

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



И. А. Левадная

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ СОШ №2
с. Кочубеевское



Е. И. Неганова

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
школьных завтраков, обедов для обучающихся 1-4 классов
(бюджетные средства).
Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сезон: Осенне-зимний
2022-2023 год

ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся образовательных организаций Кемеровского Муниципального Округа Ставропольского края
в возрасте от 7 до 11 лет (бюджетные средства)

Прочие нити	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витаминиз. мс.			Минералы. мс.			№ Рецептур		
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мг		Р	Fe
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	90	13,2	10,1	19,9	225,6	0,016	0,044	3,14	0	2,93	7,08	60,31	0,87	Дели притт 2005 - 268
	Каша распечата (рисовая) с овощами	130	2	0,6	21,7	120	0,03	0,03	0,81	0,6	11,4	30,5	81,7	0,62	Хлебпротинформ 2004 - 301
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Итого	495	17,7	11,1	69,2	469,2	0,096	0,094	4,486	0,6	22,04	48,48	166,31	2,29	
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,11	0,08	1,43	7,6	33	33	205	1,7	Дели притт 2005 - 330
	Голоубцы лоботельские	90/30	13,26	81	18,8	205	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1	Дели притт 2005 - 202, 203
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	№ 31-1984г.
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели притт 2005 - 75
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,02	0,03	0,2	4	24	14	8	1,4	Дели притт 2005 - 389
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Итого	855	29,26	94	130,8	834,3	1,62	0,34	6,08	0	14,79	144,11	579,7	22,74	
	Итого за день	1350	46,96	105,1	200	1303,5	1,716	0,434	11,166	31,75	169,94	192,39	748,01	25,03	
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,4	8,2	32,8	200	0,04	0,02	0,88	0,73	101,14	9,6	10	0,36	Дели притт 2005 - 181
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели притт 2005 - 14
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	Дели притт 2005 - 15
	Булочка "Бесрутин" (50 г)	1шт.	3,8	3,1	28,2	156	0,02	0,02	0	0	11	0	0	1,11	Дели притт 2005 - 429
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели притт 2005 - 377
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт	0,4	0	12,6	52	0,0707	0,07	0,93	1,58	275,652	18	93,61	2,297	
ОБЕД	Итого	522	13,9	25,1	91,4	625	0,0707	0,07	0,93	1,58	275,652	18	93,61	2,297	
	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	Дели притт 2005 - 103, 297
	Котлеты рыбные	90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,33	0,11	36	32,6	192,4	1,61	Дели притт 2005 - 234
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	0,1	0,08	0,33	12,47	29,16	19,18	60,92	0,72	Дели притт 2005 - 128
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,018	0,012	42	6	13,8	8,4	25,5	0,36	Дели притт 2005 - 71
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	Дели притт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт	0,4	0	12,6	52	0,0707	0,07	0,93	1,58	275,652	18	93,61	2,297	
	Итого	800	25,66	23,2	109	784,6	1,418	0,422	52,991	21,81	171,26	166,48	667,52	11,27	
Итого за день	1322	39,56	48,3	200,4	1409,6	1,4887	0,492	53,921	23,39	446,912	178,48	761,13	13,567		
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Икра морковная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели притт 2005 - 70
	Птица (курица) тушенная с соусом сметанным с томатом	90/50	16,6	38,3	6,8	401,4	0,13	0,15	5,55	8,68	61	33,46	147	3,27	Хлебпротинформ 2004 - 490,
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притт 2005 - 331
	Каша с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,01	0,19	0,17	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48	Дели притт 2005 - 202, 203
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	Дели притт 2005 - 382
	Итого	550	30,9	49,6	87,5	487,5	0,34	0,45	8,33	16,27	265,92	111,1	462,86	7,91	готовая продукция
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	Дели притт 2005 - 102
	Вытожки из птицы (курица)	90	14,5	13,7	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	1,03	Дели притт 2005 - 297
	Каша распечата (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	0,03	0,03	0,81	0,6	11,4	30,5	81,7	0,62	Хлебпротинформ 2004 - 301
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,018	0,012	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели притт 2005 - 70
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,011	0,011	0	5,44	11,2	0	0	0,26	Дели притт 2005 - 342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Итого	815	25,53	20,3	113,6	751,5	1,235	0,223	6,66	22,958	139,88	100,68	444,99	3,698	
	Итого за день	1365	56,43	69,9	194,5	1609	1,595	0,673	14,99	39,228	405,8	211,78	907,85	11,608	

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК	Заправка из твора со сухими													
	Молоком													
	Масло сливочное "Крестьянское"	200/20	36	32	38,5	600	0,11	0,13	1,03	0,6	304	46	280	1,7
	Чай с сахаром	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017
	Хлеб пшеничный	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,036	0	0,81	1	0	0,2
	Итого	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	430	38,6	40,6	66,2	796,6	0,1607	0,16	1,576	0,6	313,422	56,9	308,71	2,517
	Птица (курица) тушенная с соусом сметанном с томатом	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85
	Каша рисовая (гречневая)	90/50	16,6	38,3	6,8	401,4	0,13	0,15	5,55	8,68	61	33,46	147	3,27
	Икра свекольная	150	3,6	2,4	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	3,2
	Сок фруктовый	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	1,03
	Хлеб пшеничный	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
Итого	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
	Итого	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78
	Итого за день	805	29	53,2	85,6	1051,3	1,376	4,34	11,55	36,698	222,28	121,14	437,29	10,53
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК	Рыба запеченная (горбуша)													
	Картофельное пюре	90	76	6,75	1,71	144	0,07	0,01	5,81	4,69	72,92	21,4	291,24	0,49
	Масло сливочное "Крестьянское"	150	2,4	6,9	13,1	163,4	0,1	0,08	0,93	12,47	29,16	19,18	60,92	0,72
	Чай с лимоном	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017
	Хлеб пшеничный	200/157	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8
	Горюшек зеленый	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
Итого	Борщ с капустой и картофелем	30	0,9	0,56	5,64	6	0,02	0,02	0,31	0,34	45,46	9,05	27,9	0,37
	Итого	552	83,2	24,41	50,85	543	0,2407	0,15	7,54	17,6	161,952	59,53	408,77	2,997
	Котлеты рубленные из птицы (курица)	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85
	Макаронные изделия отварные	90	13,6	12,8	13,4	273,8	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	1,24
	Икра морковная	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2
	Компот из смеси сухофруктов	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36
Итого	Хлеб пшеничный	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
	Итого	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78
	Итого за день	805	30,5	25,6	121,1	825,7	1,37	0,28	7,091	27,55	143,5	137,45	469,9	9,83
1 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК	Омлет натуральный													
	Икра кабачковая (консервированная)	106	10,5	13,2	11,1	205	0,08	0,4	0,18	0,2	79,72	12,48	174,6	2,04
	Масло сливочное "Крестьянское"	50	0,7	2,4	4,3	42	0,02	0,02	0,31	2,34	45,46	9,05	27,9	0,37
	Чай с сахаром	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017
	Хлеб пшеничный	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2
	Итого	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
ОБЕД	Суп картофельный с крутой (рис)	401	13,8	24,2	43,1	445,6	0,1507	0,45	1,036	2,54	133,002	32,43	231,21	3,227
	Омлет натуральный соевые (огурцы)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,11	0,08	1,43	7,6	33	33	205	1,7
	Фрикадельки рыбные	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36
	Картофельное пюре	90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61
	Хлеб пшеничный	150	2,4	6,9	13,1	163,4	0,1	0,08	0,93	12,47	29,16	19,18	60,92	0,72
	Хлеб ржаной	200	0,2	0	29	117	0,011	0	5,44	0	6,9	9,9	26,1	0,6
Итого	Итого	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
	Итого за день	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78
	Итого за день	815	24	24,5	101,5	751,4	1,441	0,301	3,43	31,62	137,06	112,48	541,22	6,03
	Итого за день	1216	37,8	48,7	144,6	1197	1,5917	0,751	4,866	34,16	272,062	144,91	772,43	9,257

2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Биточки из говядины	90	13,2	10,1	19,9	225,6	0,016	0,044	3,14	0	2,93	7,08	60,51	0,87	Дели притт 2005 - 268
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притт 2005 - 171
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	0	0	15	0,0	14,5	24,6	3,6	0,1	Дели притт 2005 - 331
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	Дели притт 2005 - 376
ОБЕД	<i>Итого</i>	<i>500</i>	<i>20</i>	<i>15,5</i>	<i>89,3</i>	<i>654,2</i>	<i>0,206</i>	<i>0,144</i>	<i>20,386</i>	<i>0</i>	<i>57,14</i>	<i>80,58</i>	<i>230,21</i>	<i>4,97</i>	Дели притт 2005 - 103, 297
	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	Дели притт 2005 - 103, 297
	Голубцы любительские	90/30	13,26	81	18,8	205	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	34,41	143,8	2,1	Дели притт 2005 - 171
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	3,6	13,6	41,8	330	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притт 2005 - 171
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели притт 2005 - 75
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	Дели притт 2005 - 389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	Дели притт 2005 - 389
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	Дели притт 2005 - 389
	<i>Итого</i>	<i>855</i>	<i>25,66</i>	<i>105,7</i>	<i>136,8</i>	<i>993,4</i>	<i>1,61</i>	<i>0,47</i>	<i>14,25</i>	<i>26,78</i>	<i>176,3</i>	<i>162,11</i>	<i>614,7</i>	<i>25,44</i>	Дели притт 2005 - 389
	<i>Итого за день</i>	<i>1445</i>	<i>43,66</i>	<i>121,2</i>	<i>226,1</i>	<i>1627,6</i>	<i>1,816</i>	<i>0,614</i>	<i>34,636</i>	<i>26,78</i>	<i>233,44</i>	<i>242,69</i>	<i>844,91</i>	<i>30,41</i>	Дели притт 2005 - 389

2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	3	7	30	180	0,01	0,03	0,65	0,15	30	4	24,5	0,05	Дели притт 2005 - 174
	Булочка "Домашняя" (50г.)	1шт.	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	Дели притт 2005 - 424
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	Дели притт 2005 - 15
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели притт 2005 - 14
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели притт 2005 - 377
ОБЕД	Плоды свежие (яблоко)	1 шт	0,4	0	12,6	52									
	<i>Итого</i>	<i>507</i>	<i>12,7</i>	<i>23,4</i>	<i>87,5</i>	<i>597</i>	<i>0,0307</i>	<i>0,07</i>	<i>1,12</i>	<i>1</i>	<i>195,812</i>	<i>20,7</i>	<i>129,11</i>	<i>1,277</i>	Дели притт 2005 - 102
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	Дели притт 2005 - 102
	Колбасы рубленые из птицы (курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	1,24	Дели притт 2005 - 294
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притт 2005 - 171
	Икра морковная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели притт 2005 - 75
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	Дели притт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	Дели притт 2005 - 15
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	Дели притт 2005 - 15
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт	0,4	0	12,6	52									
ОБЕД	<i>Итого</i>	<i>805</i>	<i>32,57</i>	<i>28</i>	<i>155,7</i>	<i>1047,4</i>	<i>1,37</i>	<i>0,27</i>	<i>6,941</i>	<i>16,45</i>	<i>139,5</i>	<i>143,95</i>	<i>560,9</i>	<i>9,028</i>	Дели притт 2005 - 102
	<i>Итого за день</i>	<i>1312</i>	<i>45,27</i>	<i>51,4</i>	<i>243,2</i>	<i>1644,4</i>	<i>1,4007</i>	<i>0,34</i>	<i>8,061</i>	<i>17,45</i>	<i>335,312</i>	<i>164,65</i>	<i>690,01</i>	<i>10,305</i>	Дели притт 2005 - 102

2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы (курица)	90	14,5	13,7	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	1,03	Дели притт 2005 - 297
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притт 2005 - 202, 203
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,01	0,19	0,17	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48	Дели притт 2005 - 382
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели притт 2005 - 14
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	Дели притт 2005 - 15
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	Дели притт 2005 - 15
	<i>Итого</i>	<i>560</i>	<i>30,3</i>	<i>30,4</i>	<i>73,1</i>	<i>688,6</i>	<i>0,2467</i>	<i>0,39</i>	<i>6,37</i>	<i>3,258</i>	<i>392,812</i>	<i>90,62</i>	<i>470,66</i>	<i>5,337</i>	Дели притт 2005 - 15
	Овощи натуральные соевые (супруда)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели притт 2005 - 70
	Ци из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели притт 2005 - 88
	Каша рассыпчатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	0,12	0,06	1,68	0	32	38	139	3,2	Дели притт 2005 - 171
	Зразы рубленые (говядина)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,05	0,09	1,87	1,54	36,78	22,82	113,6	6,07	Дели притт 2005 - 274
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,011	0,011	0	5,44	11,2	0	0	0,26	Дели притт 2005 - 342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	Дели притт 2005 - 342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	Дели притт 2005 - 342
	<i>Итого</i>	<i>822</i>	<i>21,85</i>	<i>23</i>	<i>97,25</i>	<i>695,3</i>	<i>1,241</i>	<i>0,271</i>	<i>5,59</i>	<i>34,08</i>	<i>157,68</i>	<i>111,52</i>	<i>428,5</i>	<i>12,12</i>	Дели притт 2005 - 342
ОБЕД	<i>Итого за день</i>	<i>1382</i>	<i>52,15</i>	<i>53,4</i>	<i>170,35</i>	<i>1383,9</i>	<i>1,4877</i>	<i>0,661</i>	<i>11,96</i>	<i>37,338</i>	<i>550,492</i>	<i>202,14</i>	<i>899,16</i>	<i>17,437</i>	Дели притт 2005 - 342

2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК		240	15,65	17,5	35,15	381,3	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	Дельта проект 2005 - 291
Овоши натуральные свежие (сырые)		60	0,06	0	4,2	9,6	0,018	0,012	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дельта проект 2005 - 70
Чай с сахаром		200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дельта проект 2005 - 376
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	Дельта проект 2005 - 376
Итого		540	18,21	17,9	66,95	314,5	0,068	0,242	9,656	9,33	82,97	67,3	291,3	5,56	Дельта проект 2005 - 139
Суп картофельный с мясом		60	1,2	1,6	8	51,6	0	0	0,06	0	48,8	7,2	48	2,4	Дельта проект 2005 - 101, 297
Котлеты рыбные		250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	Дельта проект 2005 - 234
Картофельное пюре		90	12,8	12,2	13,9	21,6	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	Дельта проект 2005 - 128
Сок фруктовый		150	2,4	6,9	13,1	163,4	0,1	0,08	0,93	12,47	29,16	19,18	60,92	0,72	Дельта проект 2005 - 389
Хлеб пшеничный		200	1	0,2	20,2	92	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	Дельта проект 2005 - 349
Хлеб ржаной		30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	Дельта проект 2005 - 349
Итого		800	23,6	25	89,2	739,4	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	Дельта проект 2005 - 349
Итого за день		1340	41,81	42,9	156,15	1253,9	1,608	4,652	26,996	25,04	312,17	217,58	908,32	38,47	Дельта проект 2005 - 210
2 НЕДЕЛЯ 11 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК		106	10,5	13,2	11,1	205	0,08	0,4	0,18	0,2	70,72	12,48	174,6	2,04	Дельта проект 2005 - 210
Омлет натуральный		50	0,7	2,4	4,3	42	0,02	0,02	0,31	2,34	45,46	9,05	27,9	0,37	Дельта проект 2005 - 210
Мясно сыроечное "Россыяское"		10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,012	
Сыр "Россыяский"		15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	15,6	8,4	81	0,01	
Чай с лимоном		200/157	1,4	1,6	17,2	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	
Хлеб пшеничный		60	4,8	0,8	25,2	127,2	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2	
Итого		448	21,3	30,2	38,4	591,2	0,2107	0,49	1,5	3,39	302,92	49,72	338,31	4,437	
Суп картофельный с рыбой (рис)		250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,11	0,08	1,43	7,6	33	33	205	1,7	
Итого		60	2,4	6,8	15,4	137	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	
Фрикадельки из мяса (курица)		90	14,5	13,7	14,3	238,5	0,056	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	1,03	
Макаронные изделия отварные		150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,11	0	32	38	140	3,2	
Компот из смеси сухофруктов		200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	
Итого		820	34,1	26,5	130,7	885	1,596	0,29	8,151	14,518	153,28	144,68	615,29	10,47	
Итого за день		1268	55,4	56,7	189,1	1476,2	1,6067	0,78	9,651	17,908	455,72	194,41	955,6	14,907	
2 НЕДЕЛЯ 12 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК		90	12,8	12,2	13,9	21,6	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	Дельта проект 2005 - 230
Рыба запеченная (карпиль)		60	1,2	1,6	8	51,6	0	0	0,06	0	48,8	7,2	48	2,4	
Картофельное пюре		150	2,4	6,9	13,1	163,4	0,1	0,08	0,93	12,47	29,16	19,18	60,92	0,72	
Напиток фруктовый		200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	1,4	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	
Итого		545	19	21,3	74,4	604,6	0,455	0,21	2,1	16,58	144,86	82,88	335,42	40,93	
Омлет натуральный соевые (подсолнечный)		60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	
Борщ с капустой и картофелем		250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	
Шиншека из мяса (курица)		90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	1,24	
Капса рисованная (рисовая) с овощами		150	2	0,6	21,7	120	0,03	0,03	0,81	0,6	11,4	30,5	81,7	0,62	
Чай с лимоном		200/157	1,4	1,6	17,2	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	
Итого		822	22,9	20,4	89,6	645,2	1,27	0,24	8,28	28,25	111,3	96,95	320,6	5,25	
Итого за день		1567	41,9	41,7	164	1240,8	1,72	0,45	8,28	44,83	236,16	179,83	656,02	46,18	
ВСЕГО ЗА ПЕРИОД		15939	644,24	783,11	2212,15	17333,5	19,1779	14,777	206,284	380,322	4279,61	2304,08	9766,11	243,065	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ		34 12 ДЕНЬ	1329,916667	53,6807	65,2592	184,34583	1447,791667	1,59816	1,33142	17,1903	31,6935	356,635	192,007	813,843	20,2554

Меню составлено согласно нормативным документам:
 1. Спортивный регламент базов и крутирных клубов для предприятий общественного питания
 2. Спортивный регламент базов и крутирных клубов для предприятий общественного питания
 3. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания
 4. Спортивный регламент базов и крутирных клубов для предприятий общественного питания при общепитовых предприятиях
 Москва, 2014г.

Инициал-подпись:

Судья С. В.