



«СОГЛАСОВАНО»

«22» февраля 2017 г. № 1308-05

Руководитель Управления Федеральной
службы по надзору и сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Московской области

Главный государственный санитарный
врач Московской области



М.Ю. Соловьев

Примерное 10-ти дневное меню

для питания обучающихся 11-18 лет

в общеобразовательных организациях в Московской области

3 вариант

„Согласовано“
Директор МБОУ
„Средняя общеобразовательная
школа № 23“
М.А. [Signature]
Подпись [Signature] В.В.



МЕНЮ

1 день

№ рецептуры Сб.рец. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C
Завтрак														
212	Омлет натуральный с колбасными изделиями	200,00	17,86	26,55	4,88	330,68	90,9	14,88	548,18	2,97	157,45	1,57	0,12	
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
	Итого за прием		20,15	31,04	29,40	478,45	98,12	24,78	574,28	3,37	187,95	2,01	0,17	
Обед														
21	Салат из соленых огурцов	100,00	1,05	5,13	1,74	65,33	23,73	13,32	12,98	0,74	0	0,03	0	
99	Суп из овощей на м/б со сметаной	250/8	2,81	4,99	15,03	128,24	19,9	18,77	99,32	1,15	11,8	0,31	0,05	
265	Плов с мясом	280,00	25,80	24,69	56,25	554,49	20,52	16,39	82,19	4,62	7,25	0	0,04	
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
	Итого за прием		33,19	35,83	118,96	955,81	89,73	82,82	302,75	7,8	19,05	1,46	0,23	3
Полдник														
	Кондитерские изделия	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04	
387	Напиток плодово-ягодный	200,00	0,14	0,02	15,45	65,29	12,32	6,96	46,98	0,14	0	0,7	0,09	
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	
	Итого за прием		3,30	7,34	57,55	313,31	254,6	46,56	228,78	3,76	12	1	0,18	2
	Итого за день		56,64	74,21	205,91	1747,57	442,4	154,16	1105,8	14,93	219	4,47	0,58	0

2 день

№ рецептуры Сб.рец. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C
	Завтрак													
175	Каша молочная "Дружба"	200	4,84	5,23	23,26	160,34	124,35	28,82	129,62	0,48	62,27	0,24	0,09	
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	
379	Кофейный напиток	200	3,70	3,88	15,97	114,53	116,56	13,4	86,13	0,19	19,8	0,11	0,03	
	Итого за прием		10,83	13,60	54,72	386,52	247,9	52,12	241,85	1,04	112,57	0,79	0,17	
	Обед													
73	Икра кабачковая	100,00	1,92	8,99	7,78	120,19	15,39	8,52	14,88	0,7	0	1,2	0,02	

119	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250,00	8,55	3,07	31,64	193,82	28,7	34,47	72,38	2,66	13,11	0,51	0,15
234	Котлета рыбная запеченая № 234	100,00	23,36	6,33	12,14	203,41	46,3	29,65	128,75	1,52	35,9	1,22	0,11
128	Картофельное пюре	180,00	4,73	3,71	36,14	204,99	52,32	41,35	118,58	1,95	47,3	0,24	0,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05
	Итого за прием		45,12	23,28	157,39	1032,67	255,6	204,97	521,6	9,885	96,31	7,7	0,64
	полдник												
415	Плюшка "Московская"	75,00	6,41	6,20	38,00	233,66	2,53	1,1	7,15	0,78	13,2	0,11	0,01
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0
	Итого за прием		7,01	6,80	61,73	337,40	26,79	14,6	23,65	4,11	13,2	0,41	0,06
	Итого за день		62,96	43,68	273,84	1756,59	530,3	271,69	787,1	15,04	222,08	8,9	0,87

3 день

№	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)	Витамины
---	--------------------	--------	--------	-------	---------	----------	---------------------------	----------

рецептуры Сб.рец. Тутельян В.А. 2015г		г	г		ды, г									
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	Bl,мг	C
Завтрак														
182	Каша "Геркулес" молочная	200	5,28	5,93	21,08	159,53	211,71	38,8	186,09	0,77	48,86	0,22	0,11	
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
Итого за прием			7,57	10,42	45,60	307,30	218,9	48,7	212,19	1,17	79,36	0,66	0,16	
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	100,00	1,36	0,24	11,01	53,81	40,6	24,22	14,88	1,45	0	1,2	0,02	
96	Рассольник на к/б со сметаной	250/8	2,68	3,41	17,48	122,66	20,9	24,34	54,24	1,16	29,99	0,21	0,07	1
294	Шницель рубленый куриный	100	30,94	33,31	14,41	484,65	42,4	19,26	114,45	2,93	11,03	2,15	0,09	
331	Соус сметанный с томатом	50,00	1,06	2,61	4,19	55,62				0,2		0,24		
171	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	6,08	5,42	31,43	198,81	63	157,2	185,19	4,66	0	0,92	0,15	
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
Итого за прием			45,74	46,10	115,40	1088,77	198,1	260,98	493,52	12,2	41,02	6,14	0,52	3
Полдник														
410	Ватрушка с творогом	75,00	7,83	3,73	30,04	185,98	25,4	10,8	32,59	0,34	15,03	0,04	0,05	
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	
Итого за прием			8,43	4,33	67,93	346,35	49,88	24,3	49,09	3,655	15,03	0,34	0,1	1
Итого за день			61,74	60,85	228,93	1742,42	466,9	333,98	754,8	17,02	135,41	7,14	0,78	5

4 день

№ рецептуры Сб.рец. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C
	Завтрак													
183	Каша гречневая молочная	200	5,08	5,29	20,92	152,37	211,71	38,8	186,09	1,78	48,86	0,22	0,11	
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	
382	Какао с молоком	200	4,38	4,67	16,69	127,66	128,57	52,84	146,91	0,46	6,6	0,03	0,04	
	Итого за прием		11,75	14,45	53,10	391,68	347,2	101,54	359,1	2,61	85,96	0,69	0,2	
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100,00	1,57	5,10	9,15	88,68	20,8	12,11	40,63	1,44	0	0,1	0,01	1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250,00	3,35	2,31	23,25	133,94	13,7	20,92	44,59	1,11	8,5	0,25	0,07	1
298	Голубцы ленивые с отварной курицей	280,00	64,25	62,99	13,63	385,51	42,4	19,26	188,52	8,62	0	2,71	0,06	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	

	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05
	Итого за прием		75,73	71,58	115,72	918,39	189,8	143,27	460,75	14,23	8,5	7,59	0,32
	Полдник												
406	Пирожок печеный с капустой	75,00	5,98	3,53	30,44	178,40	25,4	10,8	32,59	0,82	15,03	0,04	0,05
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0
	Итого за прием		6,58	4,13	54,17	282,14	49,66	24,3	49,09	4,15	15,03	0,34	0,1
	Итого за день		94,06	90,16	222,99	1592,21	586,7	269,11	868,94	20,99	109,49	8,62	0,62

№ рецептуры Сб.рец. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С
Завтрак														

204	Макароны, запеченные с сыром	200,00	6,49	3,49	41,43	224,85	189	19,38	122,05	0,95	115,49	1,05	0,06
15	Сыр	10,00	2,43	3,09	0,00	38,22	130	7,15	2,85	0,1	88,5	0,15	0
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0
	Итого за прием		11,17	7,45	65,88	377,79	326,2	36,43	151	1,44	203,99	1,59	0,11
	Обед												
47	Салат из квашеной капусты	100,00	1,67	5,09	7,60	88,20	80,16	24,1	27,25	0,6	0	2,38	0,02
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/8	3,16	3,56	18,50	130,44	36,8	23,13	39,94	1,75	30,68	0,2	0,04
268	Котлета мясная рубленая	100,00	18,68	18,62	14,66	307,52	29,2	23,14	112,09	2,86	2,07	2,5	0,05
142	Картофель тушеный с овощами в соусе	220,00	4,78	6,55	38,88	249,90	74,32	32,83	90	2,2	92	2,01	0,12
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05
	Итого за прием		31,91	34,93	116,52	949,28	251,7	139,16	394,04	9,205	124,75	8,51	0,42
	Полдник												
	Кондитерские изделия	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	12,32	6,96	12,18	2,8	0	0,2	0,01
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05
	Итого за прием		4,16	7,52	62,30	340,02	254,6	46,56	193,98	6,42	12	0,5	0,1
	Итого за день		47,24	49,90	244,70	1667,09	832,4	222,15	739,02	17,07	340,74	10,6	0,63

6 день

№ рецептуры Сб.рец. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C
	Завтрак													
171	Каша молочная рисовая	200	4,39	5,00	24,01	159,44	124,35	28,82	129,62	0,31	62,27	0,24	0,09	
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
	Итого за прием		6,68	9,49	48,53	307,21	131,6	38,72	155,72	0,71	92,77	0,68	0,14	
	Обед													
73	Икра кабачковая	100,00	1,92	8,99	7,78	120,19	15,39	8,52	14,88	0,7	0	1,2	0,02	
101	Суп рыбный	250,00	7,66	3,07	21,58	152,83	18,7	27,87	54,24	1,52	29,99	0,21	0,07	2
255	Печень по-строгановски	100,00	23,65	11,96	9,03	252,16	10,1	20,48	284,47	8,98	4555,16	5,07	0,17	4
309	Макаронные изделия отварные	180,00	8,83	3,70	56,45	296,84	11,2	8,77	40,56	1,29	17,7	0,84	0,06	
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
	Итого за прием		45,59	28,74	140,78	1029,77	80,97	99,98	502,41	13,78	4602,9	8,44	0,46	7
	Полдник													
401	Оладьи с сахаром	100	8,06	9,09	46,35	300,23	130,38	22,15	138,58	0,82	37,46	0,98	0,1	

387	Напиток плодово-ягодный	200,00	0,14	0,02	15,45	65,29	12,32	6,96	46,98	0,14	0	0,7	0,09
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05
	Итого за прием		8,80	9,71	76,50	433,14	166,7	42,61	202,06	4,26	37,46	1,98	0,24
	Итого за день		61,07	47,94	265,81	1770,12	379,2	181,31	860,19	18,75	4733,1	11,1	0,84

[illegible]

101	Суп картофельный с крупой	250,00	2,71	2,80	20,54	125,97	15,4	27,14	60,17	1,22	14,16	0,21	0,14	2
243	Сосиски для дет.питания отварные	100,00	12,10	26,29	0,44	287,10	14,9	8,65	63,25	1,98	0	0,33	0,01	
321	Капуста тушеная	180,00	5,48	7,52	15,92	162,77	99,88	35,83	71,57	1,87	0	3,09	0,06	1
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
	Итого за прием		23,91	37,72	73,78	749,06	161,4	107,58	319,75	6,865	14,16	5,05	0,4	14
	Полдник													
429	Булочка с изюмом	80,00	6,88	6,08	49,44	281,06	8,72	5,69	32,59	1,21	15,03	0,04	0,05	
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	12,32	6,96	12,18	2,8	0	0,2	0,01	
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	
	Итого за прием		8,48	6,88	84,34	440,68	45,04	26,15	61,27	7,31	15,03	0,54	0,11	1
	Итого за день		58,32	71,45	199,99	1704,82	439,1	217,52	737,08	18,28	171,34	6,21	0,66	1

8 день

№ рецептуры Сб.рец. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C
	Завтрак													
183	Каша гречневая молочная	200	5,08	5,29	20,92	152,37	211,71	38,8	186,09	1,78	48,86	0,22	0,11	
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
	Итого за прием		7,37	9,78	45,44	300,14	218,9	48,7	212,19	2,18	79,36	0,66	0,16	
	Обед													
52	Салат из свеклы	100,00	1,98	2,13	11,62	73,42	20,8	12,11	21,95	1,85	0	0,11	0,01	
88	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной	250/8	2,96	3,37	15,71	116,66	29,1	25,75	21,21	1,23	22,48	0,12	0,02	4
675	Суфле куриное в молочном соусе	100,00	27,30	31,02	8,02	420,29	42,4	19,26	194,85	2,72	0	3,23	0,16	
326	Соус молочный	50,00	2,36	3,73	9,21	80,23	0,48	0	0	0,17	0	0	0	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,66	1,97	38,05	186,38	55,3	60,42	115,05	0,52	22,13	0,68	0,07	
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
	Итого за прием		41,88	43,33	119,49	1050,20	179,3	153,5	477,82	8,285	44,61	5,56	0,45	0
	полдник													
	Кондитерские изделия	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04	
350	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	23,19	92,75	0,48	0	0	0,015	0	0	0	
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	
	Итого за прием		3,16	7,32	65,29	340,77	242,7	39,6	181,8	3,635	12	0,3	0,09	1
	Итого за день		52,41	60,43	230,22	1691,11	640,9	241,8	871,81	14,1	135,97	6,52	0,7	8

9 день

№ рецептуры Сб.рец. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C
	Завтрак													
181	Каша манная молочная	200	4,60	4,96	20,54	146,12	121,19	17,58	101,89	0,27	75,85	0,62	0,06	
14	Масло сливочное	5,00	0,04	3,62	0,07	33,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	
379	Кофейный напиток	200	3,70	3,88	15,97	114,53	116,56	13,4	86,13	0,19	19,8	0,11	0,03	
	Итого за прием		10,59	13,33	52,00	372,30	244,7	40,88	214,12	0,83	126,15	1,17	0,14	
	Обед													
47	Салат из квашеной капусты	100,00	1,67	5,09	7,60	88,20	80,16	24,1	27,25	0,6	0	2,38	0,02	2
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250,00	3,35	2,31	23,25	133,94	13,7	20,92	44,59	1,11	8,5	0,25	0,07	1
294	Биточки куриные запеченные	100,00	30,94	33,31	14,41	484,65	42,4	19,26	114,45	2,93	11,03	2,15	0,09	

128	Картофельное пюре	180,00	4,73	3,71	36,14	204,99	52,32	41,35	118,58	1,95	47,3	0,24	0,18	4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	
	Итого за прием		47,25	45,60	151,09	1222,04	301,5	196,61	491,88	9,645	66,83	9,55	0,54	9
	Полдник													
406	Пирожок печеный с капустой	75,00	5,98	3,53	30,44	178,40	25,4	10,8	32,59	0,82	15,03	0,04	0,05	1
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
	Итого за прием		6,58	4,13	54,17	282,14	49,66	24,3	49,09	4,15	15,03	0,34	0,1	3
	Итого за день		64,42	63,06	257,26	1876,48	595,9	261,79	755,09	14,63	208,01	11,1	0,78	12

10 день

№ рецептуры Сб.рец. Тутельян В.А. 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	г			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С
Завтрак														
223	Запеканка из творога с повидлом	200	27,47	17,29	35,2	412,72	330	50,23		1,09				

15	Сыр	10,00	2,43	3,09	0,00	38,22	130	7,15	2,85	0,1	88,5	0,15	0
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05
376	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,03	36,12	0,26	0	0	0,03	0	0	0
	Итого за прием		32,15	21,25	59,65	565,66	467,2	67,28	28,95	1,58	88,5	0,54	0,05
	Обед												
70	Огурец соленый	100,00	0,89	0,11	1,89	14,47				0,66			
81	Свекльник на м/б со сметаной	250/8	2,93	3,87	18,11	130,35	15,7	21,57	39,94	1,91	30,68	0,2	0,04
246	Гуляш из отварного мяса	100,00	18,34	16,70	2,87	238,49	13,49	24,49	0	2,83	0	0	0
171	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	6,08	5,42	31,43	198,81	63	157,2	185,19	4,66	0	0,92	0,15
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09
	Хлеб пшеничный	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05
	Итого за прием		31,86	27,21	91,18	755,34	123,4	239,22	349,89	11,86	30,68	2,54	0,38
	Полдник												
	Кондитерские изделия	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	218,24	26,1	165,3	0,32	12	0	0,04
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	12,32	6,96	12,18	2,8	0	0,2	0,01
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05
	Итого за прием		4,16	7,52	62,30	340,02	254,6	46,56	193,98	6,42	12	0,5	0,1
	Итого за день		68,17	55,98	213,13	1661,02	845,1	353,06	572,82	19,86	131,18	3,58	0,53
	итого за 10 дней		627,02	617,64	2342,74	17209,43	5759	2506,6	8052,7	170,6	6406,3	78,2	6,99
	среднее за период		62,70	61,70	234,27	1720,90	575,9	250,66	805,27	17,06	640,6	7,82	0,69