

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ д. Юрловка



Белова В. Г.

**Десятидневное меню
муниципального автономного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа
д. Юрловка муниципального образования «Город
Саратов»/структурное подразделение детский сад»**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5 -7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК 1	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,16	11,18	37,58	287,64	54-9к-20
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,70	128	б/н
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК		500	18,30	19,41	70,82	538,86	
ЗАВТРАК 2	Сок	200	0,00	0,00	22,40	90	б/н
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	0	0	22,4	90
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,8%	24,6%	27,8%	26,8%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,97	6,07	5,85	81,53	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	200	3,30	4,32	14,18	107,74	54-3с-20
	Биточек из курицы	90	13,00	7,96	18,12	158,52	54-23м-20
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,44	24,58	101,36	725,95	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	31,1%	30,3%	30,9%	
ПОЛДНИК	Оладьи с маслом	150	9,35	8,63	81,39	440,63	304
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	76,00	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,35	8,63	100,39	516,63	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			12,1%	10,9%	30,0%	22,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	35,79	33,21	224,15	1332,58	
День 2							
ЗАВТРАК 1	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,66	7,78	21,44	218,7	54-21к-20
	Булочка	100	8,76	8,82	52,60	311,57	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК		500	16,62	16,60	81,06	558,71	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипячёное	200	5,90	4,00	9,70	126	434
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	5,90	4,00	9,70	126
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			29,2%	26,1%	27,1%	5,4%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,2	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,72	2,52	19,84	113,14	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	90	7,33	4,90	17,32	190,37	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	1
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	23,73	23,99	104,57	706,03	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30,8%	30,4%	31,2%	30,0%	
ПОЛДНИК	Макароны запечённые с яйцом	150	7,10	11,20	38,50	263,00	208
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	7,30	11,20	45,52	291,44	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			9,5%	14,2%	13,6%	12,4%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	36,93	39,19	159,79	1123,47	
День 3							
ЗАВТРАК 1	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,60	315,21	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20,1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК		400	18,48	16,26	57,30	467,91	
ЗАВТРАК 2	Сок	200	0,00	0,00	22,40	90	б/н
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	0,00	0,00	22,40	90

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,0%	20,6%	23,8%	23,7%	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,14	9,70	87,78	54-2с-20.1
	Плов с курицей	240	16,60	21,11	48,62	429,74	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,54	26,03	101,45	717,62	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,9%	32,9%	30,3%	30,5%	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная манная	150	4,00	4,30	19,00	130,70	54-27к
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	6,45	5,08	41,44	235,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			8,4%	6,4%	12,4%	10,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	30,99	31,11	165,29	1043,56	
День 4							
ЗАВТРАК 1	Макароны отварные с сыром	200	14,98	16,00	50,12	397,12	54-3г-20
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК		400	15,24	16,00	57,36	427,94	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	200	6,40	4,80	9,00	104	б/н
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	6,40	4,80	9,00	104	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			28,1%	26,3%	19,8%	22,6%	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17	стр. 562
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,70	86,08	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	90	11,68	15,35	14,44	230,69	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,42	27,35	101,95	749,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	34,6%	30,4%	31,9%	
ПОЛДНИК	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200	5,07	6,80	27,90	205,00	189
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	7,52	7,58	50,34	310,24	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			9,8%	9,6%	15,0%	13,2%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	40,34	39,73	161,29	1163,52	
День 5							
ЗАВТРАК 1	Каша "Дружба"	200	8,38	11,70	26,34	225,42	54-16к-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК		500	15,81	16,48	70,68	474,14	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипячёное	200	5,90	4,00	9,70	126	434
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	5,90	4,00	9,70	126	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			28,2%	25,9%	24,0%	25,5%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	240	14,83	13,60	37,66	309,22	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,03	24,2	101,77	705,68	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,8%	30,6%	30,4%	30,0%	
ПОЛДНИК	Рыба, запечённая с яйцом	150	4,10	7,40	11,40	102,00	291
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	6,7	7,88	34,05	206,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			8,7%	10,0%	10,2%	8,8%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	38,63	36,08	145,52	1038,62	
День 6							
ЗАВТРАК 1	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,93	12,87	24,15	285,8	54-6к-20
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	б/н
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20

ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК		480	16,19	18,63	81,91	585,86	
ЗАВТРАК 2							
	Сок	200	0,00	0,00	22,40	90	б/н
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	0,00	0,00	22,40	90	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,0%	23,6%	31,1%	28,8%	
ОБЕД							
	Морковь отварная дольками	60	0,85	0,07	4,51	22,89	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,14	9,70	87,78	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	90	12,28	13,96	23,62	250,52	54-5м-20
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	25,54	24,4	101,04	739,35	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,2%	30,9%	30,2%	31,5%	
ПОЛДНИК							
	Оладьи с маслом	150	9,35	8,63	81,39	440,63	304
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	76,00	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,35	8,63	100,39	516,63	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			12,1%	10,9%	30,0%	22,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	34,89	33,03	223,83	1345,98	
День 7							
ЗАВТРАК 1							
	Макароны отварные с сыром	200	14,98	16,00	50,12	397,12	54-3г-20
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК		400	15,24	16,00	57,36	427,94	
ЗАВТРАК 2							
	Молоко кипячёное	200	5,90	4,00	9,70	126,00	434
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	5,9	4,00	9,7	126,00	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			8,0%	5,1%	5,1%	23,6%	
ОБЕД							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,66	3,56	7,46	69,28	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	14,74	8,38	27,20	172,71	54-11р-20
	Картофель отварной в молоке	150	4,50	5,90	26,50	176	54-10г-20
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	25,94	24	98,01	642,71	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,7%	30,4%	29,3%	27,3%	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с рисом.	200	4,90	4,50	18,30	133,48	237
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	7,35	5,28	40,74	238,72	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			9,5%	6,7%	12,2%	10,2%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	39,19	33,28	148,45	1007,43	
День 8							
ЗАВТРАК 1							
	Омлет с зеленым горошком	160	12,24	15,17	30,40	294,1	54-2о-20
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК		400	15,44	16,21	57,98	424,94	
ЗАВТРАК 2							
	Сок	200	0,00	0,00	22,40	90	б/н
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	0,00	0,00	22,4	90	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,1%	20,5%	24,0%	21,9%	
ОБЕД							
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,2	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,70	2,78	18,50	119,6	54-7с-20.1
	Плов с курицей	240	16,60	21,11	48,62	429,74	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,42	24,71	114,43	766,84	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	31,3%	34,2%	32,6%	
ПОЛДНИК							
	Каша жидкая молочная манная	150	4,00	4,30	19,00	130,70	54-27к
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	6,45	5,08	41,44	235,94	

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			8,4%	6,4%	12,4%	10,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	32,87	29,79	178,27	1092,78	
День 9							
ЗАВТРАК 1	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,46	9,86	13,06	241,12	54-13к-20
	Булочка	100	8,76	8,82	52,60	311,57	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК		500	18,22	18,68	72,68	581,13	
ЗАВТРАК 2	Снежок	200	5,00	5,60	22,00	156	б/н
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	5,00	5,60	22,00	156	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30,2%	30,7%	28,3%	31,4%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,07	6,30	85,8	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	90	6,59	5,67	3,96	118,17	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,45	24,1	101,05	752,24	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,4%	30,5%	30,2%	32,0%	
ПОЛДНИК	Макаронны, запечённые с яйцом	200	7,10	11,20	38,50	263,00	208
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	7,70	11,60	55,32	338,44	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			10,0%	14,7%	16,5%	14,4%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	39,15	41,30	178,37	1246,68	
День 10							
ЗАВТРАК 1	Суп молочный с макаронными изделиями	220	10,51	12,91	21,32	224,16	54-19к-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Батон витаминизированный	40	3,20	0,64	20,84	102	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК		500	16,42	16,48	70,78	477,28	
ЗАВТРАК 2	Сок	200	0,00	0,00	22,40	90	б/н
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	0,00	0,00	22,40	90,00	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,3%	20,9%	27,8%	24,1%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0,85	0,07	4,51	22,89	54-27з
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,70	86,08	54-18с.1
	Голубцы ленивые	90	10,56	5,11	25,76	191,63	54-3м-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,03	25,67	113,06	716,9	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,8%	32,5%	33,7%	30,5%	
ПОЛДНИК	Горошница	150	14,50	1,30	33,80	204,80	54-21г-20
	Биточек из курицы	90	13,00	7,96	18,12	158,52	54-23м-20
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	30,10	9,74	74,57	468,26	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			39,1%	12,3%	22,3%	19,9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	56,13	35,41	210,03	1275,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13870	384,91	352,13	1794,99	11669,78	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1387	38,491	35,213	179,499	1166,978	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
обед	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	200	2,9	2,2	17,2	108,8
Обед	750	25,8	24,9	103,9	722,3

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		3,8%	2,8%	5,1%	4,6%
обед		33,4%	31,5%	31,0%	30,7%

Неделя 1					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		26,66%	24,70%	24,50%	20,81%
обед		33,03%	31,94%	30,51%	30,68%

Неделя 2					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		20,11%	20,15%	23,25%	25,95%
обед		33,86%	31,11%	31,50%	30,79%