



Примерное 10-дневное меню разового горячего питания для обеспечения питанием детей в возрасте от 7 лет до 14 лет в общеобразовательном учреждении (составлено на основании "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений" 2021г. под ред. А.Я.Перевалова) Осенне-зимний период

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1 ступень	Масса порции 2 ступень	1 день												Стоимость завтрака и обеда, руб. 1 ступень	Стоимость завтрака и обеда, руб. 2 ступень
					Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																		
2021	268	Омлет	85	-	7,61	11,80	1,99	144,55	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00	37,00	-
		Хлеб Пшеничный	30	-	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	-
2021	457	Чай с сахаром	200	-	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00	-
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>13,51</b>	<b>14,24</b>	<b>42,69</b>	<b>348,17</b>	<b>0,41</b>	<b>0,40</b>	<b>0,11</b>	<b>0,38</b>	<b>178,20</b>	<b>321,03</b>	<b>55,02</b>	<b>3,72</b>	<b>45,00</b>	-
<b>Обед</b>																		
2021	127	Суп гороховый	200	250	29,60	13,10	63,10	489,00	1,04	2,00	70,00	1,00	171,00	363,00	142,00	10,49	17,40	20,00
2021	341	Котлета "Пермская"	90	100	8,00	19,30	1,98	216,00	0,17	0,00	0,03	5,00	23,14	133,34	15,34	1,63	47,86	53,93
2021	202	Греча рассыпчатая	150	190	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20	20,00	23,00
2021	457	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26	5,00	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00	3,00
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>16,90</b>	<b>29,29</b>	<b>107,17</b>	<b>680,40</b>	<b>1,02</b>	<b>2,52</b>	<b>0,05</b>	<b>5,72</b>	<b>125,97</b>	<b>598,05</b>	<b>162,04</b>	<b>9,31</b>		
<b>Всего за день:</b>					<b>30,41</b>	<b>43,53</b>	<b>149,86</b>	<b>1028,57</b>	<b>1,43</b>	<b>2,92</b>	<b>0,16</b>	<b>6,10</b>	<b>304,17</b>	<b>919,08</b>	<b>217,06</b>	<b>13,03</b>		
<b>Среднедневная сбалансированность:</b>					<b>3,04</b>	<b>4,35</b>	<b>14,99</b>	<b>102,86</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,61</b>	<b>30,42</b>	<b>91,91</b>	<b>21,71</b>	<b>1,30</b>	<b>96,26</b>	<b>107,93</b>
<b>2 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
2021	214	Каша манная молочная с маслом	200	-	4,65	5,59	23,15	161,55	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40	25,00	-
2021	282	Кондитерское изделие	60	-	4,37	7,07	36,80	175,00	0,02	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75	15,00	-
2021	457	Чай с сахаром	200	-	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00	-
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>11,92</b>	<b>14,66</b>	<b>80,85</b>	<b>449,55</b>	<b>0,08</b>	<b>0,40</b>	<b>0,01</b>	<b>1,55</b>	<b>142,50</b>	<b>130,00</b>	<b>22,50</b>	<b>1,95</b>	<b>45,00</b>	-
<b>Обед</b>																		
2021	118	Суп крестьянский с крупой	200	250	1,70	4,08	11,64	90,00	0,03	3,66	0,00	0,69	4,20	16,80	6,30	0,24	17,40	20,00
2021	328	Жаркое по домашнему (свинина)	240	290	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	60,86	69,93
2021	495	Компот из сухофруктов	200	200	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92	12,00	12,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00	3,00
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>22,58</b>	<b>20,82</b>	<b>86,31</b>	<b>616,41</b>	<b>0,89</b>	<b>5,03</b>	<b>1,72</b>	<b>2,23</b>	<b>197,50</b>	<b>726,13</b>	<b>147,96</b>	<b>9,41</b>		
<b>Всего за день:</b>					<b>34,50</b>	<b>35,48</b>	<b>167,16</b>	<b>1065,96</b>	<b>0,97</b>	<b>5,43</b>	<b>1,73</b>	<b>3,78</b>	<b>340,00</b>	<b>856,13</b>	<b>170,46</b>	<b>11,36</b>		
<b>Среднедневная сбалансированность:</b>					<b>3,45</b>	<b>3,55</b>	<b>16,72</b>	<b>106,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,54</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>34,00</b>	<b>85,61</b>	<b>17,05</b>	<b>1,14</b>	<b>96,26</b>	<b>107,93</b>
<b>3 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
2021	217	Каша рисовая молочная с маслом	200	-	4,15	6,46	24,30	172,05	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	10,00	37,00	-
2021	457	Чай с сахаром	200	-	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00	-
		Хлеб Пшеничный	30	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	-
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>11,42</b>	<b>15,53</b>	<b>82,00</b>	<b>460,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,40</b>	<b>0,11</b>	<b>0,55</b>	<b>159,00</b>	<b>182,00</b>	<b>23,00</b>	<b>11,55</b>	<b>45,00</b>	-
<b>Обед</b>																		
2021	100	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	250	4,02	9,04	25,90	119,70	0,11	7,85	0,17	1,94	24,10	68,64	26,70	0,93	17,40	20,00
2021	307	Котлета рыбная	90	100	9,00	1,10	7,00	74,00	0,05	0,00	13,00	1,00	37,00	123,00	18,00	0,42	45,86	50,93
2021	377	Картофельное пюре	150	190	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	36,86	13,80	22,00	26,00
2021	457	Чай с сахаром	200	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	3,00



2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3.18	0.30	20.07	94.08	0.33	0.00	0.00	0.21	60.00	195.00	42.00	3.30	3.00	3.00
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>27,62</b>	<b>18,18</b>	<b>129,00</b>	<b>702,50</b>	<b>0,87</b>	<b>8,25</b>	<b>13,20</b>	<b>3,99</b>	<b>286,03</b>	<b>667,53</b>	<b>173,58</b>	<b>21,17</b>		
<b>Всего за день:</b>					<b>41,24</b>	<b>42,11</b>	<b>209,80</b>	<b>1246,85</b>	<b>0,98</b>	<b>8,76</b>	<b>0,74</b>	<b>4,41</b>	<b>450,51</b>	<b>904,33</b>	<b>209,48</b>	<b>33,20</b>		
<b>Среднедневная сбалансированность:</b>					<b>4,12</b>	<b>4,21</b>	<b>20,98</b>	<b>124,69</b>	<b>0,10</b>	<b>0,88</b>	<b>0,07</b>	<b>0,44</b>	<b>45,05</b>	<b>90,43</b>	<b>20,95</b>	<b>3,32</b>	<b>96,26</b>	<b>107,93</b>
<b>4 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
2021	227	Каша ячневая молочная с маслом	200	-	5.93	7.10	26.85	212.70	0.95	7.30	0.28	0.80	72.30	96.50	21.50	6.00	28.00	-
2021	282	Выпечка	60	-	4.37	7.07	36.80	175.00	0.02	0.00	0.00	0.35	8.00	18.00	5.00	0.75	12.00	-
2021	457	Чай с сахаром	200	-	2.90	2.00	20.90	113.00	0.02	0.40	0.01	0.00	129.00	87.00	13.00	0.80	5.00	-
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>13,20</b>	<b>16,17</b>	<b>84,55</b>	<b>500,70</b>	<b>0,99</b>	<b>7,70</b>	<b>0,29</b>	<b>1,15</b>	<b>209,30</b>	<b>201,50</b>	<b>39,50</b>	<b>7,55</b>	<b>45,00</b>	-
<b>Обед</b>																		
2021	95	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	1.52	5.33	8.65	88.90	0.04	6.66	0.19	1.22	33.54	39.05	18.12	0.80	18.26	20.93
2021	371	Кнели из кури с рисом	90	100	14.20	16.00	9.70	239.30	0.14	0.27	0.22	1.05	61.50	317.20	33.84	3.03	43.50	49.00
2021	256	Макаронные изделия	150	190	2.66	9.24	51.52	224.24	0.16	0.00	0.02	0.32	10.00	109.58	65.57	2.20	16.50	20.00
2021	486	Компот из свежих фруктов	200	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	129.00	87.00	13.00	0.80	12.00	12.00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	30	3.00	0.44	19.80	90.62	0.36	0.00	0.00	0.18	27.20	157.03	37.02	1.92	3.00	3.00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3.18	0.30	20.07	94.08	0.33	0.00	0.00	0.21	60.00	195.00	42.00	3.30	3.00	3.00
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>25,06</b>	<b>31,31</b>	<b>136,74</b>	<b>847,14</b>	<b>1,04</b>	<b>7,43</b>	<b>0,43</b>	<b>2,98</b>	<b>321,24</b>	<b>904,86</b>	<b>209,55</b>	<b>12,05</b>		
<b>Всего за день:</b>					<b>38,26</b>	<b>47,48</b>	<b>221,29</b>	<b>1347,84</b>	<b>2,03</b>	<b>15,13</b>	<b>0,72</b>	<b>4,13</b>	<b>530,54</b>	<b>1106,36</b>	<b>249,05</b>	<b>19,60</b>		
<b>Среднедневная сбалансированность:</b>					<b>3,83</b>	<b>4,75</b>	<b>22,13</b>	<b>134,78</b>	<b>0,20</b>	<b>1,51</b>	<b>0,07</b>	<b>0,41</b>	<b>53,05</b>	<b>110,64</b>	<b>24,91</b>	<b>1,96</b>	<b>96,26</b>	<b>107,93</b>
<b>5 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
2021	526	Оладьи	165	-	9.35	8.63	81.39	440.63	0.07	0.00	0.00	0.00	12.25	55.30	16.45	1.37	40.00	-
2021	457	Чай с сахаром	200	-	2.90	2.00	20.90	113.00	0.02	0.40	0.01	0.00	129.00	87.00	13.00	0.80	5.00	-
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>12,25</b>	<b>10,63</b>	<b>102,29</b>	<b>553,63</b>	<b>0,09</b>	<b>0,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>141,25</b>	<b>142,30</b>	<b>29,45</b>	<b>2,17</b>	<b>45,00</b>	-
<b>Обед</b>																		
2021	104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	1.67	5.06	8.51	86.26	0.06	14.43	0.19	0.18	35.38	42.9	17.26	0.62	18.26	22.93
2021	227	Каша ячневая вязкая	150	190	4.08	8.55	0.37	26.82	203.40	0.00	0.04	0.70	9.00	37.00	6.00	0.50	18.00	22.00
2021	465	Кофейный напиток с молоком	200	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.03	14.00	14.00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	30	3.00	0.44	19.80	90.62	0.36	0.00	0.00	0.18	27.20	157.03	37.02	1.92	3.00	3.00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3.18	0.30	20.07	94.08	0.33	0.00	0.00	0.21	60.00	195.00	42.00	3.30	3.00	3.00
		Фрукт	160-180	160-180													40.00	43.00
<b>Всего за день:</b>					<b>12,03</b>	<b>14,35</b>	<b>63,75</b>	<b>357,78</b>	<b>204,15</b>	<b>14,43</b>	<b>0,23</b>	<b>1,27</b>	<b>142,58</b>	<b>434,93</b>	<b>103,28</b>	<b>6,37</b>		
<b>Среднедневная сбалансированность:</b>					<b>1,20</b>	<b>1,44</b>	<b>6,38</b>	<b>35,78</b>	<b>20,42</b>	<b>1,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>14,26</b>	<b>43,49</b>	<b>10,33</b>	<b>0,64</b>	<b>96,26</b>	<b>107,93</b>
<b>6 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
2021	139	Суп молочный с макаронами	200	-	5.58	6.12	19.73	156.08	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00	25.00	-
2021	457	Чай с сахаром	200	-	2.90	2.00	20.90	113.00	0.02	0.40	0.01	0.00	129.00	87.00	13.00	0.80	5.00	-
2021		Кондитерское изделие	60	-													15.00	-
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>8,48</b>	<b>8,12</b>	<b>40,63</b>	<b>269,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,40</b>	<b>0,11</b>	<b>0,20</b>	<b>151,00</b>	<b>164,00</b>	<b>18,00</b>	<b>1,80</b>	<b>45,00</b>	-
<b>Обед</b>																		
2021	127	Суп гороховый	200	250	29.60	13.10	63.10	489.00	1.04	2.00	70.00	1.00	171.00	363.00	142.00	10.49	17.40	20.00
2021	372	Котлета куриная	90	100	12.00	8.57	10.42	150.86	0.06	0.96	0.08	0.64	49.00	120.00	19.00	1.44	45.86	51.93
2021	223	Каша пшеничная вязкая	150	190	4.08	8.55	0.37	26.82	203.40	0.00	0.04	0.70	9.00	37.00	6.00	0.50	17.00	20.00
2021	484	Кисель	200	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.03	10.00	10.00
2021	573	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3.18	0.30	20.07	94.08	0.33	0.00	0.00	0.21	60.00	195.00	42.00	3.30	3.00	3.00
2021	575	Хлеб Пшеничный	30	30	3.00	0.44	19.80	90.62	0.36	0.00	0.00	0.18	27.20	157.03	37.02	1.92	3.00	3.00
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>51,96</b>	<b>30,96</b>	<b>128,76</b>	<b>911,38</b>	<b>205,19</b>	<b>2,96</b>	<b>70,12</b>	<b>2,73</b>	<b>327,20</b>	<b>875,03</b>	<b>247,02</b>	<b>17,68</b>		
<b>Всего за день:</b>					<b>60,44</b>	<b>39,08</b>	<b>169,39</b>	<b>1180,46</b>	<b>205,24</b>	<b>3,36</b>	<b>70,23</b>	<b>2,93</b>	<b>478,20</b>	<b>1039,03</b>	<b>265,02</b>	<b>19,48</b>		
<b>Среднедневная сбалансированность:</b>					<b>6,04</b>	<b>3,91</b>	<b>16,94</b>	<b>118,05</b>	<b>20,52</b>	<b>0,34</b>	<b>7,02</b>	<b>0,29</b>	<b>47,82</b>	<b>103,90</b>	<b>26,50</b>	<b>1,95</b>	<b>96,26</b>	<b>107,93</b>
<b>7 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
2021	229	Каша "Дружба" молочная с маслом	200	-	26.00	33.00	138.00	953.00	0.44	6.60	197.00	0.70	650.00	700.00	153.00	2.20	37.00	-
2021	457	Чай с сахаром	200	-	2.90	2.00	20.90	113.00	0.02	0.40	0.01	0.00	129.00	87.00	13.00	0.80	5.00	-
		Хлеб Пшеничный	30	30	3.00	0.44	19.80	90.62	0.36	0.00	0.00	0.18	27.20	157.03	37.02	1.92	3.00	-
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>31,90</b>	<b>35,44</b>	<b>178,70</b>	<b>1156,62</b>	<b>0,82</b>	<b>7,00</b>	<b>197,01</b>	<b>0,88</b>	<b>806,20</b>	<b>944,03</b>	<b>203,02</b>	<b>4,92</b>	<b>45,00</b>	-
<b>Обед</b>																		
2021	129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	3.00	2.63	13.50	79.44	0.08	0.22	0.31	14.38	51.92	16.89	0.72	0.72	17.00	20.50



2021	350	Тертлели "Ежики" в соусе	90	100	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	32,73	147,53	23,00	0,66	50,26	54,43
2021	380	Капуста тушеная	150	190	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20	18,00	22,00
2021	457	Чай с сахаром	200	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00	5,00
2021	573	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00	3,00
2021	575	Хлеб Пшеничный	30	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	3,00
<b>Всего за день:</b>					<b>28,94</b>	<b>30,61</b>	<b>135,49</b>	<b>840,68</b>	<b>1,09</b>	<b>0,89</b>	<b>0,56</b>	<b>16,14</b>	<b>310,85</b>	<b>713,03</b>	<b>181,31</b>	<b>9,60</b>		
<b>Среднедневная сбалансированность:</b>					<b>2,89</b>	<b>3,06</b>	<b>13,55</b>	<b>84,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>1,61</b>	<b>31,09</b>	<b>71,30</b>	<b>18,13</b>	<b>0,96</b>	<b>96,26</b>	<b>107,93</b>
<b>8 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
2021	223	Каша пшеничная молочная с маслом	200	-	5,93	7,10	26,85	212,70	0,95	7,30	0,28	0,80	72,30	96,50	21,50	6,00	37,00	-
2021	457	Чай с сахаром	200	-	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00	-
		Хлеб Пшеничный	30	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	-
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>11,83</b>	<b>9,54</b>	<b>67,55</b>	<b>416,32</b>	<b>1,33</b>	<b>7,70</b>	<b>0,29</b>	<b>0,98</b>	<b>228,50</b>	<b>340,53</b>	<b>71,52</b>	<b>8,72</b>	<b>45,00</b>	<b>-</b>
<b>Обед</b>																		
2021	98	Свекольник	200	250	1,70	4,08	11,64	90,00	0,03	3,66	0,00	0,69	4,20	16,80	6,30	0,24	21,26	23,93
2021	307	Биточки рыбные	90	100	11,20	9,50	5,80	158,30	0,09	0,11	0,43	0,87	42,48	177,80	30,90	0,90	42,00	47,00
2021	377	Картофельное пюре	150	190	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	36,86	13,80	22,00	26,00
2021	457	Чай с сахаром	200	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00	5,00
2021	573	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00	3,00
2021	575	Хлеб Пшеничный	30	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	3,00
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>27,50</b>	<b>21,62</b>	<b>113,54</b>	<b>757,10</b>	<b>0,83</b>	<b>4,17</b>	<b>0,46</b>	<b>2,61</b>	<b>271,61</b>	<b>670,49</b>	<b>166,08</b>	<b>20,96</b>		
<b>Всего за день:</b>					<b>39,33</b>	<b>31,16</b>	<b>181,09</b>	<b>1173,42</b>	<b>2,16</b>	<b>11,87</b>	<b>0,75</b>	<b>3,59</b>	<b>500,11</b>	<b>1011,02</b>	<b>237,60</b>	<b>29,68</b>		
<b>Среднедневная сбалансированность:</b>					<b>3,93</b>	<b>3,12</b>	<b>18,11</b>	<b>117,34</b>	<b>0,22</b>	<b>1,19</b>	<b>0,08</b>	<b>0,36</b>	<b>50,01</b>	<b>101,10</b>	<b>23,76</b>	<b>2,97</b>	<b>96,26</b>	<b>107,93</b>
<b>9 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
2021	225	Каша пшеничная молочная с маслом	200	-	5,37	7,05	21,60	171,30	0,06	0,00	0,04	0,70	9,00	36,00	7,00	0,50	28,00	-
2021	457	Чай с сахаром	200	-	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00	-
2021	73	Бутерброд с повидлом	20	10	2,80	0,31	17,12	82,25	0,07	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37	12,00	-
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>11,07</b>	<b>9,36</b>	<b>59,62</b>	<b>366,55</b>	<b>0,15</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,70</b>	<b>150,25</b>	<b>178,30</b>	<b>36,45</b>	<b>2,67</b>	<b>45,00</b>	<b>-</b>
<b>Обед</b>																		
2021	104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62	18,26	20,93
2021	376	Рагу из птицы	240	290	10,36	12,91	12,07	206,98	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63	60,00	69,00
2021	495	Компот из сухофруктов	200	200	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92	12,00	12,00
2021	573	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00	3,00
2021	575	Хлеб Пшеничный	30	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	3,00
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>18,71</b>	<b>18,71</b>	<b>85,55</b>	<b>580,35</b>	<b>0,85</b>	<b>17,03</b>	<b>1,80</b>	<b>1,30</b>	<b>226,47</b>	<b>579,01</b>	<b>146,31</b>	<b>8,39</b>		
<b>Всего за день:</b>					<b>29,78</b>	<b>28,07</b>	<b>145,17</b>	<b>946,90</b>	<b>1,00</b>	<b>17,43</b>	<b>1,85</b>	<b>2,00</b>	<b>376,72</b>	<b>757,31</b>	<b>182,76</b>	<b>11,06</b>		
<b>Среднедневная сбалансированность:</b>					<b>2,98</b>	<b>2,81</b>	<b>14,52</b>	<b>94,69</b>	<b>0,10</b>	<b>1,74</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>37,67</b>	<b>75,73</b>	<b>18,28</b>	<b>1,11</b>	<b>96,26</b>	<b>107,93</b>
<b>10 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
2021	220	Каша овсяная молочная с маслом	200	-	4,08	8,55	0,37	26,82	203,40	0,00	0,04	0,70	9,00	37,00	6,00	0,50	37,00	-
		Хлеб Пшеничный	30	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	-
2021	457	Чай с сахаром	200	-	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00	-
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>9,98</b>	<b>10,99</b>	<b>41,07</b>	<b>230,44</b>	<b>203,78</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,88</b>	<b>165,20</b>	<b>281,03</b>	<b>56,02</b>	<b>3,22</b>	<b>45,00</b>	<b>-</b>
<b>Обед</b>																		
2021	100	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	250	4,02	9,04	25,90	119,70	0,11	7,85	0,17	1,94	24,10	68,64	26,70	0,93	17,40	20,00
2021	375	Плов из курицы	240	290	12,92	12,87	30,68	290,61	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	67,86	76,93
2021	457	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26	5,00	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00	3,00
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>23,18</b>	<b>22,66</b>	<b>110,25</b>	<b>650,47</b>	<b>0,85</b>	<b>27,37</b>	<b>0,17</b>	<b>2,68</b>	<b>144,13</b>	<b>442,47</b>	<b>123,13</b>	<b>10,15</b>		
<b>Всего за день:</b>					<b>35,43</b>	<b>33,29</b>	<b>212,54</b>	<b>1204,10</b>	<b>0,94</b>	<b>27,77</b>	<b>0,18</b>	<b>2,68</b>	<b>285,38</b>	<b>584,77</b>	<b>152,58</b>	<b>12,32</b>		
<b>Среднедневная сбалансированность:</b>					<b>3,54</b>	<b>3,33</b>	<b>21,25</b>	<b>120,41</b>	<b>0,09</b>	<b>2,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,27</b>	<b>28,54</b>	<b>58,48</b>	<b>15,26</b>	<b>1,23</b>	<b>96,26</b>	<b>107,93</b>