,94</b>	<b>31,27</b>	<b>259,29</b>
<b>День 10</b>													
<b>Завтрак</b>													
168	Каша пшеничная с маслом	200	7,44	8,8	35,2	249,6	129,2	0,00	0,00	1,18	0,18	0,54	0,00
41,42	Бутерброд с маслом и сыром	80	7,74	22,5	20,3	317,5	187,2	20,2	137,6	1,00	1,11	0,14	170,00
270	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,08	20,4	82,00	6,2	0,00	0,00	0,16	0,00	5,6	0,00
	<b>Всего</b>		<b>15,58</b>	<b>31,38</b>	<b>75,9</b>	<b>649,1</b>	<b>322,6</b>	<b>20,2</b>	<b>137,6</b>	<b>2,34</b>	<b>1,29</b>	<b>6,28</b>	<b>170,00</b>
<b>Обед</b>													
15	Салат из свежих помид.и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
	Суп картоф. с яйцом«кудрявый»	250	3,00	2,0	18,0	105,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
301	Окорочка туш.	100	22,4	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
688	Вермишель отварная	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,00	12	0,00	2,4	0,8	0,02	0,00	0,00
40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,70	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		<b>37,04</b>	<b>32,8</b>	<b>106,42</b>	<b>889,75</b>	<b>116,49</b>	<b>87,5</b>	<b>292,92</b>	<b>6,03</b>	<b>0,33</b>	<b>17,44</b>	<b>81,75</b>
<b>Полдник</b>													

609	Печенье	100	7,4	9,4	73,1	407	26	30	84,0	1,4	0,13	0,00	0,00
	Сок фруктовый(вишневый)	200	0,6	0,4	35,00	142,40	36	0,00	0,00	0,72	0,03	3,6	0,00
145	Апельсин	200	0,4	1,8	16,2	86,00	0,6	0,00	0,00	68	0,08	120	0,00
	<b>Всего</b>		<b>8,4</b>	<b>11,6</b>	<b>124,3</b>	<b>635,4</b>	<b>62,6</b>	<b>30,00</b>	<b>84,0</b>	<b>70,1</b>	<b>0,24</b>	<b>123,</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого</b>		<b>61,02</b>	<b>75,78</b>	<b>306,62</b>	<b>2174,25</b>	<b>501,</b>	<b>137,7</b>	<b>514,</b>	<b>78,4</b>	<b>1,86</b>	<b>147,</b>	<b>251,75</b>
							<b>69</b>		<b>52</b>	<b>9</b>		<b>32</b>	
	<b>Средняя энергетическая ценность</b>		<b>63,5</b>	<b>73,78</b>	<b>273,80</b>	<b>1915,60</b>	<b>671,</b>	<b>197,7</b>	<b>901,</b>	<b>34,8</b>	<b>1,3</b>	<b>78,5</b>	<b>268,96</b>
	<b>Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей общеобразовательных учреждений с учетом их возраста(7-11...лет)</b>		<b>84</b>	<b>86</b>	<b>359</b>	<b>2531</b>	<b>1150</b>	<b>275</b>	<b>1725</b>	<b>14,5</b>	<b>1,3</b>	<b>65</b>	