



Согласовано
 Директор МАОУ "СОШ №5"
 О.В.Корнилова
 " 2013 г.



Согласовано
 Директор школьного питания ИП Асманкин О.В.
 А.Ф.Шведова
 " 2013 г.

Примерное 12-дневное сбалансированное меню двухразового горячего питания (завтрак, обед) в школьных столовых ИП Асманкин О.В., для обеспечения питания учащихся старше 11 лет в осенне-зимний период года. Диета №9

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 4-е издание 2008г; 5-е издание 2013г.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин,В.А.Тутельян, изд.2007г

№ Т/К	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Эн-кал ц-ть,Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день															
ЗАВТРАК															
2008	109	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,20	1,46	0,06	0,49	156,80	206,00	55,60	1,20
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	0,70	0,00	0,35	4,37	19,75	5,87	0,49
2008	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
		Итого за прием пищи:	600	13,97	15,02	63,54	454,48	0,66	17,30	0,11	1,24	376,17	363,25	85,97	5,47
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	126	Борщ из свежей капусты	250/5	1,65	4,85	7,00	78,25	0,03	13,58	0,00	2,43	42,75	45,50	24,50	1,10
2013	392	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,49	303,66	0,25	0,00	0,04	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	507	Компот из свежих плодов или ягод без сахара	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
		Итого за прием пищи:	885	27,51	26,87	101,59	772,91	1,29	27,98	0,05	5,67	123,60	487,18	239,61	10,83
		Всего за день:		41,48	41,89	165,13	1227,39	1,95	45,28	0,16	6,91	499,77	850,43	325,58	16,30

2 день															
ЗАВТРАК															
2008	132	Омлет натуральный с маслом	200/10	19,40	30,06	5,06	368,45	0,13	0,66	0,43	1,00	176,66	333,33	26,66	3,33
2013	105	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
		Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
2013	112	Фрукты свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			620	25,51	41,90	62,19	737,12	1,50	16,06	0,50	2,10	339,61	478,23	64,91	8,43
ОБЕД															
2013	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
2013	134	Рассольник ленинградский	250/5	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
2013	426	Картофель отварной	200	3,80	9,80	25,40	204,00	0,20	27,80	0,06	0,20	22,00	104,00	40,00	1,60
2013	411	Кнели из кур с рисом	100	17,27	17,56	7,33	255,71	0,08	1,00	0,06	0,27	22,85	108,55	20,00	1,42
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
		Компот из яблок с лимоном без сахара	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
Итого за прием пищи:			905	27,42	43,51	92,78	872,96	1,31	44,77	0,12	8,12	98,10	355,05	116,00	6,63
Всего за день:				52,93	85,41	154,97	1610,08	2,81	60,83	0,62	10,22	437,71	833,28	180,91	15,06
3 день															
ЗАВТРАК															
2013	313	Запеканка из творога	200	28,80	30,24	28,67	509,00	0,08	0,72	0,23	0,83	297,00	416,39	45,59	1,19
2013	105	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	495	Чай с молоком без сахара	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
2013	112	Фрукты свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			610	34,40	40,99	76,05	826,80	1,47	17,02	0,30	1,93	457,95	567,29	85,84	5,89
ОБЕД															
2013	115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,03	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
2013	145	Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,82	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80
2013	390	Тефтели из говядины	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50

2013	252	Каша перловая вязкая	180	6,57	10,69	30,60	244,98	0,06	1,27	0,07	0,52	134,10	217,60	29,52	0,82
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	508	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого за прием пищи:			880	26,67	40,84	113,55	930,23	1,20	15,39	0,18	7,27	274,35	558,85	117,52	7,30
Всего за день:				61,07	81,83	189,60	1757,03	2,67	32,41	0,48	9,20	732,30	1126,14	203,36	13,19
4 день															
ЗАВТРАК															
2013	300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
2008	108	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,08	35,26	243,92	0,14	1,34	0,05	0,80	136,20	201,80	38,80	1,92
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2008	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			645	16,71	13,88	81,96	528,92	1,52	16,34	0,15	2,00	201,95	337,80	70,05	7,50
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	2,45	15,25	63,50	24,00	0,95
2013	381	Шницель из говядины	100	22,25	21,87	17,87	357,50	0,12	0,00	0,06	0,62	40,00	231,20	32,50	3,50
2013	423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	512	Компот из изюма без сахара	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
Итого за прием пищи:			900	36,75	32,62	83,80	790,75	1,26	53,05	0,12	6,17	219,00	492,20	133,25	8,63
Всего за день:				53,46	46,50	165,76	1319,67	2,78	69,39	0,27	8,17	420,95	830,00	203,30	16,13
5 день															
ЗАВТРАК															
2008	102	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,56	8,33	28,80	241,12	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2008	285	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30

Итого за прием пищи:		625	17,74	17,14	85,85	603,59	1,46	16,86	0,14	1,30	468,35	401,40	78,85	5,82	
ОБЕД															
2013	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
2013	150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,50	143,50	0,18	12,12	0,04	0,35	43,25	18,50	57,00	1,57
2013	412	Котлета куриная	100	15,00	10,62	9,25	188,57	0,10	0,85	0,03	0,42	37,12	94,25	18,56	1,14
2013	195	Рагу из овощей	200	4,20	10,60	17,00	180,00	0,12	15,29	0,03	3,89	68,00	105,00	117,00	1,40
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98	
2013	507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
Итого за прием пищи:		900	33,55	36,94	83,55	797,07	1,35	37,56	0,10	10,06	197,12	306,25	231,31	6,69	
Всего за день:			51,29	54,08	169,40	1400,66	2,81	54,42	0,24	11,36	665,47	707,65	310,16	12,51	
6 день															
ЗАВТРАК															
2013	255	Каша ячневая вязкая	200/5	6,40	11,40	35,76	271,20	0,12	1,42	0,08	2,76	167,00	250,60	37,20	0,92
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98	
2013	495	Чай с молоком без сахара	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:		625	17,07	19,12	83,06	582,80	1,52	17,86	0,14	3,86	506,75	517,60	87,45	5,78	
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
2013	381	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,00	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
2013	422	Овощи отварные	200	2,80	7,60	7,40	110,00	0,04	42,40	0,06	0,20	74,00	48,00	26,00	1,20
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98	
2008	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
Итого за прием пищи:		900	26,95	30,90	70,45	683,50	1,13	62,35	0,06	4,83	182,00	384,50	98,25	6,61	
Всего за день:			44,02	50,02	153,51	1266,30	2,65	80,21	0,20	8,69	688,75	902,10	185,70	12,39	
7 день															
ЗАВТРАК															
2008	132	Омлет натуральный с маслом	200/10	19,40	30,06	5,06	368,45	0,13	0,66	0,43	1,00	176,66	333,33	26,66	3,33
2013	105	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02

2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2008	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			620	23,62	39,51	51,54	665,25	1,48	15,66	0,49	2,10	221,61	394,23	52,91	7,93
ОБЕД															
2013	119	Икра свекольная или морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,05	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
2013	142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
2013	390	Тефтели из говядины	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,49	303,66	0,25	0,00	0,04	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
		Компот из свежих плодов или ягод													
2013	507	без сахара	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
Итого за прием пищи:			880	27,71	37,60	113,87	905,66	1,33	31,48	0,15	8,32	146,85	512,18	256,36	11,53
Всего за день:				51,33	77,11	165,41	1570,91	2,81	47,14	0,64	10,42	368,46	906,41	309,27	19,46
8 день															
ЗАВТРАК															
		Каша из хлопьев овсяных													
2008	109	"Геркулес" жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,20	1,46	0,06	0,49	156,80	206,00	55,60	1,20
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
		Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			625	17,51	17,71	82,54	569,85	1,58	17,00	0,12	1,59	498,55	467,00	103,85	6,46
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	131	Свекольник со сметаной	250	2,17	4,45	12,02	97,00	0,06	9,18	0,04	0,03	37,75	69,25	31,00	1,53
2013	345	Котлета рыбная	100	14,00	2,10	9,60	113,00	0,08	0,50	0,03	1,25	35,00	160,00	23,00	0,60
2008	241	Пюре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	213,96	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2008	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			900	24,59	15,33	86,88	598,96	1,26	26,48	0,13	3,18	167,50	427,75	118,75	5,41

Всего за день:		42,10	33,04	169,42	1168,81	2,84	43,48	0,25	4,77	666,05	894,75	222,60	11,87		
9 день															
ЗАВТРАК															
2008	112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,28	34,60	227,17	0,19	1,46	0,05	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
2013	300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	495	Чай с молоком без сахара	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
2013	112	Фрукты свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			645	17,19	14,18	88,10	564,17	0,77	17,76	0,16	1,21	327,60	411,50	83,50	6,50
ОБЕД															
2013	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
2013	132	Рассольник домашний	250	2,08	5,20	12,75	106,25	0,08	12,47	0,00	2,37	26,25	64,75	27,75	1,03
2013	405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,33	3,42	160,00	0,01	1,91	0,03	0,41	28,33	75,00	13,33	0,83
2013	252	Каша перловая вязкая	180	6,57	10,69	30,60	244,98	0,06	1,27	0,07	0,52	134,10	217,60	29,52	0,82
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	508	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого за прием пищи:			880	24,48	37,92	92,47	810,23	1,09	21,15	0,10	8,50	243,43	448,85	102,35	5,66
Всего за день:				41,67	52,10	180,57	1374,40	1,86	38,91	0,26	9,71	571,03	860,35	185,85	12,16
10 день															
ЗАВТРАК															
2008	102	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,56	8,33	28,80	241,12	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
2013	112	Фрукты свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			625	16,35	14,55	81,10	562,72	0,60	16,46	0,13	1,15	351,60	309,90	62,10	4,94
ОБЕД															
2013	115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,03	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
2013	154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
2008	178	Голубец ленивый	130	9,37	9,55	7,04	151,72	0,05	12,40	0,03	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,49	303,66	0,25	0,00	0,04	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45

2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	512	Компот из изюма без сахара	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
Итого за прием пищи:			910	27,26	33,57	110,58	854,88	1,30	30,15	0,07	137,10	495,68	232,61	9,96
Всего за день:				43,61	48,12	191,68	1417,60	1,90	46,61	0,20	488,70	805,58	294,71	14,90
11 день														
ЗАВТРАК														
2013	313	Запеканка из творога	200	28,80	30,24	28,67	509,00	0,08	0,72	0,23	297,00	416,39	45,59	1,19
2013	105	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,00	0,02
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2008	285	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	129,00	87,00	13,00	0,80
2013	112	Фрукты свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			610	34,91	42,08	85,80	877,67	1,45	16,12	0,30	459,95	561,29	83,84	6,29
ОБЕД														
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,11	15,70	0,04	49,75	100,25	33,50	1,45
2013	412	Биточек куриный	100	15,00	10,62	9,25	188,57	0,10	0,85	0,03	37,12	94,25	18,56	1,14
2013	423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,06	122,00	110,00	48,00	2,00
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	507	Компот из свежих плодов или ягод без сахара	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	22,00	16,00	14,00	1,10
Итого за прием пищи:			900	30,67	23,12	74,62	641,07	1,25	64,85	0,13	262,62	402,00	139,81	7,27
Всего за день:				65,58	65,20	160,42	1518,74	2,70	80,97	0,43	722,57	963,29	223,65	13,56
12 день														
ЗАВТРАК														
2008	109	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,20	1,46	0,06	156,80	206,00	55,60	1,20
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	180,00	118,00	10,00	0,18
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	495	Чай с молоком без сахара	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	127,00	93,00	15,00	0,40
2013	112	Фрукты свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			625	17,00	16,62	72,79	518,98	1,60	17,90	0,12	496,55	473,00	105,85	6,06
ОБЕД														

