

Согласовано: _____

Директор МБОУ СОШ №100 Помыткин Б.В.
«__» _____ 202__ год



Подписан: Помыткин
Борис Васильевич
DN: O="МБОУ ""СОШ
№100""", CN=Помыткин
Борис Васильевич,
E=Sc100@izh-shl.udmr.ru
Дата: 2025-05-30 16:55:56

Утверждаю: _____



Дупасва Елена Евгеньевна
«__» _____ 202__ год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по столовой МБОУ СОШ №100
по организации питания детей 7-11 лет в оздоровительном лагере с дневным пребыванием

МЕНЮ

1 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.															
Завтрак																					
	Макароны с сыром №333,2004	150	8.56	4	12.8	0.54	28.86	265.2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.63
	Чай с сахаром №685, 2004	200	0.18	0	0.04	0.05	13.75	53.14			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Яйца вареные №337/2004	40	4.78	5.08	4.05	0	0.25	56.5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Булочка сдобная ТТК № 46/1	50	4.43	0.85	3.75	4.18	25.43	152.6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.76	0.48
	Мандарины свежие ТТК № 215	100	0.75	0	0.18	0	8.55	37.28			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		540	18.69	9.93	20.8	4.77	76.85	564.7		40.52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17.76	3.11
Обед																					
	Огурец свежий ТТК № 127	60	0.47	0	0.06	0.06	2.04	9.327			1.8	1.8	1.8	510	120	315	0.12	0.12	0.12	0	0
	Суп крестьянский с рисом и мясом, со сметаной № 134, 2004	250/12	5.5	3.53	9.31	5.15	16.27	166.6			2.98	2.98	2.98	621	310	465.5	6.88	1.79	4.34	0	0.25
	Запеканка картофельная с мясом ТТК № 391	200	15.69	12.34	17.8	0.1	32.89	351.4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	Компот из смородины черной и свежих яблок № 634 , 2004	200	0.26	0	0.14	0	26.11	101.3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0
	Хлеб пшеничный	50	3.57	0	0.4	0.45	21.34	105.5			0	0	0	950	366	658	7.6	7.6	7.6	0	0
	Хлеб славянский	50	3.48	0	0.53	0	18.61	94.96			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			28.97	15.87	28.2	5.76	117.3	829		11.46	4.78	4.78	4.78	2081	796	1438.5	14.6	9.51	12.06	24	1.25
Итого за день			47.66	25.79	49	10.52	194.1	1394			4.78	4.78	4.78	2081	796	1438.5	14.6	9.51	12.06	41.76	4.36

МЕНЮ

2 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.															
Завтрак																					
	Каша боярская (из пшена с изюмом) №304,2004	200/10	9.69	5.12	14	1.29	42.4	331.3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	0
	Булочка сдобная ТТК № 46/1	50	4.43	0.85	3.75	4.18	25.43	152.6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.76	0.48
	Сыр порциями № 97,2004	20	4.94	5.26	4.68	0	0	63.11			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном №687, 2004	200/15/7	0.24	0	0.05	0.06	14.07	55.61			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Яблоко свежее ТТК № 305	100	0.38	0	0.35	0.4	10.56	44.45			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		602	19.67	11.24	22.9	5.93	92.46	647.1		42.52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25.76	0.48
Обед																					
	Салат из свежих помидоров и огурцов №3, 2008	60	0.51	0	5.95	0	2.28	63.81			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №137, 2004	250/10	4.13	1.86	3.74	0.42	19.12	124.5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Шницель натуральный рубленный №450, 2004	90	17.56	15.99	17.8	6.96	9.35	266			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Капуста тушеная №534, 2004	150	3.42	0.02	3.9	0.19	18.31	114.4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	4.5	0
	Компот из кураги №638 , 2004	200	1.02	0	0.06	0	32.96	124.8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб славянский	40	2.78	0	0.42	0	14.89	75.97			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3.57	0	0.4	0.45	21.34	105.5			0	0	0	950	366	658	7.6	7.6	7.6	0	0
Итого за 'Обед'		850	32.99	17.87	32.3	8.02	118.2	874.8		57.48	0	0	0	950	366	658	7.6	7.6	7.6	24.5	0
Итого за день			52.66	29.1	55.2	13.95	210.7	1522			0	0	0	950	366	658	7.6	7.6	7.6	50.26	0.48

Школа №100

МЕНЮ

3 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.															
Завтрак																					
	Каша пшеничная молочная №510 , 2004	200/10	8.22	3.42	11.8	0.62	50.98	334.9			0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0
	Какао с молоком № 693 2004 г.	200	3.64	2.9	3.34	0.6	24.1	134.8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0
	Рогалик с маком ТТК №28	50	3.4	0.68	3.86	0.48	23.53	141.2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	6.53	0.36
	Киви свежие ТТК № 303	100	0.75	0	0.35	0	10.83	48.68			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		560	16.02	7	19.3	1.71	109.4	659.5		42.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	39.53	0.36
Обед																					
	Салат из свежих огурцов № 16,2004	60	0.38	0	11.8	0	1.67	113.3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом, со сметаной №124 , 2004	250/12,5/1	4.89	3.26	6.43	0.06	11.37	119.4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25
	Пюре картофельное № 520, 2004	200	4.16	0.91	6.94	0.65	28.21	190.4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Рыба тушенная в томате с овощами №374, 2004	50\50	10.38	9.79	7.13	3.99	6.2	128.5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0
	Компот из апельсин №636,2004	200	0.42	0	0.09	0	31.93	124			0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0
	Хлеб пшеничный	50	3.57	0	0.4	0.45	21.34	105.5			0	0	0	950	366	658	7.6	7.6	7.6	0	0
	Хлеб славянский	50	3.48	0	0.53	0	18.61	94.96			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		932.5	27.28	13.97	33.3	5.15	119.3	876		57.05	0	0	0	950	366	658	7.6	7.6	7.6	32	0.25
Итого за день			43.3	20.96	52.6	6.85	228.8	1536			0	0	0	950	366	658	7.6	7.6	7.6	71.53	0.61

МЕНЮ

4 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.															
Завтрак																					
	Каша манная молочная с маслом №510 , 2004	200/10	7.81	3.42	11.6	0.43	47.58	322.1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0
	Кофейный напиток №692,2004	200	2.67	1.45	2.81	1.44	22.58	121			0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0
	Сдоба выборская ТТК №24	75	5.53	1.1	5.59	2.61	44.3	244.9			0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.04	0.48
	Абрикосы свежие ТТК № 205	100	0.85	0	0.09	0	10.1	42.31			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		585	16.86	5.97	20.1	4.48	124.6	730.4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	35.04	0.48
Обед																					
	Салат " Сезонный"№ 13 Уд.2004	60	0.65	0	2.99	2.99	6.45	49.2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной №132, 2004	250/12,5	5.79	3.55	8.58	0.38	18.36	172.1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25
	Биточки по-белорусски № 68,2008	90	17.83	18.8	19.1	0	1.97	250.1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.2
	Соус томатный № 587, 2004	50	0.48	0.01	2.1	0.03	3.16	32.96			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0
	Макаронные изделия отварные №516 , 2004	150	4.92	0.03	4.32	0.62	29.93	177.9			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.49
	Компот из свежих яблок № 631 , 2004	200	0.15	0	0.14	0.16	26.02	100.6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0
	Хлеб пшеничный	40	2.86	0	0.32	0.36	17.07	84.36			0	0	0	760	292.8	526.4	6.08	6.08	6.08	0	0
	Хлеб славянский	40	2.78	0	0.42	0	14.89	75.97			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		902.5	35.46	22.39	38	4.54	117.9	943.1		758.87	0	0	0	760	292.8	526.4	6.08	6.08	6.08	27.5	3.94
Итого за день			52.3	28.36	58.1	9.02	242.4	1674			0	0	0	760	292.8	526.4	6.08	6.08	6.08	27.5	3.94

МЕНЮ

5 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.															
Завтрак																					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком № 106,2008	150/50	25.95	26.23	31.3	0.2	42.86	555.5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.2	0
	Чай с сахаром №685, 2004	200	0.18	0	0.04	0.05	13.75	53.14			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Сдоба московская №766, 2004-1	50	4.13	0.39	2.37	0.48	29.46	154.5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.7	0.5
	Нектарины свежие ТТК № 310	100	1	0	0.28	0	10.1	44.66			4	1	2.5	200	82	141	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		550	31.24	26.63	34	0.73	96.17	807.8		47.99	4	1	2.5	200	82	141	0	0	0	25.9	0.5
Обед																					
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным ТТК№2024/03/19	60	0.62	0	5.98	5.98	4	69.01			1.21	1.21	1.21	464.1	109.2	286.65	2.31	1.13	1.72	0	0
	Уха со взбитым яйцом ТТК№2024/03/17 (минтай)	250/25	7.05	5.53	5.29	0	14.69	133			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Гуляш № 437, 2004	50/50	14.38	14.72	15.6	0.06	3.44	210.5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Рис припущенный №512, 2004	150	3.52	0.03	4.32	0.46	37.15	202.1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из свжих плодов (яблоки, персики) ТТК№2023/06/14	200	0.24	0	0.09	0.1	26.02	100.4			1.2	0.6	0.9	70	46.4	58.2	0	0	0	24	0
	Хлеб пшеничный	40	2.86	0	0.32	0.36	17.07	84.36			0	0	0	760	292.8	526.4	6.08	6.08	6.08	0	0
	Хлеб славянский	40	2.78	0	0.42	0	14.89	75.97			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед '		865	31.47	20.28	32	6.96	117.3	875.4		52.01	2.41	1.81	2.11	1294.1	448.4	871.25	8.39	7.21	7.8	24	0
Итого за день			62.71	46.91	66	7.69	213.4	1683			6.41	2.81	4.61	1494.1	530.4	1012.25	8.39	7.21	7.8	49.9	0.5

МЕНЮ

6 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.															
Завтрак																					
	Омлет натуральный № 340,2004	100	8.75	9.31	10.5	0	2.15	137.8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша овсяная вязкая №510, 2004	200/10	9.33	3.42	14.1	2.93	48.31	349.2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0
	Чай с сахаром №685, 2004	200	0.18	0	0.04	0.05	13.75	53.14			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Хлеб пшеничный	40	2.86	0	0.32	0.36	17.07	84.36			0	0	0	760	292.8	526.4	6.08	6.08	6.08	0	0
	Апельсины свежие ТТК № 301	100	0.85	0	0.18	0	9.37	40.88			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		650	21.96	12.73	25.1	3.34	90.65	665.5		43.02	0	0	0	760	292.8	526.4	6.08	6.08	6.08	28	0
Обед																					
	Салат из свежих огурцов № 16,2004	80	0.51	0	15.7	0	2.22	151.1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Суп картофельный с мясом и клецками №140, 2004	250/12,	5.44	3.41	5.31	0.36	16.59	134.1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.34
	Фрикадельки "Петушок"№81, 2008	100	15.79	0	7.93	4.31	12.4	182			40	20	30	3.33	3.33	3.33	0	0	0	0	1
	Капуста тушеная №534, 2004	150	3.42	0.02	3.9	0.19	18.31	114.4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	4.5	0
	Компот из урюка ТТК№2024/03/16	200	1.02	0	0.06	0	36.87	139.6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0
	Хлеб пшеничный	40	2.86	0	0.32	0.36	17.07	84.36			0	0	0	760	292.8	526.4	6.08	6.08	6.08	0	0
	Хлеб славянский	40	2.78	0	0.42	0	14.89	75.97			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		882.5	31.82	3.43	33.7	5.22	118.4	881.5		56.98	40	20	30	763.33	296.13	529.73	6.08	6.08	6.08	28.5	1.34
Итого за день			53.78	16.16	58.8	8.56	209	1547			40	20	30	1523.33	588.93	1056.13	12.16	12.16	12.16	56.5	1.34

МЕНЮ

7 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.															
Завтрак																					
	Каша пшениная молочная с маслом №510 , 2004	200	8.52	3.26	12.1	1.51	47.23	328.5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	12.38	0
	Кофейный напиток №692,2004	200	2.67	1.45	2.81	1.44	22.58	121			0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0
	Сыр порциями № 97,2004	20	4.94	5.26	4.68	0	0	63.11			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Булочка сдобная ТТК № 46/1	50	4.43	0.85	3.75	4.18	25.43	152.6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.76	0.48
	Мандарины свежие ТТК № 215	100	0.75	0	0.18	0	8.55	37.28			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		570	21.31	10.82	23.5	7.12	103.8	702.5		43.41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35.14	0.48
Обед																					
	Салат "Тазалык" №6 Уд.2004	60	0.78	0	5.94	5.94	6.1	79.04			0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0
	Борщ с капустой и картофелем с курой, со сметаной №110,2004	250/12,5/10	4.45	2.95	6.98	3.86	14.05	131.5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.5	0
	Плов №443/2004	50/200	19.05	14.01	20.6	0.68	55.52	482.4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из вишни № 631, 2004	200	0.3	0	0.07	0	26.31	102.6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0
	Хлеб пшеничный	30	2.14	0	0.24	0.27	12.8	63.27			0	0	0	570	219.6	394.8	4.56	4.56	4.56	0	0
	Хлеб славянский	30	2.09	0	0.32	0	11.17	56.98			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		842.5	28.81	16.96	34.1	10.75	125.9	915.8		56.59	0	0	0	570	219.6	394.8	4.56	4.56	4.56	29.5	0
Итого за день			50.12	27.78	57.6	17.88	229.7	1618			0	0	0	570	219.6	394.8	4.56	4.56	4.56	64.64	0.48

МЕНЮ

8 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.															
Завтрак																					
	Каша "Дружба" молочная №119,2008	200	7.1	2.76	4.35	1.03	43.11	238.2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0
	Чай с сахаром №685, 2004	200	0.18	0	0.04	0.05	13.75	53.14			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Сыр порциями № 97,2004	20	4.94	5.26	4.68	0	0	63.11			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное № 96,2004	10	0.05	0.05	7.26	0	0.07	65.8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Булочка сдобная ТТК № 46/1	50	4.43	0.85	3.75	4.18	25.43	152.6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.76	0.48
	Киви свежие ТТК № 303	100	0.75	0	0.35	0	10.83	48.68			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		580	17.44	8.92	20.4	5.25	93.19	621.6		41.85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23.76	0.48
Обед																					
	Помидоры свежий ТТК 128	60	0.62	0	0.11	0.12	2.84	14.33			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Суп картофельный с бобовыми с курой №139, 2004	250/12,5	8.42	3.03	6.77	5.55	21.06	173.9			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Котлеты или биточки рыбные №388, 2004	90	12	10.13	7.46	0.21	13	165.6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.13
	Пюре картофельное № 520. 2004	150	3.12	0.68	5.2	0.49	21.16	142.8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное ТТК№216	10	0.05	0.05	7.26	0	0.07	65.8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из свежих яблок № 631 , 2004	200	0.15	0	0.14	0.16	26.02	100.6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0
	Хлеб славянский	50	3.48	0	0.53	0	18.61	94.96			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3.57	0	0.4	0.45	21.34	105.5			0	0	0	950	366	658	7.6	7.6	7.6	0	0
Итого за 'Обед'		863.5	31.41	13.9	27.9	6.97	124.1	863.5		58.15	0	0	0	950	366	658	7.6	7.6	7.6	24	1.13
Итого за день			48.85	22.82	48.3	12.23	217.3	1485			0	0	0	950	366	658	7.6	7.6	7.6	47.76	1.61

МЕНЮ

9 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.															
Завтрак																					
	Макароны с сыром №333,2004	150	8.56	4	12.8	0.54	28.86	265.2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.63
	Чай с сахаром №685, 2004	200	0.18	0	0.04	0.05	13.75	53.14			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Яйца вареные №337/2004	40	4.78	5.08	4.05	0	0.25	56.5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Булочка сдобная ТТК № 46/1	50	4.43	0.85	3.75	4.18	25.43	152.6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.76	0.48
	Яблоко свежее ТТК № 305	100	0.38	0	0.35	0.4	10.56	44.45			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		540	18.32	9.93	21	5.17	78.85	571.9		38.33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17.76	3.11
Обед																					
	Огурец свежий ТТК № 127.	60	0.47	0	0.06	0.06	2.04	9.327			1.8	1.8	1.8	510	120	315	0.12	0.12	0.12	0	0
	Суп с макаронными изделиями с курой №147, 2004	250/12,5	5.59	2.97	7.3	5.19	17.16	155.2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Бифштекс рубленый "Школьный" № 65, 2008	90	20.78	20.04	20.4	6.81	4.7	285.7			8.27	8.27	8.27	3818.16	2397.78	3107.97	25.5	14.95	20.3	0	0
	Рис припущенный №512 , 2004	150	3.52	0.03	4.32	0.46	37.15	202.1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из изюма №638 , 2004	200	0.35	0	0	0	28.2	107.5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Хлеб пшеничный	40	2.86	0	0.32	0.36	17.07	84.36			0	0	0	760	292.8	526.4	6.08	6.08	6.08	0	0
	Хлеб славянский	40	2.78	0	0.42	0	14.89	75.97			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		842.5	36.36	23.03	32.8	12.89	121.2	920.1		61.67	10.07	10.07	10.07	5088.16	2810.58	3949.37	31.7	21.15	26.5	15	0
Итого за день			54.67	32.96	53.8	18.05	200.1	1492			10.07	10.07	10.07	5088.16	2810.58	3949.37	31.7	21.15	26.5	32.76	3.11

МЕНЮ

10 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.															
Завтрак																					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком № 106,2008	150/50	25.95	26.23	31.3	0.2	42.86	555.5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.2	0
	Чай с сахаром №685, 2004	200	0.18	0	0.04	0.05	13.75	53.14			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Сдоба с повидлом ТТК № 25	75	4.87	1.1	3.92	0.71	43.55	224.7			0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.04	0.48
	Абрикосы свежие ТТК № 205	100	0.85	0	0.09	0	10.1	42.31			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		575	31.84	27.34	35.4	0.96	110.3	875.6		47.47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22.24	0.48
Обед																					
	Салат из белокочанной капусты № 43, 2004	60	0.9	0	2.98	2.98	6.44	53.55			4.09	1.25	2.67	453.9	106.8	280.35	7.31	7.22	7.27	3	0
	Пуштые шныд (суп картофельный со взбитым яйцом) с курой № 109, 2004 Удм,	272,5	6.71	4.37	6.33	2.98	19.84	160.8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Котлеты рубленные из птицы №498, 2004	90	15.91	0.61	8.33	5.25	16.71	202.5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соус томатный № 587, 2004	50	0.48	0.01	2.1	0.03	3.16	32.96			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0
	Каша рассыпчатая гречневая № 508, 2004	150	8.67	0.03	5.94	2.08	43.95	252.7			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Напиток шиповника ТТК № 134	200	0.3	0	0.12	0.14	27.84	106.1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0
	Хлеб пшеничный	40	2.86	0	0.32	0.36	17.07	84.36			0	0	0	760	292.8	526.4	6.08	6.08	6.08	0	0
	Хлеб славянский	40	2.78	0	0.42	0	14.89	75.97			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		902.5	38.59	5.02	26.5	13.82	149.9	969		52.53	4.09	1.25	2.67	1213.9	399.6	806.75	13.39	13.3	13.35	27.5	0
Итого за день			70.43	32.36	61.9	14.79	260.2	1845			4.09	1.25	2.67	1213.9	399.6	806.75	13.39	13.3	13.35	49.74	0.48