

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного  
единичного врача по Красноярскому краю

Д. В. Горяев

2008 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ

«Верх - Есаульская основная общеобразовательная школа»

Т. П. Коплярова

2008 г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**«ВЕРХ - ЕСАУЛЬСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, МАНСКИЙ РАЙОН, С. ВЕРХНЯЯ ЕСАУЛОВКА, УЛ. ЗЕЛЕНАЯ, 35 )**

КОПИЯ  
ВЕРНА

*Директор школы: Коплярова Т. П.*  
*Коплярова Т. П.*



с. Верхняя Есауловка

2008 г.

## ВВЕДЕНИЕ.

1. Настоящее примерное циклическое десятидневное меню (далее меню) разработано для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Верхняя-Есаульская основная общеобразовательная школа» расположенного по адресу: Красноярский край, Манский район, д. Верхняя-Есауловка, ул. Зелёная, 35 для питания детей в возрасте с 7 до 14 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учётом физиологических потребностей и с учётом их возраста.

2. Необходимая калорийность каждого из приёмов пищи, а также суточная калорийность питания детей в зависимости от возраста обеспечивается путём изменения массы порции (салатов, первых блюд, гарниров, третьих блюд).

3. В меню введены все необходимые пищевые продукты в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».

4. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу.

5. Настоящее меню рассчитано на 2-кратный приём пищи (завтрак, обед). Интервалы между приёмами пищи не должны превышать 4 часов. Длительность приёмов пищи должна составлять, для завтрака 15-20 минут, для обеда 20-30 минут.

6. Настоящим меню предусмотрена следующая калорийность каждого приёма пищи; завтрак — 25%, обед - 35%.

7. В целях профилактики гиповитаминозов и эффективного оздоровления детей необходимо проводить искусственную витаминизацию холодных напитков (компот и др.) аскорбиновой кислотой (0,06-0,07 г на порцию). Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар» (15 г на 1 стакан воды) или других поливитаминных препаратов (1 драже в день во время или после еды), а также витаминизированных и обогащённых минеральными веществами пищевых продуктов.

8. Кулинарная обработка продуктов должна проводиться в соответствии с утверждённой нормативно-технологической документацией (сборник рецептов):

- овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают; чистка и нарезка их проводится в варочном цехе; варка овощей накануне дня их использования не допускается;
- овощи, употребляемые в сыром виде (целиком или в виде салатов), хорошо промывают проточной водой, очищают и повторно тщательно промывают кипячённой питьевой водой либо выдерживают в % растворе уксусной кислоты в течение 10 минут с последующим ополаскиванием

Предварительное замачивание овощей (до кулинарной обработки) не допускается;

- заправка винегретов и салатов растительным маслом производится непосредственно перед их выдачей;
- для сохранения питательной ценности продуктов пищу готовят на каждый прием и реализуют в течение 1 часа с момента приготовления;
- овощи, картофель для приготовления супов следует нарезать перед варкой, закладывая в кипящую воду и варить в закрытой крышке посуде;
- свежую зелень закладывают в готовые блюда во время раздачи;
- очищенные картофель и другие овощи во избежание потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов;
- котлеты, биточки из мясного и рыбного фарша, рыба кусками должны обжариваться на разогретой с маслом сковороде или противне с двух сторон в течение 3-5 минут, затем доготавливаться в духовом или жарочном шкафу при температуре 250-280 град. С в течение 5-7 минут;
- отварное мясо, птицу для первых и вторых блюд нарезают на порции, закладывают бульоном, кипятят в течение 5-7 мин. и хранят в этом же бульоне при температуре +75 град. С до раздачи не более 1 часа;
- при приготовлении омлета смесь яйца с другими компонентами выливают на смазанный жиром противень слоем 2,5-3 см, ставят в жарочный шкаф с температурой 180-200 град. С на 8-10 минут;
- яйца-вкрутую варят 10 минут после закипания воды; обработка яиц до варки проводится в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями;
- творожные запеканки готовят в жарочном шкафу при температуре 220-280 град. С в течение 20-30 минут; слой готового блюда должен быть не более 2,5-3 см;
- сосиски, вареные колбасы выдаются в питание после термической обработки (при варке 5 минут с момента закипания);
- фляжное молоко кипятят в емкостях не более 2-3 минут. После кипячения молоко охлаждают в емкостях, в которых оно кипятилось;
- макароны, рис для приготовления гарниров отваривают в 6-кратном объеме воды без последующей промывки.

Фрукты, включая цитрусовые, промывают перед употреблением.

9. В целях профилактики йоддефицитных состояний в питании детей предусмотрено использование только йодированной соли.

10. На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карточка, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника, а также кулинарная обработка продуктов.

11. На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. производством (шеф-поваром) и кладовщиком составляет меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.

День 1

№	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	P	B1	B2	C
1	Каша рисовая молочная жидкая	350	7	10,206	75,25	372,4	29,162	1,162	148,75	0,0574	0,035	0
2	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	12	0,8	8	0	0	0
3	Бутерброд с маслом	60/10	4,9	7,98	25,3	192,2	35,8	3,18	202,3	0,22	0,16	0
4	Яблоко	150	0,3	0	15,15	63	26,25	3,615	18,75	0,045	0,0375	16,62
Итого			12,293	18,186	128,7	676,9	103,212	8,757	377,8	0,3224	0,2325	16,62
5	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатým луком	100	1	6,2	5,2	80,6	45	0,8	33	0,05	0,06	18,1
6	Суп гороховый с мясом	380/20	12,32	9,09	26,712	230,93	11,28	6,272	61,053	0,084	0,084	1,48
7	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/20	6,064	4,416	3,23	110,24	15,3	0,56	74,676	0,018	0,0344	0,6176
8	Капуста тушеная	230	5,934	9,2	32,545	246,86	124,568	2,484	95,818	0,069	0,069	36,409
9	Компот из чернослива	200	0,2	0,2	27,2	110	12	0,8	4	0,02	0	5,4
10	Хлеб пшеничный, ржаной	60/90	3,463	0,8331	39,15	204,81	17,85	1,66	104,925	0,08	0,013	0
11	Печенье (или пряники, или вафли)	60	3	3,915	29,76	84,3	11,595	0,84	36	0,03	0,0195	0,75
Итого			28,391	28,1391	150,562	1033,78	232,918	12,636	368,642	0,426	0,2854	76,0916
12	Итого за день		44,274	52,0401	292,497	1744,64	340,805	22,173	787,272	0,6734	0,5124	79,3766
13	Необходимость в пищевых веществах завтрака и обеда		56,0	57,0	236,0	1680,0	690,0	11,0	1035,0	0,9	1,0	42,0
14	Индекс удовлетворения		79%	91%	124%	104%*	49%	202%	76%	75%	51%	189%

День 2

№ Т К	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/и	Са	Fe	P	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>												
10	Омлет паровой с маслом ✓	100	6,35	7,155	10,96	114,56	50,25	1,95	179,6	0,045	0,35	0
11	Сосиски или сардельки отварные ✓	130	10,4	20,0	0,8	180,2	25	1,8	139	0,03	0,09	4,7
12	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	2,6	28,33	151,54	37,73	0	55,56	0,026	0,08	0,4
13	Бутерброд с маслом и сыром	60/10	8,68	13,02	19,88	231	32,2	0,98	22,4	0,056	0,021	8,4
ГП <sup>1</sup>	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	28,5	3,45	24	0,03	0,045	7,5
<b>Обед</b>												
14	Салат из свежей капусты со свежим огурцом и репчатый лук	100	1,4	4,6	9,8	86,2	46	0,8	55	0,04	0,1	15,9
15	Суп из овощей с мясом	380/20	6,4	7,52	12,768	144,24	44,8	1,624	263,92	0,153	0,14	13,44
16	Азу	320	20,16	12,8	32,64	329,6	54,4	3,84	284,8	0,224	0,288	12,16
П <sup>1</sup>	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	34	0,6	16	0,12	0,04	22
Т <sup>1</sup>	Хлеб пшеничный, ржаной	60/90	3,463	0,8331	39,15	204,81	17,85	1,66	104,925	0,08	0,013	0
7	Булочка	100	3,885	2,1875	24,85	32,223	0,568	49,28	0,056	0,0183	0	0
<b>Итого за день</b>												
			36,008	28,1406	142,808	989,35	229,273	9,092	773,925	0,673	0,5993	63,5
			65,498	71,3656	218,228	1737,15	402,953	17,272	1194,48	0,86	1,1853	84,5
			56,0	57,0	236,0	1680,0	690,0	11,0	1035,0	0,9	1,0	42,0
			117%	125%	92%	103%*	58%	157%	115%			0,6%
<b>Требность в пищевых веществах завтрака и обеда</b>												
<b>цент удовлетворения</b>												

День 3

№ Т К	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	P	В1	В2	С
<i>Завтрак</i>												
18	Запеканка из творога с молоком сгущенным	240/20	16,467	5,874	45,87	279,1-	143,1	0,6325	214,7	0,0825	0,22	0,319
19	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4
3	Бутерброд с маслом	60/10	4,9	7,98	25,3	192,2	35,8	3,18	202,3	0,22	0,16	0
ГП <sup>1</sup>	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	24	0,45	16,5	0,12	0,045	30
	Итого		27,377	17,804	129,41	766,1	236,9	4,2625	483,5	0,4425	0,505	30,719
<i>Обед</i>												
20	Салат из моркови с яблоками	100	0,96	0,16	9,76	58,466	21,6	0,56	44	0,048	0,056	4
21	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	380/20 10	9,01	12,21	15,607	152,8	62,781	1,533	230,98	0,0814	0,095	17,005
22	Рыба припущенная в молоке	100	6,0	3,7	8,0	90	34	0,7	113	0,07	0,10	3,0
23	Пюре картофельное	230	4,462	7,222	30,866	182,896	57,5	1,495	119,232	0,1955	0,1495	7,8706
24	Напиток из плодов шиповника	200	0,87	0	24,22	99,56	15,56	0,67	2,22	0	0,11	122,22
ГП <sup>1</sup>	Хлеб пшеничный, ржаной	60/90	3,463	0,8331	39,15	204,81	17,85	1,66	104,925	0,08	0,013	0
ГП <sup>1</sup>	Конфеты шоколадные	30	1,865	5,265	11,865	98	5,33	0,6	19,33	0,0065	0,015	0
	Итого		26,63	29,3901	139,468	886,532	214,621	7,218	633,687	0,4814	0,5385	154,0956
	<b>Итого за день</b>		54,007	47,1941	268,878	1652,63	451,521	11,4805	1117,18	0,9239	1,0435	184,8146
	<b>Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда</b>		56,0	57,0	236,0	1680,0	690,0	11,0	1035,0	0,9	1,0	42,0
	<b>Процент удовлетворения</b>		96%	83%	114%	98%*	65%	104%	108%	103%	104%	440%

День 4

№ Т К	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	P	В1	В2	С
<i>Завтрак</i>												

56,0	57,0	236,0	1680,0	690,0	11,0	1035,0	0,9	1,0	42,0
96%	83%	114%	98%*	65%	104%	108%	103%	104%	440%

**оцент удовлетворения**

**День 4**

№ К	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	P	B1	B2	C
<b>зтрак</b>												
5	Каша пшениная молочная	300	7,88	10,30	42,11	318,96	31,302	4,17	187,8	0,188	0,102	0
2	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	12	0,8	8	0	0	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	60/10 10	8,68	13,02	19,88	231	32,2	0,98	22,4	0,056	0,021	8,4
Г <sup>1</sup>	Яблоко	150	0,3	0	15,15	63	26,25	3,615	18,75	0,045	0,0375	16,62
	Итого		16,953	23,32	90,14	662,26	101,752	9,565	236,95	0,289	0,1605	25,02
<b>ед</b>												
7	Салат из свежих помидоров	100	1,5	4,1	3,6	59	45	0,8	33	0,05	0,06	18,1
8	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	380/20 10	6,66	8,772	18,48	179,2	56	1,4	249,92	0,12	0,112	13,16
9	Гуляш	110	13,325	8	4	130,10	37,5	1,875	230	0,0625	0,2	0
0	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,022	6,552	30,42	200,7	25,2	1,26	100,8	0,144	0,018	0
1	Кисель	200	0	0	31,0	118	16	0,2	8	0	0	0,4
Г <sup>1</sup>	Хлеб пшеничный, ржаной	60/90	3,463	0,8331	39,15	204,81	17,85	1,66	104,925	0,08	0,013	0
2	Ватрушка с творогом	100	11,74	3,46	40,4	150,11	55,1	0,66	72	0,06	0,12	0
	Итого		30,37	28,5571	136,95	1041,92	216,55	9,495	742,645	0,4765	0,433	36,66
<b>ного за день</b>												
<b>требность в пищевых веществах и завтрака и обеда</b>												
			58,663	55,0371	257,19	1704,18	354,402	17,42	1035,59	0,8055	0,6835	56,68
			56,0	57,0	236,0	1680,0	690,0	11,0	1035,0	0,9	1,0	42,0
<b>оцент удовлетворения</b>												
			105%	97%	109%	101%*	51%	158%	100%	90%	68%	135%

День 5

№ ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	P	В1	В2	С
<i>Завтрак</i>												
33	Суп молочный с макаронными изделиями	300	5,1	5,73	24,66	172,65	177	17,13	150	0,09	0,21	0,9
19	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4
26	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1,0	77	0,03	0,18	0
13	Бутерброд с маслом и сыром	60/10 10	8,68	13,02	19,88	231	32,2	0,98	22,4	0,056	0,021	8,4
ГП <sup>1</sup>	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	28,5	3,45	24	0,03	0,045	7,5
	Итого		23,24	27	87,03	687,95	293,7	22,56	323,4	0,226	0,536	17,2
<i>Обед</i>												
34	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,8	5	25	72,4	187	1,5	154	0,03	0,09	6,6
35 36	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	380/20	10,02	6,986	24,69	202,51	15,89	0,408	29,62	0,008	0,008	0,19
37	Рагу из курицы	280	21,896	24,3	25,02	311,28	45,22	2,142	190,4	0,1428	0,16576	10,94
38	Компот из изюма	200	1	0	25,4	110	40	0,4	36	0,04	0,08	8
ГП <sup>1</sup>	Хлеб пшеничный, ржаной	60/90	3,463	0,8331	39,15	204,81	17,85	1,66	104,925	0,08	0,013	0
ГП <sup>1</sup>	Сок фруктовый (в промышленной упаковке)	200	0,7	0,2	23,6	104	34	0,6	16	0,12	0,04	22
	Итого		38,879	37,3191	162,86	1005	339,96	6,71	530,945	0,4208	0,39676	47,73



№	Виды	Масса	В	Ж	У	Эн/г	Св	Рв	Р	Н1	Н2	С
<b>Завтрак</b>												
39	Капша манная молочная	340	8,8264	12,8656	53,72	358,165	40,8	0,68	61,2	0,1088	0,04	0
2	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	12	0,8	8	0	0	8,4
19	Бутерброд с маслом и сыром	60/10 10	8,68	13,02	19,88	231	32,2	0,98	22,4	0,056	0,021	30
ГП <sup>1</sup>	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	24	0,45	16,5	0,12	0,045	38,4
	Итого		19,8494	26,6356	118,1	782,465	109	2,91	108,1	0,2848	0,106	
<b>Обед</b>												
40	Салат овощной	100	1,4	4,6	10,4	88,6	46	0,8	55	0,04	0,1	16,9
41	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	380/20 10	6,928	8,814	9,58	187,82	79,8	1,197	245,84	0,0651	0,0855	23,37
42	Плов из курицы	280	18,054	22,892	29,187	300,5	11,368	1,326	106,77	0,2352	0,228	1,32
ГП <sup>1</sup>	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	110	40	0,4	36	0,04	0,08	8
ГП <sup>1</sup>	Хлеб пшеничный, ржаной	60/90	3,463	0,8331	39,15	204,81	17,85	1,66	104,925	0,08	0,013	0
ГП <sup>1</sup>	Творожная масса (в мелкоштучной упаковке)	80	3,8	21,6	29,9	125,3	119	0,6	172	0,05	0,24	0,5
	Итого		34,645	58,7391	143,617	1017,03	314,018	5,983	720,535	0,5103	0,7465	50,05
	Итого за день		55,0444	68,1247	221,617	1689,19	318,018	9,143	728,135	0,7351	0,7775	77,95
	Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда		56,0	57,0	236,0	1680,0	690,0	11,0	1035,0	0,9	1,0	42,0
	Процент удовлетворения		98%	120%	94%	101%*	46%	83%	70%	82%	78%	186%

12

Итого за день	62,119	64,3191	249,89	1692,95	633,66	29,27	854,345	0,6468	0,93276	64,93
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда	56,0	57,0	236,0	1680,0	690,0	11,0	1035,0	0,9	1,0	42,0
Процент удовлетворения	111%	113%	106%	101%*	91%	266%	83%	72%	93%	155%

№	Наименование	Масса	В	Ж	У	Энерг	С	Р	Н1	Н2	С	
<b>Завтрак</b>												
43	Каша овсяная молочная	300	7,8	12,3	46,5	327	69	3	252	0,27	0,27	0
12	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	2,6	28,33	151,54	37,73	0	55,56	0,026	0,08	0,4
3	Бутерброд с маслом	60/10	4,9	7,98	25,3	192,2	35,8	3,18	202,3	0,22	0,16	0
ГП <sup>1</sup>	Яблоко	150	0,3	0	15,15	63	26,25	3,615	18,75	0,045	0,0375	16,62
	Итого		16,46	22,88	115,28	733,74	168,78	9,795	528,61	0,561	0,5475	17,02
<b>Обед</b>												
44	Салат из свежих овощей	100	1,2	4	2,7	52	35	0,5	46	0,03	0,05	4,1
45	Суп картофельный рыбный	380/20	9,52	4,952	14,84	137,6	44,8	1,624	263,92	0,14	0,14	13,44
46	Жаркое по - домашнему	350	22,75	14	38,85	378	56	4,9	329	0,28	0,35	16,1
31	Кисель	200	0	0	31,0	118	16	0,2	8	0	0	0,4
ГП <sup>1</sup>	Хлеб пшеничный, ржаной	60/90	3,463	0,8331	39,15	204,81	17,85	1,66	104,925	0,08	0,013	0
ГП <sup>1</sup>	Сок фруктовый (в промышленной упаковке)	200	0,7	0,2	23,6	104	34	0,6	16	0,12	0,04	22
	Итого		37,633	23,9851	150,14	994,41	203,65	9,484	767,845	0,65	0,593	56,04
<b>Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда</b>												
			56,0	57,0	236,0	1680,0	690,0	11,0	1035,0	0,9	1,0	73,06
<b>Процент удовлетворения</b>												
			97%	82%	112%	103%*	54%	175%	125%	135%	114%	174%

10.09

День 8

11.09

№ Т К	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	P	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>												
47	Каша кукурузная молочная	300	5,562	8,778	33,21	233,56	186,42	2,13	180	0,192	0,192	0
19	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4
26	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1,0	77	0,03	0,18	0
13	Бутерброд с маслом и сыром	60/10 10	8,68	13,02	19,88	231	32,2	0,98	22,4	0,056	0,021	8,4
ГП <sup>1</sup>	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	28,5	3,45	24	0,03	0,045	7,5
	Итого		23,702	30,048	95,58	748,86	303,12	7,56	353,4	0,328	0,518	16,3
<b>Обед</b>												
48	Сельдь с луком	100	8,3	8,3	4,2	125	49	1,4	144	0,04	0,08	3,6
49	Солянка домашняя со сметаной	390/10	8,664	11,552	5,36	160,9	66,01	1,2377	363,06	0,0825	0,0825	3,713
50	Котлеты куриные	100	18,2	10,4	13,8	160,2	58	1,8	108	0,08	0,16	0,8
23	Пюре картофельное	180	3,492	5,652	24,156	143,13	45	1,17	93,31	0,153	0,117	6,159
51	Компот из кураги	200	0,2	0,2	27,2	128	12	0,8	4	0,02	0	5,4
ГП <sup>1</sup>	Хлеб пшеничный, ржаной	60/90	3,463	0,8331	39,15	204,81	17,85	1,66	104,92	0,08	0,013	0
ГП <sup>1</sup>	Печенье (или пряники, или вафли)	60	3	3,915	29,76	84,3	11,595	0,84	36	0,03	0,0195	0,75
	Итого		45,319	40,8521	143,626	1006,34	259,455	8,9077	853,29	0,4855	0,472	20,422

№	Наименование	Масса	В	Ж	У	Энерг	Ср	Ср	Р	Н1	Н2	В
<b>Завтрак</b>												
52	Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	300	7,2	12	44,4	315	57	2,4	210	0,21	0,06	0
12	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	2,6	28,33	151,54	37,73	0	55,56	0,026	0,08	0,4
3	Бутерброд с маслом	60/10	4,9	7,98	25,3	192,2	35,8	3,18	202,3	0,22	0,16	0
ГП1	Банан	130	1,95	0,65	27,3	124,8	20,8	0,39	14,3	0,104	0,039	26
ГП1	Итого		17,51	23,23	125,33	783,54	151,33	5,97	482,16	0,56	0,339	26,4
<b>Обед</b>												
53	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,3	1,9	7,1	51	308,26	2,5	216,64	0	0,15	10,33
54	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	380/20	3,8	4,18	24,7	140,6	49,4	1,52	304	0,152	0,114	12,54
55	Котлеты или биточки мясные с соусом сметанным с томатом	100/20	14,2	11,4	1,3	180,5	21	1,5	129	0,08	0,12	0
7		180	4,644	7,2	25,47	193,19	97,488	1,944	74,98	0,054	0,054	28,494
56	Капустя тушеная	180	4,644	7,2	25,47	193,19	97,488	1,944	74,98	0,054	0,054	28,494
ГП1	Соки фруктовые	200	0,7	0,2	23,6	104	34	0,6	16	0,12	0,04	22
ГП1	Хлеб пшеничный, ржаной	60/90	3,463	0,8331	39,15	204,81	17,85	1,66	104,9	0,08	0,013	0
ГП1	Творожная масса (в мелкоштучной упаковке)	75	3,5625	20,25	28,0	117,4	111,56	0,5625	161,25	0,04	0,225	0,46875
ГП1	Итого		31,6695	45,9631	149,32	991,5	639,558	10,2865	1006,77	0,526	0,716	73,83275

<b>Итого за день</b>		69,021	70,9001	239,206	1755,2	562,575	16,4677	1206,69	0,8135	0,99	36,722
<b>Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда</b>		56,0	57,0	236,0	1680,0	690,0	11,0	1035,0	0,9	1,0	42,0
<b>Процент удовлетворения</b>		123%	124%	101%	104%*	82%	150%	117%	90%	99%	87%

на ивченив молочивв	350	7,35	10,15	53,55	367,85	84	1,4	259	0,14	0,035	0
по отпаривое	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1,0	77	0,03	0,18	0
в с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	12	0,8	8	0	0	0
герборд с маслом и сыром	60/10 10	8,68	13,02	19,88	231	32,2	0,98	22,4	0,056	0,021	8,4
поко	150	0,3	0	15,15	63	26,25	3,615	18,75	0,045	0,0375	16,62
ого		21,223	27,77	86,73	711,15	150,2	4,18	366,4	0,226	0,236	8,4
милоры или отурлы леные	100	1,1	0,1	3,5	20	10	0,8	35	0,01	0,02	15
п из овощей с фасолью, с сом	380/20	11,4	4,94	26,22	205,2	125,4	3,42	497,8	0,228	0,114	1,52
ба, тушеная с овощами	100	15,86	2,64	2,508	105,22	42,305	0,527	179,82	0,061	0,09	1,5737
оре картофельное	220	4,268	6,908	29,524	174,944	55	1,43	114,04	0,187	0,143	7,5284
к фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	34	0,6	16	0,12	0,04	22
об пшеничный, ржаной	60/90	3,463	0,8331	39,15	204,81	17,85	1,66	104,9	0,08	0,013	0
гурт промышленной упаковке)	200	10	6,4	7	162,3	244	0,2	19,2	0,08	0,40	1,2
ого		46,791	22,0211	131,502	976,474	528,555	8,637	966,76	0,766	0,82	48,8221

ного за день	68,314	49,7911	233,382	1750,62	705,005	16,432	1351,91	1,037	1,0935	73,8421
требность в пищевых веществах я завтрака и обеда	56,0	57,0	236,0	1680,0	690,0	11,0	1035,0	0,9	1,0	42,0
процент удовлетворения	122%	87%	99%	104%*	102%	149%	130%	115%	109%	176%