

Муниципальное унитарное казенное предприятие Соликамского городского округа
«Комбинат школьного питания»
МКУП «КШП»

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул.20 лет Победы,196
Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35 , 7-98-51
Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №12



Борчанинова О.В.

« 01 » сентября 2021 год

Утверждаю:
Директор МКУП
«Комбинат школьного питания»



О.Н. Логинов

« 01 » сентября 2021 год

Примерное 10-ти дневное план-меню
для организации завтраков
начального общего образования
в возрасте от 7 до 11 лет

Пояснительная записка

При составлении Плана-меню для питания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (часть 1, часть 2, год издания 2001);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (год издания 2008);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013 год);
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Сан ПиН 2.4.5.2409-08)

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10 дневное план-меню, разработано с учетом сезонности сырых овощей, при условии замены продуктов входящих в состав блюда. Что соответствует требованиям Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20.

Время нахождения обучающихся в общеобразовательных учреждениях не всегда превышает 3,5 — 4х часов. В таких случаях организовывается одноразовое горячее питание, что не противоречит требованиям (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20).

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Кашаи молочные, омлеты, запеканки							
Каша молочная «Дружба» с маслом 102 (2008)	Каша гречневая молочная с маслом	104 (2008)	150/5	6,0	6,2	26,4	185,0
	Каша ячневая молочная с маслом	114 (2008)	150/5	5,4	5	29,7	185,2
	Каша геркулесовая молочная с маслом	109 (2008)	150/5	4,8	5,03	19,15	155,8
	Каша рисовая молочная с маслом	114 (2008)	150/5	3,84	5	24,46	157,6
	Каша пшеничная молочная с маслом	112 (2008)	150/5	4,57	5,5	25,93	171,76
	Каша манная молочная с маслом	106 (2008)	150/5	4,9	5,3	29,1	183,7
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная с маслом	108 (2008)	150/5	5,58	6,05	26,46	183
Омлет натуральный 132 (2008)	Омлет натуральный с сыром	138 (2008)	150	14	21,7	3,66	265,6
	Омлет с колбасой или сосисками	135 (2008)	150	8,5	26	3,02	279,4
	Яйца вареные	139 (2008)	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Запеканка рисовая с творогом	Запеканка «Королевская»	ТТК 1	150	9,53	12,54	27,05	259
	Запеканка из творога	141 (2008)	150	29,22	12,11	29,1	342,23
	Запеканка творожная с яблоками	ТТК 11	150	17,4	10,13	24,0	256,2
	Лапшевник с творогом и соусом	149 (2008)	150	15,7	7,1	40,5	286,0
	Запеканка морковная с творогом	42 (2008)	150	15,97	10,82	34,69	399,16
	Запеканка пшеничная с творогом	43 (2008)	150	14,57	11,19	46,96	346,83
I блюда:							
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 37 (2008)	Свекольник со сметаной	43 (2008)	200	1,54	5,07	8,04	83,33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	63 (2008)	200	1,67	5,06	8,51	86,26
	Суп из овощей со сметаной	44 (2008)	200	1,54	4,69	10,07	92,2
	Суп-пюре из картофеля	57 (2008)	200	2,7	4,12	16,85	11,53
	Суп пюре из разных овощей	59 (2008)	200	2,7	4,38	17,03	117,8
Рассольник «Ленинградский» со сметаной 42 (2008)	Рассольник «Домашний»	41 (2008)	200	4,02	9,04	25,90	119,68
	Суп крестьянский с крупой	51 (2008)	200	1,85	6,19	12,34	112,47
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	200	2,26	2,29	17,41	99,27
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	200	1,9	4,07	13,2	96,6
	Суп картофельный с клецками	151 (2013)	200	0,96	2,03	7,03	50,7
Суп – пюре гороховый	Суп картофельный с макаронными изделиями	86 (2008)	200	2,3	2,3	17,41	99,3
	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	200	1,96	3,91	11,13	87,50
	Суп картофельный с клецками	46 (2008)	200	3	2,63	13,5	89,6
	Суп картофельный с крупой	136 (1996)	200	2,31	7,74	15,43	140,59
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	71 (2008)	200	5	6,6	14,7	136,8

II блюда:

Котлеты, биточки, шницели из кур 209 (2008)	Кнели из кур с рисом	208 (2008)	90	16,43	18,66	7,6	264
	Суфле из кур	215 (2008)	90	31,69	36,71	2,15	465,8
	Фрикадельки из кур	217(2008)	90	14,84	19,12	8,32	265,15
Шницель «Нежный» ТТК	Суфле из отварной говядины паровое	199 (2008)	90	22,45	22,4	6,36	316,6
	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	90	16,52	18,77	11,23	280,07
	Фрикадельки из говядины	203 (2008)	90	13,73	12,81	6,9	197,73
	Кнели говяжьи с рисом	186 (2008)	90	17,34	22,5	14,9	331,35
	Котлета «Нежная»	ТТК	90	14,14	15,73	13,63	252,54
	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	ТТК	90/40	10,59	15,66	11	227
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	417 (1996)	90	22,2	19,2	2,3	270,66
Сосиска отварная 400 (2013)	Колбаса отварная	400 (2013)	90	8,02	16,12	0	177,43
Котлеты или биточки рыбные	Тефтели рыбные	174 (2008)	90	11,51	7,05	11,78	155,66
	Фрикадельки рыбные	175 (2008)	90	8,23	168,3	7,1	103,9
	Котлета рыбная «Любительская»	162(2008)	90	12,73	8,61	8,23	168,3
Гарниры:							
Картофельное пюре 221 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	150	3,13	7,03	27,21	183,46
	Капуста тушенная	235 (2008)	150	3,93	4,84	20,17	130,74
	Рагу из овощей	92 (2008)	150	2,72	10,88	16,51	174,84
	Картофель тушенный с овощами	ТТК	150	3,85	4,62	19,3	145,6
Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	150	5,38	5,9	34,23	211,56
Каша пшенная вязкая 464 (1994)	Рис припущенный	225 (2008)	150	3,72	5,45	37,77	215,06
	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	150	3,6	5,25	38,7	216,0
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	150	8,73	5,43	45,0	263,8
	Каша гречневая вязкая	464 (1994)	150	4,5	5,1	21,9	151,5
	Каша пшеничная вязкая	464 (1994)	150	4,2	5,1	25,2	163,5
Напитки:							
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	180	0,06	0,01	13,77	55,46
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1,26	1,44	15,61	80,39
Компот из свежих плодов или ягод 282 (2008)	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	180	0,3	-	20,4	82,78
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274 (2008)	180	1,22	-	26,12	104,57
	Компот из смеси сухофруктов «Ассорти»	ТТК	180	0,5	-	25,1	102,41
	Компот из яблок с лимоном	284 (2008)	180	0,23	-	22,82	93,66
Какао с молоком 269 (2008)	Кофейный напиток с молоком	287 (2008)	180	2,5	2,87	17,74	106,82
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1,26	1,44	15,66	80,34
	Молоко кипяченое	288 (2008)	180	5,03	5,74	8,44	105,6

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
246	Огурцы свежие в нарезке	30	0,84	2,55	4,26	43,12	0,01	3,03	0,03	1,50	7,00	12,81	4,25	0,18			
205	Колбаса отварная	90	8,00	19,30	1,98	216,00	0,17	0,00	0,03	0,50	23,14	133,34	15,34	1,63			
464	Каша гречневая вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2			
269	Какао на молоке	180	3,39	3,54	23,35	138,53	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82			
100	Бутерброд с маслом сливочным на багоне	20/10	4,71	8,14	28,08	239,40	0,04	0,00	0,05	0,10	5,40	12,60	1,85	0,20			
	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			
	Итого:	510	22,60	43,21	128,99	951,91	0,78	4,33	0,15	2,61	197,18	535,01	150,78	6,95			

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
246 / 4	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,30	0,06	1,50	6,60	0,01	7,70	0,04	0,90	8,60	6,35	3,45	0,12			
ТТК	Тфетели "Нежные" паровые	90	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03			
227	Макаронны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,80	0,77			
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26			
	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			
103	Бутерброд с сыром на багоне	20/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34			
	Итого:	510	28,56	25,61	99,03	749,98	0,56	10,61	0,31	2,88	254,66	670,14	98,62	6,44			

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
246 / 4	Помидор свежий в нарезке	30	0,30	0,06	1,60	6,60	0,01	7,70	0,04	0,90	8,60	6,35	3,45	0,12				
324	Колбаса рыбная	90	12,73	8,61	8,23	168,30	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66				
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1				
300	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,83	43,78	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25				
	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				
483	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	20/20	10,18	11,80	18,90	237,50	0,11	0,00	0,00	0,08	8,20	49,80	7,00	0,44				
	Итого:	520	29,52	26,97	82,66	707,26	0,70	13,50	0,14	2,12	120,14	450,76	99,80	4,39				

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
23	Салат из свежесы отварной с маслом	30	0,43	1,53	2,85	22,60	0,00	0,33	0,00	0,69	9,50	11,07	5,70	0,36					
ТТЖ	Фрикадельки "Нежные" в соусе томатном	90/40	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03					
224	Рис отварной	150	4,35	1,10	42,60	189,19	0,08	0,00	0,00	0,00	8,00	150,00	50,00	1					
287	Кофейный напиток на молоке	180	1,26	1,44	15,61	80,39	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20					
	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					
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	20/10	4,71	8,14	28,08	239,40	0,04	0,00	0,05	0,10	5,40	12,60	1,85	0,20					
	Итого:	550	27,95	28,65	118,64	861,50	0,64	1,25	0,28	2,07	174,99	696,86	139,41	6,71					

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
233	Икра-морковная	30	0,56	1,34	2,57	24,60	0,07	5,75	2,32	0,51	32,28	64,75	43,73	0,82			
324	Коллета-рыбная	90	12,73	8,61	8,23	168,30	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66			
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1			
287	Кофейный напиток на молоке	180	1,26	1,44	15,61	80,39	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20			
	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			
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	20/10	4,71	8,14	28,08	239,40	0,04	0,00	0,05	0,10	5,40	12,60	1,85	0,20			
	Итого:	510	25,46	26,03	97,59	763,77	0,71	12,20	2,48	1,80	200,96	518,92	144,43	4,80			

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
23	Салат из свеклы отварной с маслом	30	0,43	1,53	2,85	22,60	0,00	0,33	0,00	0,69	9,50	11,07	5,70	0,36			
Ттк-79	Биточек "Нежный" паровой	90	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03			
464	Каша-гречневая вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2			
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26			
	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			
	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	20/20	10,18	11,80	18,90	237,50	0,11	0,00	0,00	0,08	8,20	49,80	7,00	0,44			
	Итого:	520	30,53	39,02	116,57	869,72	0,77	3,12	0,24	2,33	122,03	647,78	151,24	8,21			

5 день

№ рецептуры	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
246 / 4	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,30	0,06	1,50	6,60	0,01	7,70	0,04	0,90	8,60	6,35	3,45	0,12				
ТТК	Картофель тушеный с грибами	240	20,76	19,18	21,24	339,72	0,19	9,20	0,02	0,65	27,51	254,02	47,39	3,96				
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26				
101	Бутерброд с повидлом на батоне	20/10	3,22	0,80	25,40	135,50	0,04	0,01	0,00	0,00	4,40	10,50	2,50	0,31				
	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				
	Итого:	510	27,34	20,49	81,74	627,90	0,60	19,43	0,06	1,74	73,34	431,00	92,47	6,57				

6 день

№ рецептуры	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
	Икра кабачковая	30	0,45	2,28	5,62	30,78	0,07	22,33	0,01	3,13	43,00	45,12	19,6	1,16				
205	Сосиска отварная	90	8,00	19,30	1,98	216,00	0,17	0,00	0,03	0,50	23,14	133,34	15,34	1,63				
227	Макаронны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,80	0,77				
269	Какао на молоке	180	3,39	3,54	23,35	138,53	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82				
103	Бутерброд с сыром на батоне	20/10	7,29	6,56	21,40	161,10	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,66	8,40	0,34				
	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				
	Итого:	510	27,65	37,42	107,48	848,13	0,69	23,75	0,11	4,56	369,51	631,60	120,91	6,64				

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
246 / 4	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,30	0,06	1,50	6,60	0,01	7,70	0,04	0,90	8,60	6,35	3,45	0,12				
210	Кура в соусе с томатом	90	44,36	53,51	6,99	686,94	0,08	2,12	0,33	0,00	42,23	226,70	28,82	2,45				
464	Каша пшениная вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2				
300	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,83	43,78	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25				
	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				
103	Бутерброд с сыром на батоне	20/10	7,29	6,56	21,40	161,10	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34				
	Итого:	510	57,72	69,81	112,04	1213,28	0,66	9,94	0,42	1,48	234,48	651,26	144,76	7,28				

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
246 / 4	Помидор свежий в нарезке	30	0,30	0,06	1,60	6,60	0,01	7,70	0,04	0,90	8,60	6,35	3,45	0,12					
394	Жаркое по Домашнему из свинины	240	27,05	20,79	26,55	364,45	12,24	0,04	0,79	0,24	33,02	306,00	58,08	56,88					
261	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,60	80,39	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25					
	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					
101	Бутерброд с повидлом на батоне	20/10	3,22	0,80	25,40	135,50	0,04	0,01	0,00	0,00	4,40	10,50	2,50	0,31					
	Итого:	510	34,83	23,53	88,95	677,56	12,67	8,36	0,84	1,32	131,83	523,33	108,76	59,48					

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Приемы пищи	объем	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1-день	Завтрак	510	22,60	43,21	128,99	951,91
2-день	Завтрак	510	28,56	25,61	99,03	749,98
3-день	Завтрак	520	29,52	26,97	82,66	707,26
4-день	Завтрак	550	27,95	28,65	118,64	861,00
5-день	Завтрак	510	27,34	20,49	84,74	627,90
6-день	Завтрак	510	27,65	37,42	107,48	848,13
7-день	Завтрак	510	25,46	26,03	97,59	763,77
8-день	Завтрак	520	30,53	39,02	116,57	869,72
9-день	Завтрак	510	57,72	69,81	112,04	1213,28
10-день	Завтрак	510	168,70	192,77	88,95	677,56
Итого:		516	16,87	19,28	103,67	827,05

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод		
	Завтрак																
115	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	0,06	0,00	0,00	0,54	24,00	36,00	10,00	0,4			
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82			
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25	0,06	0,00	0,08	0,26	8,10	18,90	31,12	0,30			
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08			
	Итого:	505	15,49	21,76	118,40	771,79	0,26	1,30	15,10	0,81	171,54	219,15	87,67	14,60			
	Обед																
246	Огурцы свежие в нарезке	60	1,68	5,10	8,52	86,25	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,3			
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,30	17,41	99,30	0,01	8,10	0,20	0,30	18,30	55,90	23,30	0,9			
205	Колбаса отварная	90	8,00	19,30	1,98	216,00	0,17	0,00	0,03	0,50	23,14	133,34	15,34	1,63			
464	Каша гречневая вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2			
ТТК	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7			
	Хлеб ржано-пшеничный	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			
	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			
	Итого:	740	21,12	36,68	139,70	893,29	1,19	12,30	0,25	1,61	220,84	784,95	229,43	12,95	3,00		

2 денг

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Итого
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
	Завтрак																				
144г	Запеканка рисовая с творогом	150	9,08	10,63	48,79	327,15	0,02	0,30	90,00	0,10	195,00	285,00	33,00	1,35							
261г	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	0,04	0,80	0,00	0,20	120,00	98,00	7,50	0,1							
294г	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26							
103г	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34							
	Выпечка / кондит.	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08							
	Итого:	500	16,50	17,11	91,18	597,42	0,11	3,74	90,03	0,39	463,63	535,70	51,01	2,05							
	Обед																				
246 / 4г	(Салат на Белокочанной капусте с морковью)	60	0,60	0,12	3,00	13,20	0,01	7,70	0,04	0,90	8,60	6,35	3,45	0,12							
37г	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,90	0,04	6,66	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,8							
ТЛЖ 35г	Горшочки "Нежные" (свинина + картофельные)	90	12,28	13,44	7,57	200,33	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03							
227г	Макаронь, отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,80	227							
ТЛЖ 8г	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	23,76	97,20	0,00	2,34	0,00	0,10	9,00	1,80	3,60	0,54							
	Хлеб борожанно-пшеничный	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							
	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							
	Итого:	740	26,28	25,11	118,18	795,43	0,88	16,97	0,47	4,32	208,57	753,29	151,83	236,71						3	

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	Йод				
	Завтрак																		
115	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	148,00	24,00	0,8			
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,8			
483	Бутерброд с колбасой п/к на багоне	30/20	10,18	11,80	18,90	237,50	0,11	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	8,20	49,80	7,00	0,44			
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08			
	Итого:	515	17,53	21,66	103,41	713,61	0,29	0,00	0,00	0,08	15,00	0,00	83,20	260,40	56,80	15,12			
	Обед																		
246 / 4	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,90	0,00	0,90	8,40	15,60	12,00	0,54			
45	Суп – пюре гороховый с гречками	200/10	6,00	2,60	13,80	108,00	0,12	0,80	0,00	0,17	0,00	0,17	66,00	262,00	38,00	1,80			
324	Котлета рыбная	90	12,73	8,61	8,23	168,30	0,08	0,40	0,05	0,76	0,40	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66			
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,40	0,05	0,20	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1			
ТТК	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30			
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92			
	Итого:	750	29,07	18,13	107,88	718,66	1,21	21,60	0,10	2,52	0,10	2,52	306,29	981,31	217,65	11,92	3		

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод				
	Завтрак																		
109	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,00	0,56	143,50	59,45	1,64						
	Яйцо стварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	77,00	5,00	1						
287	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	11,00	0,20						
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25	0,06	0,00	0,08	0,26	18,90	31,12	0,30						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	195,00	42,00	3,3						
	Итого:	515	18,35	21,70	71,56	574,95	0,30	2,04	100,09	0,87	132,44	288,36	106,57	3,14					
	Обед																		
23	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,86	3,06	5,70	45,20	0,00	0,66	0,00	1,38	19,00	22,14	0,72						
51	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,85	6,20	12,34	112,47	0,05	8,28	0,17	1,92	28,40	46,72	17,64	0,53					
ТТК	Фрикадельки "Нежные" в соусе томатном	90/40	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03					
224	Рис стварной	150	3,88	10,91	40,32	316,65	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2					
ТТК	Компот из смеси сухофруктов "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92					
	Хлеб ржано-пшеничный	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					
	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					
	Итого:	780	27,47	36,91	133,03	1000,73	1,07	10,31	1,91	5,16	250,70	887,77	236,27	12,62	3				

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						Иод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Завтрак																			
112	Каша:пшеничная молочная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21						
294	Чай:с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	294						
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	25,40	135,50	0,04	0,01	0,00	0,00	4,40	10,50	2,50	0,31						
	Выпечка / кондитизд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08						
	Итого:	505	3,28	3,99	73,67	377,72	0,14	2,53	15,00	0,01	25,03	68,20	24,41	307,39						

Обед																				
246/4	(Салат из белокочанной капусты с морковью)	60	0,60	0,12	3,00	13,20	0,01	7,70	0,04	0,90	8,60	6,35	3,45	0,12						
56	Суп:лапша-домашняя	200	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58						
БЕК	Картофель:тушеный с птицей	240	20,76	19,18	21,24	339,72	0,19	9,20	0,02	0,65	27,51	254,02	47,39	3,96						
ТЛК-8	Компот:из свежих яблок	180	0,18	0,18	23,76	97,20	0,00	2,34	0,00	0,10	9,00	1,80	3,60	0,54						
	Хлеб ржано-пшеничный	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						
	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						
	Итого:	740	30,17	25,11	101,78	744,20	0,95	19,29	0,30	2,57	147,73	657,30	143,41	10,42						3

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йсд		
	Завтрак																
91	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	48,23	1,21			
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82			
103	Бутерброд с сыром на багоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34			
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08			
	Итого:	505	16,69	18,98	113,07	725,34	0,40	2,72	15,10	0,26	414,59	498,55	103,18	2,01			
	Обед																
	Икра кабачковая	60	0,60	2,14	2,94	31,46	0,07	22,33	0,01	3,13	43,00	45,12	19,6	1,16			
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,90	17,26				
205	Сосиска отварная	90	8,00	19,30	1,98	216,00	0,17	0,00	0,03	0,50	23,14	133,34	15,34	1,63			
227	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,80	2,27			
ТТК	Компст из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7			
	Хлеб ржано-пшеничный	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			
	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			
	Итого:	740	22,27	32,54	109,03	812,32	1,13	36,76	0,25	4,96	269,45	726,35	182,82	237,71	3		

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод				
	Завтрак																		
144	Затеканка рисовая с творогом	150	9,08	10,63	48,79	327,15	0,02	0,30	90,00	0,10	195,00	285,00	33,60	1,35					
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	0,04	0,80	0,00	0,20	120,00	98,00	7,53	0,1					
287	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20					
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25	0,06	0,00	0,08	0,26	8,10	18,90	31,12	0,30					
				4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08				
	Итого:	500	17,27	21,50	102,72	693,47	0,14	1,75	90,09	0,61	386,49	450,86	82,62	1,95					
	Обед																		
233	Икра морковная	60	1,36	4,54	8,17	71,75	0,02	1,71	0,00	2,05	22,10	34,70	10,70	0,99					
45	Сул – пюре гороховый с гречками	200/10	6,00	2,60	13,80	108,00	0,12	0,80	0,00	0,17	66,00	262,00	38,30	1,80					
324	Котлета рыбная	90	12,73	8,61	8,23	168,30	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66					
				3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1				
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1					
ТТК	Компот из смеси сухофруктов "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92					
				3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30				
	Хлеб ржано-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					
	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					
	Итого:	750	29,97	22,55	118,47	795,62	1,08	9,41	1,60	3,67	292,59	924,41	207,35	10,59	3,00				

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Йод		
	Завтрак																
102	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52			
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29			
483	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	30/20	10,18	11,80	18,90	237,50	0,11	0,00	0,00	0,08	8,20	49,80	7,00	0,44			
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	0,02	0,72	12,59	45,86	7,89	0,64			
	Итого:	515	16,79	20,14	69,32	540,23	0,18	3,10	0,03	0,23	79,67	147,75	32,96	1,25			
	Обед																
23	Сагаз из свеклы отварной с маслом	60	0,86	3,06	5,70	45,20	0,00	0,66	0,00	1,38	19,00	22,14	11,40	0,72			
51	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	1,85	6,20	12,34	112,47	0,05	8,28	0,17	1,92	28,40	46,72	17,64	0,53			
Ттк 79	Биточек "Нежный"	90	14,20	16,00	9,70	239,30	0,09	1,34	0,09	0,69	17,87	140,90	19,54	1,57			
464	Каша гречневая вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2			
Ттк	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7			
	Хлеб ржано-пшеничный	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			
	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			
	Итого:	750	26,05	35,24	139,53	888,71	1,13	10,28	0,28	4,80	234,47	787,47	230,97	12,94			3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод			
114	Завтрак Каша рисовая молочная с маслом Яйцо отварное	200/5 40	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44				
300	Чай с сахаром	200	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1				
103	Бутерброд с сыром на батоне Хлеб ржано-пшеничный	200 30	0,12	0,01	12,03	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,8				
	Итого:	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34				
	Обед	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				
	Итого:	515	10,34	11,23	44,94	321,77	0,10	1,39	100,05	0,17	165,85	228,73	41,36	2,24				
246 / 4	(Салат из белокочанной капусты с морковью)	60	0,60	0,12	3,00	13,20	0,01	7,70	0,04	0,90	8,60	6,35	3,45	0,12				
56	Суп лапша домашняя	200	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58				
210	Кура в соусе с томатом	90	28,87	31,21	4,08	400,72	0,05	1,59	0,25	0,82	30,92	170,02	21,61	1,84				
464	Каша пшениная вязкая	150	2,66	4,41	22,08	143,91	0,24	0,00	0,04	0,25	17,14	138,25	43,55	1,59				
тк	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7				
	Хлеб ржано-пшеничный	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				
	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				
	Итого:	740	41,06	41,37	103,34	934,71	1,19	9,34	0,57	2,99	231,28	825,85	200,38	12,05	3			

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод			
	Завтрак																	
109	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,3				
261	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,78	0,01	0,00	74,10	55,20	9,30	0,21				
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	25,40	135,50	0,04	0,01	0,00	0,00	4,40	10,50	2,50	0,31				
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	0,02	0,72	12,59	45,86	7,89	0,64				
	Итого:	505	10,95	11,30	68,23	432,20	0,25	2,18	0,06	0,56	227,19	267,93	61,56	1,82				
	Обед																	
246 / 4	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,90	8,40	15,60	12,00	0,54				
42	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	4,02	9,04	25,90	119,70	0,11	7,85	0,17	1,94	24,10	68,64	26,70	0,93				
394	Жаркое по Домашнему из свинины	240	27,05	20,79	26,55	364,45	12,24	0,04	0,79	0,24	33,02	306,00	58,08	56,88				
ТТК	Компот из смеси сухофруктов "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92				
	Хлеб ржано-пшеничный	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				
	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				
	Итого:	740	38,41	30,69	119,70	785,66	13,11	23,99	2,46	3,57	197,32	782,37	204,60	64,49				3

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Приемы пищи	Нормы	Б	Ж	У											Энергетическая
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод		
1 день	Обед	740,00	21,12	36,68	139,70	0,19	12,30	0,25	1,61	220,84	784,95	229,43	12,95	3,00	893,29	
2 день	Обед	740	26,28	25,11	118,18	0,88	16,97	0,47	4,32	208,57	753,29	151,83	236,71	3,00	795,43	
3 день	Обед	750	29,07	18,13	107,88	1,21	21,60	0,10	2,52	306,29	981,31	217,65	11,92	3,00	781,66	
4 день	Обед	780	27,47	36,91	133,03	1,07	10,31	1,91	5,16	250,70	887,77	236,27	12,62	3,00	1000,73	
5 день	Обед	740	103,94	116,83	498,79	3,35	61,18	2,73	13,61	986,40	3407,32	835,18	274,2	3,00	3471,11	
6 день	Обед	740	22,27	32,54	109,03	1,13	36,76	0,25	4,96	269,45	726,35	182,82	238,00	3,00	812,32	
7 день	Обед	750	29,73	20,69	115,44	1,20	19,20	6,24	2,64	337,09	1019,21	344,11	11,24	3,00	773,07	
8 день	Обед	750	26,05	35,24	139,53	1,18	9,21	0,41	5,16	278,10	963,77	245,30	14,40	3,00	881,71	
9 день	Обед	740	56,55	68,50	135,69	1,14	9,87	0,63	2,24	235,45	853,86	224,61	13,27	3,00	1301,26	
10 день	Обед	740	38,41	30,69	119,70	13,11	23,99	2,46	3,57	197,32	782,37	204,60	64,49	3,00	785,66	
Итого:			17,30	18,76	61,94	1,78	9,90	0,99	1,86	131,74	434,56	163,60	34,14	3,00	455,40	

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Приемы пищи	объём	Б	Ж	У	энергетическая ценность
1 день	Завтрак	505	15,49	21,76	118,40	771,79
	Обед	740	21,12	36,68	139,70	893,29
2 день	Завтрак	500	16,5	17,11	91,18	597,42
	Обед	1745	26,28	25,40	118,18	795,43
3 день	Завтрак	515	17,53	21,66	103,41	713,61
	Обед	750	29,07	18,13	107,88	718,66
4 день	Завтрак	515	18,35	21,70	71,56	574,95
	Обед	780	27,47	36,91	133,03	1000,73
5 день	Завтрак	505	3,28	3,99	73,67	377,72
	Обед	740	30,17	25,11	101,78	744,20
6 день	Завтрак	505	14,72	15,95	107,69	668,12
	Обед	740	22,27	32,54	109,03	812,32
7 день	Завтрак	500	17,27	21,50	102,72	693,47
	Обед	750	29,73	20,69	115,44	773,07
8 день	Завтрак	515	19,79	20,14	69,32	540,23
	Обед	750	26,05	35,24	139,53	881,71
9 день	Завтрак	515	9,06	9,58	36,79	269,24
	Обед	740	56,55	68,50	135,69	1301,26
10 день	Завтрак	505	10,95	11,30	68,23	432,20
	Обед	740	38,41	30,69	119,70	785,66
Итого:			45,01	49,47	206,29	1434,51