

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель  
Упоров Олег Геннадьевич



**Двадцатичетырехдневное  
меню для учащихся  
общеобразовательных учреждений**

24-дневное меню для учащихся 1-4 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1														
11/8	Гуляш из мяса говядины отварного	80	11,90	12,60	4,30	176,00	0,00	0,40	0,00	0,00	13,40	21,00	63,75	1,80
3/3	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	22,30	135,00	0,15	5,60	0,00	0,00	37,10	84,00	32,75	1,10
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,03	0,00	0,00	0,00	105,86	4,00	4,00	0,11
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		23,62	20,50	74,00	580,51	0,30	6,00	0,00	0,99	175,17	190,00	128,74	4,99
День 2														
	Овощи свежие порционно	60	0,48	0,66	1,98	10,80	0,01	4,20	0,00	0,84	10,20	0,30	0,00	0,30
6/7	Рыба запеченная в молочном соусе	80/80	8,40	2,10	4,00	68,00	0,00	0,10	0,05	0,00	55,40	266,10	43,01	0,40
45/3	Рис отварной	150	2,20	2,80	26,70	139,00	0,00	0,00	0,00	0,27	5,90	61,38	19,20	0,30
ТТК 82	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	18,00	75,00	0,30	20,00	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
ГОСТ	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00	0,00	21,20	105,00	0,02	171,00	0,00	0,06	80,00	40,00	70,00	0,00
	Итого		16,22	5,70	82,70	567,51	0,42	20,10	0,17	3,60	80,11	408,48	90,45	2,68

День 3														
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,40	14,10	30,80	303,00	0,20	14,40	0,00	0,00	29,20	0,00	67,15	3,20
ГТК 81	Напиток витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	8,60	34,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		21,02	14,90	73,40	517,51	0,72	42,40	0,17	4,29	48,01	81,00	95,39	5,18
День 4														
06/17	Кура отварная	80	9,70	10,50	1,80	140,00	0,00	0,50	1,40	1,91	11,20	239,77	35,43	0,80
УР 50	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,60	4,00	24,00	137,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,00	108,00	158,66	2,40
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,50	0,00	19,90	72,00	0,00	0,00	0,60	0,20	14,50	15,40	8,00	0,30
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		20,42	15,30	79,70	529,51	0,22	0,50	2,00	3,10	55,51	444,17	230,33	5,48
День 5														
40/8	Колбаса (сосиска) отварная	80	18,88	17,92	0,16	236,80	0,06	0,90	0,05	0,12	21,38	41,32	239,80	1,60
3/3	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	22,30	135,00	0,15	5,60	0,00	0,00	37,10	84,00	32,75	1,10
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	72,00	0,00	0,00	0,60	0,20	14,50	15,40	8,00	0,30
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		28,10	22,92	76,36	624,31	0,34	6,50	0,65	1,31	91,78	221,72	308,79	4,98

п. 6														
	Овощи свежие порционно	60	0,48	0,66	1,98	10,80	0,01	4,20	0,00	0,84	10,20	0,30	0,00	0,30
/6	Омлет натуральный	200	19,50	26,25	3,50	327,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
/10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,00	0,00	53,06	4,00	3,00	0,07
ОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		27,00	29,11	50,68	579,81	0,14	4,46	0,00	1,83	82,07	85,30	31,24	2,35
п. 7														
/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,40	9,70	7,50	163,00	0,05	1,08	0,12	1,71	30,51	99,31	18,46	1,61
/3	Рагу из овощей	150	2,30	3,70	13,50	97,00	0,08	11,69	0,26	0,30	47,10	90,20	34,98	1,11
/10	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	19,30	71,00	0,00	0,00	0,60	0,00	7,40	29,20	20,40	0,20
ОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		19,62	14,20	74,30	511,51	0,25	12,77	0,99	3,00	103,82	299,71	102,08	4,90
п. 8														
/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,70	15,70	19,80	285,00	0,14	10,68	0,17	0,31	26,07	50,35	21,40	2,77
/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,20	0,02	4,09	2,20	3,20	0,21
ОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		21,52	16,60	70,50	530,51	0,27	99,68	0,37	1,32	48,97	133,55	52,84	4,96

День 9														
	Овощи свежие порционно	60	0,48	0,66	1,98	10,80	0,01	4,20	0,00	0,84	10,20	0,30	0,00	0,30
11/7	Тефтели рыбные в соусе	130	8,50	4,60	8,70	109,00	0,10	0,50	0,10	0,00	34,80	183,00	27,60	0,50
3/3	Картофельное пюре	100	2,10	2,80	14,90	90,00	0,10	7,20	0,00	0,00	24,70	56,00	21,83	0,70
8/3	Капуста тушеная	50	1,15	0,95	5,80	31,00	0,00	10,45	0,02	0,51	27,30	16,55	7,08	0,35
1/10	Компот из плодов свежих	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		17,57	9,15	99,20	563,31	0,32	18,15	0,12	1,50	117,61	340,55	88,75	4,33
День 10														
ТТК 60	Котлета Богатырская	80	14,31	10,18	13,66	203,20	0,00	0,40	0,02	0,00	58,90	32,03	12,23	1,40
ТТК 36	Рис припущенный с овощами	150	3,80	5,79	38,12	220,50	0,00	0,00	0,00	0,27	5,90	61,38	19,20	0,30
Д/Р 111	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,14	0,01	2,02	18,02	11,64	0,05
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		23,83	16,77	94,98	640,21	0,12	1,20	0,16	1,27	85,63	192,43	71,31	3,73
День 11														
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	150	11,30	10,40	14,10	189,00	0,10	5,30	0,00	0,22	24,00	141,00	33,00	1,90
1/10	Компот из плодов свежих	200	0,30	0,00	18,40	71,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,44	4,00	4,00	0,18
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		17,22	11,20	66,50	540,51	0,23	5,30	0,00	1,21	50,25	226,00	65,24	4,06

День 12														
	Овощи свежие порционно	60	0,48	0,66	1,98	10,80	0,01	4,20	0,00	0,84	10,20	0,30	0,00	0,30
5/8	Плов из отварного мяса говядины	200	14,86	14,58	34,65	332,00	0,07	0,96	0,27	0,48	23,00	167,12	74,60	2,19
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,14	0,01	2,02	18,02	11,64	0,05
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		20,58	15,38	77,85	548,51	0,19	1,76	0,41	1,48	43,83	266,14	114,48	4,22
День 13														
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	17,90	17,40	0,30	230,00	0,10	0,10	0,02	0,01	19,90	12,47	49,57	2,60
2/3	Картофель в молоке	150	3,40	3,90	18,80	125,00	0,13	8,86	0,00	0,00	64,80	81,00	34,50	1,02
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	72,00	0,00	0,00	0,60	0,20	14,50	15,40	8,00	0,30
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		27,42	22,10	73,00	607,51	0,35	8,96	0,62	1,20	118,01	189,87	120,31	5,90
День 14														
ТТК 64	Колбаски Витаминные	85	12,58	15,58	2,51	200,80	0,13	8,27	0,13	0,01	456,30	149,40	44,70	1,50
43/3	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,30	3,80	34,10	187,50	0,00	0,00	0,03	0,86	12,80	142,65	22,45	0,80
ТТК 81	Напиток витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	8,60	34,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		23,50	20,18	79,21	602,81	0,65	36,27	0,33	5,16	487,91	373,05	95,39	4,28

День 15														
9/5	Запеканка творожная	150/30	25,30	14,40	20,10	313,00	0,10	0,30	0,11	0,04	211,00	15,79	351,90	0,80
Д/Р 111	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,14	0,01	2,02	18,02	11,64	0,05
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		31,02	15,20	63,30	529,51	0,22	1,10	0,25	1,04	231,83	114,81	391,78	2,83
День 16														
4/7	Рыба, тушенная с овощами	160	9,70	5,20	4,90	101,00	0,10	1,20	0,03	0,00	33,90	177,00	28,67	0,70
1/3	Картофель отварной	150	2,90	4,20	23,80	139,00	0,10	6,00	0,00	0,00	18,40	81,00	34,50	1,30
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	72,00	0,00	0,00	0,60	0,20	14,50	15,40	8,00	0,30
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		18,72	10,20	82,60	592,51	0,32	7,20	0,63	1,19	85,61	354,40	99,41	4,28
День 17														
5/9	Биточки(котлеты) из мяса кур	80	14,30	11,70	11,90	211,00	0,06	0,30	0,01	1,41	33,91	13,34	6,11	1,16
6/11	Соус сметанный	50	0,59	3,65	2,09	43,90	0,01	0,02	0,02	0,03	12,87	11,80	2,65	0,07
45/3	Рис отварной	150	2,20	2,80	26,70	139,00	0,00	0,00	0,00	0,27	5,90	61,38	19,20	0,30
	Компот из кураги	200	0,50	0,00	19,90	72,00	0,00	0,00	0,60	0,20	14,50	15,40	8,00	0,30
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		23,21	18,95	94,59	646,41	0,19	0,32	0,63	2,90	85,99	182,92	64,20	3,80

День 18														
9/7	Котлеты или биточки рыбные	80	11,00	1,60	6,40	84,00	0,10	0,50	0,24	0,00	47,30	0,00	0,00	0,60
3/3	Картофельное пюре	100	2,10	2,80	14,90	90,00	0,10	7,20	0,00	0,00	24,70	56,00	21,83	0,70
8/3	Капуста тушеная	50	1,15	0,95	5,80	31,00	0,00	10,45	0,02	0,51	27,30	16,55	7,08	0,35
1/10	Компот из плодов свежих	200	0,30	0,00	18,40	71,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,44	4,00	4,00	0,18
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		20,17	6,15	79,50	656,51	0,33	18,15	0,26	1,50	125,55	157,55	61,15	3,81
День 19														
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	13,10	12,90	7,50	192,00	0,10	0,90	0,06	0,15	62,50	31,17	162,70	1,70
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,60	4,00	24,00	137,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,00	108,00	158,66	2,40
ТТК 82	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	18,00	75,00	0,30	20,00	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		23,32	17,70	83,50	584,51	0,62	20,90	0,18	3,48	92,31	220,17	349,60	6,08
День 20														
474	Рыба (филе) припущенная	80	11,80	3,40	2,60	89,00	0,04	0,07	0,16	0,00	47,73	90,40	22,40	0,65
1/11	Соус молочный	50	0,99	2,91	3,30	43,25	0,01	0,13	0,16	0,00	31,27	90,40	22,40	0,07
1/3	Картофель отварной	150	2,90	4,20	23,80	139,00	0,10	6,00	0,00	0,00	18,40	81,00	34,50	1,30
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,50	0,00	19,90	72,00	0,00	0,00	0,60	0,20	14,50	15,40	8,00	0,30
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		21,81	11,31	83,60	623,76	0,27	6,20	0,92	1,19	130,71	358,20	115,54	4,30



День 21														
23/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	80/50	18,20	19,80	10,80	296,00	0,06	0,18	0,26	0,12	64,08	430,20	101,58	2,22
43/3	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,30	3,80	34,10	187,50	0,00	0,00	0,03	0,86	12,80	142,65	22,45	0,80
ТТК 81	Напиток витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	8,60	34,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		29,12	24,40	87,50	698,01	0,58	28,18	0,46	5,27	95,69	653,85	152,27	5,00
День 22														
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	80/50	14,38	14,84	12,24	240,12	0,16	1,39	0,00	0,00	73,26	0,00	0,00	1,94
3/3	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	22,30	135,00	0,15	5,60	0,04	0,00	37,10	84,00	32,75	1,10
6/10	Напиток из сухофруктов	200	0,30	0,00	19,30	71,00	0,00	0,00	0,60	0,00	7,40	29,20	20,40	0,20
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	50	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,99	0,36	11,88	59,59	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,12	1,17
	Итого		23,73	19,90	89,82	636,56	0,44	6,99	0,64	1,06	138,03	201,70	83,75	5,41
День 23														
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,80	19,60	19,20	319,00	0,10	5,10	0,12	1,62	31,80	144,00	37,80	2,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	0,00	0,20	0,02	4,09	2,20	3,20	0,21
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		23,62	20,50	69,90	564,51	0,23	5,10	0,32	2,63	54,70	227,20	69,24	4,19

День 24														
40/8	Колбаса (сосиска) отварная	80	18,88	17,92	0,16	236,80	0,06	0,90	0,05	0,12	21,38	41,32	239,80	1,60
Д/Р 50	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,60	4,00	24,00	137,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,00	108,00	158,66	2,40
7/10	Компот из кураги и шиповника	200	0,40	0,10	18,10	71,00	0,01	70,08	0,00	0,00	10,08	0,00	0,00	0,31
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		29,50	22,82	76,26	625,31	0,30	70,98	0,05	1,11	61,26	230,32	426,70	6,29

	Всего за 24 дня		460,16	478,22	1956,58	13577,33	7,70	372,66	4,13	59,32	6594,48	9531,37	1500,19	72,95
--	-----------------	--	--------	--------	---------	----------	------	--------	------	-------	---------	---------	---------	-------

	Всего за 1 день		19,17	19,93	81,52	565,72	0,32	15,53	0,17	2,47	274,77	397,14	62,51	3,04
--	-----------------	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	-------	------

	Всего по норме согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 приложение № 4		18-20	19-21	80-88	557-616	0,29-0,32	14-16	0,16-0,18	2,4-2,6	261-289	392-433	59-66	2,8-3,2
--	---	--	-------	-------	-------	---------	-----------	-------	-----------	---------	---------	---------	-------	---------

24-дневное меню для учащихся 5-11 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1														
11/8	Гуляш из мяса говядины отварного	100	14,90	15,70	5,40	220,00	0,00	0,50	0,00	0,00	16,70	26,25	79,69	2,30
3/3	Картофельное пюре	200	4,13	5,60	29,73	180,00	0,20	7,47	0,00	0,00	49,47	112,00	43,67	1,47
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,03	0,00	0,00	0,00	105,86	4,00	4,00	0,11
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		27,65	25,00	82,53	669,51	0,35	7,97	0,00	0,99	190,84	223,25	155,60	5,86
День 2														
	Овощи свежие порционно	100	0,80	1,10	3,31	18,04	0,02	7,01	0,00	1,40	17,03	0,50	0,00	0,50
6/7	Рыба запеченная в молочном соусе	100/100	10,50	2,63	5,00	85,00	0,00	0,13	0,06	0,00	69,25	322,62	53,76	0,50
45/3	Рис отварной	200	4,92	4,50	51,34	262,01	0,00	0,00	0,00	0,36	11,44	81,63	25,53	0,67
ТТК 82	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	18,00	75,00	0,30	20,00	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		21,04	7,93	108,34	620,56	0,42	20,13	0,18	3,69	99,49	485,25	107,53	3,14

День 3														
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,40	14,10	30,80	303,00	0,20	14,40	0,00	0,00	29,20	0,00	67,15	3,20
ТТК 81	Напиток витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	8,60	34,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		21,02	14,90	73,40	617,51	0,72	42,40	0,17	4,29	48,01	81,00	95,39	5,18
День 4														
№637	Кура отварная	100	14,55	15,75	2,70	210,00	0,00	0,75	0,21	2,87	16,80	359,66	53,15	1,20
Д/Р 50	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,10	5,40	26,70	182,00	0,18	0,00	0,00	0,00	14,62	143,64	211,02	3,25
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,50	0,00	19,90	72,00	0,00	0,00	0,60	0,20	14,50	15,40	8,00	0,30
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		26,77	21,95	83,30	644,51	0,30	0,75	0,81	4,06	64,73	599,70	300,40	6,73
День 5														
40/8	Колбаса (сосиска) отварная	100	23,60	22,40	0,20	296,00	0,08	1,13	0,06	0,15	26,73	51,65	299,75	2,00
3/3	Картофельное пюре	200	4,13	5,60	29,73	180,00	0,20	7,47	0,00	0,00	49,47	112,00	43,67	1,47
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	72,00	0,00	0,00	0,60	0,20	14,50	15,40	8,00	0,30
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		33,85	28,80	83,83	728,51	0,40	8,60	0,66	1,34	109,50	260,05	379,66	5,75

День 6														
	Овощи свежие порционно	100	0,80	1,10	3,31	18,04	0,02	7,01	0,00	1,40	17,03	0,50	0,00	0,50
2/6	Омлет натуральный	200	19,50	26,25	3,50	327,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,00	0,00	53,06	4,00	3,00	0,07
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		27,32	29,55	52,01	587,05	0,15	7,27	0,00	2,39	88,90	85,50	31,24	2,55
День 7														
20/8	Тефтели из мяса говядины	100	14,25	12,13	9,38	203,75	0,06	1,35	0,15	2,14	38,14	124,14	23,08	2,01
18/3	Рагу из овощей	200	3,07	4,93	18,00	129,33	0,11	15,59	0,35	0,40	62,80	119,97	46,52	1,48
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	19,30	71,00	0,00	0,00	0,60	0,00	7,40	29,20	20,40	0,20
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		23,24	17,86	80,68	584,59	0,29	16,94	1,10	3,53	127,14	354,30	118,24	5,67
День 8														
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,70	15,70	19,80	285,00	0,14	10,68	0,17	0,31	26,07	50,35	21,40	2,77
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,20	0,02	4,09	2,20	3,20	0,21
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		21,52	16,60	70,50	630,51	0,27	99,68	0,37	1,32	48,97	133,55	52,84	4,96

День 9														
	Овощи свежие порционно	100	0,80	1,10	3,31	18,04	0,02	7,01	0,00	1,40	17,03	0,50	0,00	0,50
11/7	Тефтели рыбные в соусе	130	8,50	4,60	8,70	109,00	0,10	0,50	0,10	0,00	34,80	183,00	27,60	0,50
3/3	Картофельное пюре	125	2,63	3,50	18,63	112,50	0,13	9,00	0,00	0,00	30,88	70,00	27,29	0,88
8/3	Капуста тушеная	75	1,73	1,43	8,70	46,50	0,00	15,68	0,03	0,77	40,95	24,83	10,62	0,53
1/10	Компот из плодов свежих	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		18,67	10,33	105,83	608,55	0,35	25,18	0,13	1,76	137,43	362,83	97,75	4,68
День 10														
ТТК 60	Котлета Богатырская	100	17,89	12,73	17,08	254,00	0,10	0,40	0,00	0,00	73,70	40,04	15,29	1,70
ТТК 36	Рис припущенный с овощами	200	5,06	7,72	50,82	294,00	0,00	0,00	0,00	0,36	11,44	81,63	25,53	0,67
Д/Р 111	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,14	0,01	2,02	18,02	11,64	0,05
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		28,67	21,25	111,10	764,51	0,22	1,20	0,14	1,36	105,96	220,69	80,70	4,39
День 11														
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	15,03	13,83	18,75	251,37	0,13	7,05	0,00	0,29	31,92	187,53	43,89	2,53
1/10	Компот из плодов свежих	200	0,30	0,00	18,40	71,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,44	4,00	4,00	0,18
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		20,95	14,63	71,15	602,88	0,26	7,05	0,00	1,28	58,17	272,53	76,13	4,68

День 12														
	Овощи свежие порционно	100	0,80	1,10	3,31	18,04	0,02	7,01	0,00	1,40	17,03	0,50	0,00	0,50
5/8	Плов из отварного мяса говядины	200	14,86	14,58	34,65	332,00	0,07	0,96	0,27	0,48	23,00	167,12	74,60	2,19
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,14	0,01	2,02	18,02	11,64	0,05
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		20,58	15,38	77,85	666,55	0,19	1,76	0,41	1,48	43,83	266,14	114,48	4,22
День 13														
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	100	22,38	21,75	0,38	287,50	0,13	0,13	0,03	0,01	24,88	15,59	61,96	3,25
2/3	Картофель в молоке	200	4,52	5,19	25,00	166,25	0,16	11,08	0,00	0,00	86,18	107,73	45,89	1,36
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	72,00	0,00	0,00	0,60	0,20	14,50	15,40	8,00	0,30
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		33,02	27,74	79,28	706,26	0,41	11,20	0,63	1,20	144,36	219,72	144,09	6,88
День 14														
ТТК 64	Колбаски Витаминные	110	16,23	20,10	3,24	259,03	0,17	10,67	0,17	0,01	588,63	192,73	57,66	1,44
43/3	Изделия макаронные группы А отварные	200	7,05	5,05	45,35	249,37	0,00	0,00	0,04	1,14	17,02	189,72	29,86	1,06
ТТК 81	Напиток витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	8,60	34,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		28,90	25,95	91,19	722,91	0,69	38,67	0,38	5,45	624,46	463,45	115,76	4,47

День 15														
9/5	Запеканка творожная	150/50	25,30	14,40	20,10	313,00	0,10	0,30	0,11	0,04	211,00	15,79	351,90	0,80
Д/Р 111	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,14	0,01	2,02	18,02	11,64	0,05
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		31,02	15,20	63,30	629,51	0,22	1,10	0,25	1,04	231,83	114,81	391,78	2,83
День 16														
4/7	Рыба, тушенная с овощами	200	12,13	6,50	6,13	126,25	0,13	1,50	0,04	0,00	42,38	221,25	35,84	0,88
1/3	Картофель отварной	200	3,86	5,59	31,65	184,87	0,13	7,98	0,00	0,00	24,47	107,73	45,89	1,73
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	72,00	0,00	0,00	0,60	0,20	14,50	15,40	8,00	0,30
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		22,10	12,89	91,68	663,63	0,38	9,48	0,64	1,19	100,15	425,38	117,96	4,88
День 17														
5/9	Биточки(котлеты) из мяса кур	100	17,88	14,63	14,88	263,75	0,08	0,38	0,01	1,76	42,39	16,68	7,64	1,45
6/11	Соус сметанный	50	0,59	3,65	2,09	43,90	0,01	0,02	0,02	0,03	12,87	11,80	2,65	0,07
45/3	Рис отварной	200	4,92	4,50	51,34	262,01	0,00	0,00	0,00	0,36	11,44	81,63	25,53	0,67
	Компот из кураги	200	0,50	0,00	19,90	72,00	0,00	0,00	0,60	0,20	14,50	15,40	8,00	0,30
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		29,51	23,57	122,20	822,17	0,20	0,39	0,63	3,34	100,00	206,51	72,06	4,46



День 18														
9/7	Котлеты или биточки рыбные	100	13,75	2,00	8,00	105,00	0,13	0,63	0,30	0,00	59,13	0,00	0,00	0,75
3/3	Картофельное пюре	125	2,63	3,50	18,63	112,50	0,13	9,00	0,00	0,00	30,88	70,00	27,29	0,88
8/3	Капуста тушеная	75	1,73	1,43	8,70	46,50	0,00	15,68	0,03	0,77	40,95	24,83	10,62	0,53
1/10	Компот из плодов свежих	200	0,30	0,00	18,40	71,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,44	4,00	4,00	0,18
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		24,02	7,73	87,73	665,51	0,38	25,30	0,33	1,76	157,20	179,83	70,15	4,31
День 19														
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,38	16,13	9,38	240,00	0,13	1,13	0,08	0,19	78,13	38,96	203,38	2,13
Д/Р 50	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,10	5,40	26,70	182,00	0,18	0,00	0,00	0,00	14,62	143,64	211,02	3,25
ТТК 82	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	18,00	75,00	0,30	20,00	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		28,10	22,33	88,08	677,51	0,73	21,13	0,20	3,52	111,55	263,60	442,63	7,35
День 20														
474	Рыба (филе) припущенная	100	14,75	4,25	3,25	111,25	0,05	0,09	0,20	0,00	59,66	113,00	28,00	0,81
1/11	Соус молочный	50	0,99	2,91	3,30	43,25	0,01	0,13	0,16	0,00	31,27	90,40	22,40	0,07
1/3	Картофель отварной	200	3,86	5,59	31,65	184,87	0,13	7,98	0,00	0,00	24,47	107,73	45,89	1,73
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,50	0,00	19,90	72,00	0,00	0,00	0,60	0,20	14,50	15,40	8,00	0,30
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		25,72	13,55	92,10	591,88	0,32	8,20	0,96	1,19	148,71	407,53	132,53	4,89

День 21														
23/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	120/75	27,30	29,70	16,20	444,00	0,09	0,27	0,39	0,18	96,12	645,30	152,37	3,33
43/3	Изделия макаронные группы А отварные	200	7,05	5,05	45,35	249,37	0,00	0,00	0,04	1,14	17,02	189,72	29,86	1,06
ТТК 81	Напиток витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	8,60	34,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		39,97	35,55	104,15	707,88	0,61	28,27	0,60	5,61	131,95	916,02	210,47	6,37
День 22														
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	120/75	21,65	22,23	20,28	360,75	0,20	2,15	0,00	0,00	109,98	0,00	0,00	2,93
3/3	Картофельное пюре	200	4,13	5,60	29,73	180,00	0,20	7,47	0,00	0,00	49,47	112,00	43,67	1,47
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	19,30	71,00	0,00	0,00	0,60	0,00	7,40	29,20	20,40	0,20
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		31,70	28,63	103,31	742,26	0,52	9,62	0,60	0,99	185,66	222,20	92,31	6,57
День 23														
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	21,76	21,31	354,09	0,11	5,66	0,14	1,80	32,30	159,84	41,96	2,22
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	0,00	0,20	0,02	4,09	2,20	3,20	0,21
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		25,58	22,66	72,01	599,60	0,24	5,66	0,34	2,81	55,19	243,04	73,40	4,41

День 24														
40/8	Колбаса (сосиска) отварная	100	23,60	22,40	0,20	296,00	0,08	1,13	0,06	0,15	26,73	51,65	299,75	2,00
Д/Р 50	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,10	5,40	26,70	182,00	0,18	0,00	0,00	0,00	14,62	143,64	211,02	3,25
7/10	Компот из кураги и шиповника	200	0,40	0,10	18,10	71,00	0,01	70,08	0,00	0,00	10,08	0,00	0,00	0,31
ГОСТ	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	30	3,96	0,50	24,10	130,85	0,08	0,00	0,00	0,64	11,48	43,50	16,48	1,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	0,04	0,00	0,00	0,35	7,33	37,50	11,76	0,98
	Итого		35,72	28,70	79,00	729,51	0,39	71,21	0,06	1,14	70,23	276,29	539,01	7,54
	Всего за 24 дня		545,04	566,10	2222,52	16381,31	8,85	411,85	9,58	67,63	7153,95	10241,21	2024,76	100,04
	Всего за 1 день		22,71	23,59	92,61	682,55	0,37	17,16	0,40	2,82	298,08	426,72	84,37	4,17
	Всего по норме согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 приложение № 4		21-24	22-24	91-100	644-712	0,33-0,37	16,6-18,4	0,21-0,24	2,9-3,2	285-315	428-472	71-79	4-4,5