

СОГЛАСОВАНО

ТО Управления Роспотребнадзора
по РД в г. Буйнакске
Исаев А.Н.

25.08.2022



УТВЕРЖДЕНО

Директор ГКОУ РД «Буйнакская
санаторная школа-интернат №7»
Джамбулатова С.Б.

30.08.2022



(14)

**Перспективное меню
на 10 дней для учащихся
государственного казенного
общеобразовательного учреждения
Республики Дагестан
«Буйнакская санаторная школа-интернат №7»**

Меню первого дня

Химический состав, витамины и минеральные вещества

на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут						
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Са	Мг	Fe	Р					
Завтрак																		
Каша пшеничная	150	6,7	9,9	41,1	285	0,21	-	-	0,08	108,65	-	0,015	78					
рассыпчатая с молоком																		
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	-	-	0,14	0,02	2,0	-	-	2					
Яйцо отварное	46	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	36	5,0	1,0	179					
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8					
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	0,24	0,08	55,5	103	1,6	5,5					
Итого		19,06	32,1	98,6	770	0,54	3	0,24	0,3	907,15	108	2,6	244					
Обед																		
Салат морковный	100	1,3	3,1	9,1	70	0,027	5,9	5,8	0,13	51	-	-	41,3					
Суп картофельный с рисом	300	2,7	3,48	22,2	132,6	-	22,1	1,09	0,10	45	-	-	69					
Тфтели	60	9,5	9,8	11,9	187,4	0,04	-	3	-	8	10	1	777					
Спагетти	200	6,8	12,16	45,5	322,8	0,11	-	0,06	0,03	14,6	11,7	1,04	60					
Соус томатно – овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,04	2,5	0,89	0,02	7	-	0,2	16					
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23					
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	5,5					
Итого		28,9	31,99	166,35	1094,8	0,59	28,4	4,04	0,24	285,1	116,6	3,64	1025,3					
Ланч																		
Зефир	50	1,45	5,35	38,3	198	0,5	8	-	0,04	36,5	-	6,7	52					
Полдник																		
Пирожки с картофелем	100	3,9	8,3	27,1	201	0,11	-	-	0,05	10,2	-	-	196					
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8					
Кефир	200	6	0,2	8	62	0,08	-	-	0,03	252	3	-	196					
Итого		10,1	8,5	35,1	263	0,19	-	-	0,08	267,2	3	-	245					
Ужин																		
Салат «Столичный»	100	17,9	27,1	17	333	-	5,1	0,13	-	124	-	-	75					
Каша гречневая	150	9,1	11,6	44,4	322,5	0,41	-	0,03	0,81	14,66	34,6	1,46	78					
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23					
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	5,5					
Итого		34,3	39,7	134,9	993,5	0,99	33,9	4,29	0,89	726,16	123	2,45	231					
ВСЕГО		93,81	117,64	488,25	3319,3	2,31	68	8,57	1,65	1166,5	350,6	10,7	1952,3					

Меню второго дня

Химический состав, витамины и минеральные вещества

на 1 порцию

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут							Минеральные вещества, мг/сут				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	Fe	P				
Завтрак	150	8,9	13,86	45,4	353,1	0,3	-	Сл.	0,26	152,02	15	0,6	78				
Каша гречневая с молоком	20	0,26	16,6	0,2	150	-	-	0,14	0,002	2	-	-	2				
Сливочное масло	20	3,6	4	-	51,6	0,02	0,2	0,03	0,05	110	2,9	0,3	68				
Сыр брынза	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8				
Чай с сахаром	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
Хлеб	100	19,76	35,46	102,6	826,7	0,32	3,2	0,17	0,39	324,52	120,9	4,5	211				
Итого																	
Обед	100	5,4	14,2	7,2	178	0,02	7,7	0,05	0,03	168	7	1,7	111,1				
Салат свекольный	300	1,98	4,2	7,02	75	0,07	23,4	0,26	0,05	45	0,9	1,3	69				
Борщ	100	14,93	15,33	12,66	250	0,08	-	-	0,02	21	1,8	2	350				
Котлеты	200	3	8,2	24,3	198,5	0,15	21	0,04	0,3	21	3	0,2	85				
Картофель отварной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,04	2,5	0,89	0,02	7	-	0,2	7,8				
Соус томатно-овощной	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23				
Компот	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
Хлеб	100	33,91	45,38	128,83	1083,5	0,65	55	1,33	0,51	349,5	117,3	8,7	700,9				
Итого																	
Ланч	100	1,5	-	22,4	91	0,04	10	0,12	0,05	8	6	0,6	28				
Бананы	100																
Полдник	100	8,92	9,1	21,02	271	0,14	8,4	-	0,12	67,2	1,2	1,2	197,2				
Сосиски в тесте	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8				
Чай с сахаром	200	9,12	9,1	56,02	329	0,14	11,4	-	0,12	72,2	5,2	2,2	205,2				
Итого																	
Ужин	100	0,13	0,05	0,8	8,4	0,03	39	0,037	0,017	52	1,5	0,7	27				
Салат из квашеной капусты	250	15,64	12,2	24,2	271,4	0,24	48	0,44	0,22	189,1	0,2	3,4	356,8				
Рагу из птицы	200	6,9	11,25	39,9	292,5	0,26	-	0,024	0,04	17,64	-	0,42	14,2				
Каша пшеничная	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23				
Компот	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
Хлеб	100	29,98	24,5	138,4	910,3	1,13	87,4	0,591	0,317	246,124	106,3	7,82	476				
Итого																	
Всего		94,27	114,44	448,25	3240,5	2,28	167	2,21	1,367	1100,46	352,8	23,82	1629,3				

Меню третьего дня

Химический состав, витаминны и минеральные вещества
на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Са	Мg	Fe	Р			
Завтрак																
Калмыцкий чай	300	6,37	12	10,1	129,15	0,05	1,2	0,02	0,12	145	-	-	-	-	-	8
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	0,002	-	0,14	0,002	2	-	-	-	-	-	2
Сыр брынза	20	3,6	4	-	51,6	0,02	0,2	0,03	0,05	110	2,9	0,3	68			
Яйцо	46	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	36	5	1	179			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		22,33	38,2	67,6	665,75	0,4	4,4		0,29	0,43	413,5	108	49			
Обед																
Салат витамин.	100	1,3	4,2	7,1	73	0,03	13,8	1,21	0,017	52	1,5	0,7	27,8			
Бурчак шорпа	300	6,7	5,3	11,08	164,7	0,08	25,6	0,12	0,09	39,9	-	2,35	102			
Гуляш из говядины	125	19,64	18,13	3,84	194,64	0,05	1,25	1,13	-	17,5	2,5	2,5	387,5			
Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	222	0,02	3	0,05	0,017	3	-	0,8	61			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		38,74	34,83	134,12	998,34	0,5	44,05	2,48	0,22	199,9	107,1	9,65	455,5			
Ланч																
Печенье	25	1,9	2,95	18,6	104,25	0,13	4,5	0,038	0,09	37,5	-	0,89	-			
Вафли	25	0,8	0,7	20	85,5	0,05	1,8	-	0,18	15	-	0,35	-			
Итого		2,7	3,65	38,6	189,75	0,18	6,3	-	0,27	52,5	-	1,24	-			
Полдник																
Булочка с повидлом	100	7,2	4,2	53,2	282	0,12	-	0,28	0,12	16	10	0,8	58			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Кефир	200	6	0,2	8	62	0,08	2	-	0,03	252	3	-	196			
Итого		13,4	4,4	76,2	402	0,2	5	0,02	0,15	273	13	1,8	262			
Ужин																
Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	0,025	16,2	1,22	0,012	60	2,4	1,2	118,7			
Курлица отварная	75	14,32	5,5	0,37	108,75	0,1	1,5	1,8	0,14	19,4	7,6	1,4	121,55			
Каша пшеничная	150	6,68	9,9	41,1	28,5	0,08	-	-	0,08	81,48	-	0,015	78			
Соус томатно-овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,01	2,5	0,89	0,02	7	-	0,2	16			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		31	28,95	125,92	643,25	0,48	20,6	4	0,33	255,38	112,2	6,12	412,15			
Всего		108,17	110,03	442,44	2899,09	1,7	80,35	7	1,4	1194,3	340,2	23,71	1745,6			

Меню четвертого дня
Химический состав, витамины и минеральные вещества
на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут					
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Fe	P				
Завтрак																	
Каша рисовая с молоком	150	4,3	16,47	25,6	242,95	0,015	0,45	0,05	0,08	87,9	0,7	0,75	87				
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	0,002	-	0,14	0,002	2	-	-	2				
Сыр брынза	20	3,6	4	-	51,6	0,02	0,2	0,03	0,05	110	2,9	0,3	68				
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
Итого		15,16	38,07	82,8	716,55	0,34	0,65	0,22	0,21	260,4	110	4,65	220				
Обед																	
Салат из квашеной капусты	100	0,13	0,05	0,8	8,4	0,03	39	0,037	0,017	52	1,5	0,7	27				
Суп картофельный с вермишелью	300	3,48	3	25,2	143,4	0,09	22,4	1,6	0,13	22	21	0,3	54				
Рыба жарен.	75	16,05	8,32	3,1	152,3	0,16	1,28	0,6	0,1	38,4	3,2	0,37	300				
Пюре картофельное	150	3,15	8,3	21,75	177,15	0,1	25,7	0,03	0,08	35,25	2,15	0,9	63,75				
Соус т/о	50	1,3	2,45	4,15	44	0,01	2,5	0,89	0,02	7	-	0,2	7,8				
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
Итого		31,41	23,12	128,5	863,25	0,71	91,28	3,25	0,34	242,15	110,35	5,77	418,05				
Ланч																	
Яблоки	100	0,4	-	11,3	46	0,01	13	0,03	0,15	16	3,2	3,3	68				
Полдник																	
Чуду даргинское	150	15,55	9,88	48,02	358,4	0,6	7,9	1,92	0,04	36,7	0,3	0,86	194,5				
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8				
Кефир	200	6	0,2	8	62	0,08	2	-	0,03	252	3	-	196				
Итого		21,75	18,08	71,02	478	0,68	19,9	0,11	0,07	293,7	3,3	1,86	398,5				
Ужин																	
Салат свекольный	100	5,4	14,2	7,2	178	0,02	7,7	0,05	0,03	168	7	1,7	111,1				
Макаронник	250	13,7	18,7	70,6	508	0,19	-	0,06	0,28	14,6	1,1	1,04	60				
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
Итого		26,4	33,9	151,3	1024	0,53	8,1	0,2	0,4	270,1	112,7	6,04	249,1				
Всего		95,12	113,17	444,92	3133,8	2,27	132,9	5,73	1,42	1106,4	339,5	21,62	1466,15				

Меню пятого дня

Химический состав, витамины и минеральные вещества

на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут					
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	Fe	P				
Завтрак																	
Каша пшеничная с молоком	200	8,62	14	48,2	286	0,34	-	-	-	0,05	23,9	-	-	-	0,56	78,9	
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	0,002	-	0,14	0,002	2	-	-	-	-	-	2	
Яйцо	46	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	36	5	1	1,79	1	1,6	90	
Какао	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,024	0,17	157,1	1,4	1,6	103	1,6	5,16	55	
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	103	1,6	5,16	55	
Итого		25,68	41,2	123,2	903	0,71	1,3	0,264	0,482	274,5	109,4	5,16	324	5,16	324	324	
Обед																	
Хинкал аварский	150	39,91	14,25	119,75	783,23	0,07	11,63	0,1	0,73	288	8	3,3	797,5	3,3	797,5	797,5	
с мясом отварным и бульоном	100																
Картофель отварной	250	0,79	2,2	6,4	49,6	0,04	5,25	0,04	0,3	5,3	0,75	0,05	21,3	0,05	21,3	21,3	
Итого	50																
Суп томатный	50	1,3	2,45	4,15	44	0,01	2,5	0,89	0,02	7	-	0,2	7,8	0,2	7,8	7,8	
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	2,3	0,7	2,3	2,3	
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	103	1,6	5,16	55	
Итого		49,31	20,90	203,8	1214,83	0,4	12,03	1,11	1,14	387,8	113,35	6,85	583,9	6,85	583,9	583,9	
Ланч																	
Печенье	25	1,9	2,95	18,6	104,25	0,13	4,5	0,038	-	37,5	-	0,89	-	0,89	-	-	
Зефир	25	0,7	2,7	19,2	99	0,035	4	-	0,02	18,3	-	-	-	-	0,89	25	
Итого		2,6	5,65	37,8	203,25	0,16	85	0,038	0,02	55,8	-	0,89	-	0,89	-	25	
Поддник																	
Чуду с тыквой	145	6,47	7,8	44,49	262,4	0,12	26,91	2,06	0,02	142,4	-	1,7	73	1,7	73	73	
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8	-	-	8	
Итого		6,67	7,8	194,49	320,4	0,12	29,91	2,06	0,02	47,9	-	2,7	81	2,7	81	81	
Ужин																	
Рагу овощное	250	6,25	8,5	24,13	210,5	0,125	24	2,44	0,2	60,63	3,3	1,75	252,5	1,75	252,5	252,5	
Рис отварной	100	2,5	4,1	25,7	152	0,02	-	0,05	0,017	3	1,9	0,8	161	0,8	161	161	
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23	0,7	23	23	
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	103	1,6	5,16	55	
Итого		16,05	13,6	123,33	700,5	0,59	24,4	2,53	0,31	251,13	109,8	5,85	491,5	5,85	491,5	491,5	
Всего		107,6	89,15	682,62	3342,08	7,98	76,14	6,05	1,97	1117,13	332,55	21,45	1478,9	21,45	1478,9	1478,9	

Меню шестого дня

Химический состав, витамины и минеральные вещества

на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	Fe	P			
Завтрак																
Творог со сметаной	180	26,4	19,8	19	361	0,07	0,84	0,15	0,45	151,3	-	-	-	284		
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	0,002	-	0,14	0,002	2	-	-	2			
Яйцо	46	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	36	5	1	179			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		38,76	42	78,5	846	0,42	3,84	0,39	0,71	149,8	108	4,6	528			
Обед																
Помидоры	50	0,3	-	2,1	8,5	0,03	12,5	0,6	0,02	7	-	-	7,8			
маринованные																
Суп картофельный с горохом	300	7,38	6,7	26,7	198,6	0,16	17,9	1,1	0,05	170,6	3,8	3,2	139			
Плов из птицы	300	22,8	19,6	54,3	489	0,13	2	0,9	0,19	25,8	10,18	1,87	128,73			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		37,78	27,3	156,6	1034,1	0,69	32,8	2,69	0,35	290,9	108,37	8,37	332,83			
Ланч																
Апельсины	100	0,9	-	8,4	38	0,14	60	0,05	0,03	34	2,2	0,3	26			
Полдник																
Блинчики с повидлом	150	8,4	7,9	64,8	367	0,14	4	0,01	0,18	123	5,2	1	82			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Итого		8,6	7,9	79,8	425	0,14	7	0,01	0,18	128	5,2	2	90			
Ужин																
Салат картофельный со сметаной	100	2,4	3,3	15,2	102	-	22,5	0,37	0,21	33,75	3	0,9	85			
Сарделька отварная	60	6,88	10,96	0,88	129,6	0,02	-	-	0,056	21,6	1,2	1,2	97,2			
Вермишель	200	6,8	12,16	45,5	322,8	0,11	-	-	0,02	14,6	11,7	1,04	60			
Соус томатно-овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,01	2,5	0,89	0,02	4,7	-	0,2	7,8			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	2,3			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		24,68	29,87	139,23	936,4	0,46	25,4	1,35	0,396	164,4	120,5	6,64	307,3			
Всего		110,7	107,07	462,53	3279,5	1,75	129,4	4,49	1,73	1167,1	344,27	21,91	1384,13			

Меню девятого дня

Химический состав, витамины и минеральные вещества
на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	Fe	P			
Завтрак																
Сардельки отварные	60	6,88	10,96	0,88	129,6	0,02	-	-	0,056	24,6	1,2	1,2	97,2			
Вермишель	150	5,1	9,12	34,1	242,1	0,14	-	0,06	0,03	10,98	6,9	0,78	60			
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	0,002	-	0,14	0,002	2	-	-	2			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		19,24	37,68	92,18	658,7	0,18	3,3	0,2	0,086	95,08	111,1	5,58	222,2			
Обед																
Суп хинкал	400	24,71	15,21	50,36	443,49	0,11	0,71	0,01	0,39	47,1	7,635	1,4	121,55			
Каша пшеничная	150	6,68	9,9	41,1	285	0,08	-	-	0,08	81,48	-	0,015	7,8			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	2,3			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		38,69	26,11	165,26	1066,49	0,51	1,11	0,1	0,56	216,1	180,95	4,72	186,65			
Ланч																
Йогурт 75%	95	7,5	2,8	15,2	139	0,16	8,5	0,038	0,02	40,4	-	0,89	32,0			
Полдник																
Пирожки картофельные с мясом	100	12,1	14,9	31,1	309,3	0,64	14,25	0,038	0,12	14,6	2	2,9	22,5			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Итого		12,3	14,9	46,1	367,3	0,64	17,25	0,038	0,12	19,6	2	3,9	23,3			
Ужин																
Капуста тушеная	100	2,2	4,4	7,95	82,8	0,05	30,6	0,5	0,04	58,65	-	0,75	1,2			
Биточки	100	14,93	15,33	12,66	250	0,08	-	-	0,02	21	2,4	2	15,0			
Пюре из картофеля	150	3,15	8,3	21,25	177,15	0,14	25,7	0,03	0,08	35,3	21,8	0,9	163,75			
Соус томатно-овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,02	0,4	0,89	0,02	7	-	0,2	7,8			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	2,3			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		28,88	27,08	120,01	891,95	0,59	56,7	1,51	0,15	302,45	128,8	6,95	380,1			
Всего		101,71	111,42	461,35	3187,69	2,08	87,6	1,89	0,96	1137,21	354,1	22,04	1341,6			

Среднесуточный химический состав
рациона питания за 10 дней

Дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценности, ккал
1	93,81	117,64	488,25	3319,3
2	94,27	114,44	448,25	3240,5
3	108,17	110,03	442,44	2899,09
4	95,12	113,17	444,92	3133,8
5	105,5	83,5	672,07	3248,48
6	110,7	107,07	462,53	3279,5
7	113,54	104,2	469,9	3063,57
8	110,19	112,29	481,53	3250,79
9	101,71	111,42	461,35	3178,69
10	96,3	97,47	403,78	2866,5
Среднесуточная норма	102,93	107,7	477,5	3148,92
Норма по СанПиНУ	87	97	421	2900