

«СОГЛАСОВАНО»

«28» февраля 2017 № 4568-05

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

главный государственный санитарный
врач по Московской области



М.Ю. Соловьев

Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся 7-10 лет
в общеобразовательных организациях в Московской области

2 вариант

Возрастная категория: 7-10 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюда	с 7 до 10 лет												
		Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День № 1 завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	200	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	1,7	146,77	221,3	44,33	2,34
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	2,9	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		21,55	16,94	102,29	647,53	0,26	1,27	88,8	5,1	220,37	368,43	90,86	5,81
						27,55%								
День № 1 обед														
45	Салат из свежей капусты б/к с маслом растительным	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0	1,4	25,8	16,99	9,6	0,31
102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	6	2,6	13,8	102,6	0,12	0,8	0	0,8	66	262	38	1,8
290/328	Филе птицы, тушенное в молочном соусе	80/50	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,02	27	8,9	29,7	155,3	25,1	1,3
309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	2	12	34,5	7,5	0,75
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		35,49	19,96	105,41	743,29	0,33	17,28	27	14	153,7	532,99	100,4	5,8
						31,63%								
	Итого за день		57,04	36,9	207,7	1390,82	0,59	18,55	115,8	19	374,07	901,42	191,26	11,61
День № 2 завтрак														
284	Омлет с мясными продуктами запеченный	100/20	14,74	28,42	2,54	324	0,14	0,2	269,2	4,3	89,2	229,2	18,74	2,6
306	Зеленый горошек консерв.	50	1,55	0	3,25	20,1	0,06	5	0	0,1	10	31	10,5	0,35

378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,8	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Фрукт свежий	130	0,6	0,1	15,7	106,8	0,02	7,5	0	0,2	12	8,25	6,75	1,65
	Итого		21,57	30,27	56,71	625,43	0,3	14,03	279,2	5,9	247	396,05	64,59	5,45
						26,61%								
День № 2 обед														
71	Огурец соленый порционно	60	0,8	0	1,8	13	0	5	0	0	11,5	12	7	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,6	0,06	14,78	0	1,9	27,12	37,94	17,76	0,66
234	Биточек рыбный	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
375	Компот из ягод с/м	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		20,95	13,72	106,73	636,63	0,24	79,53	36,7	3,8	121,53	331,14	98,27	63,85
						27,09%								
	Итого за день		42,52	43,99	163,44	1262,06	0,54	93,56	315,9	9,7	368,53	727,19	162,86	69,3
День № 3 завтрак														
183	Каша из гречневой крупы молочная жидкая	200	6	6,8	29,2	202	0,16	0	0	1,8	24	144	98	3,2
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Печенье кондитер.	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13	0,3	8,2	17,4	3	0,2
	Итого		11,39	9,46	72,33	420,03	0,22	2,13	13	2,6	56,73	219,4	126,47	5,97
						17,87%								
День № 3 обед														
ПР	Икра кабачковая	60	0,6	2,91	3,23	41,56	0,04	3,91	0	1,4	59,05	33,4	10,36	0,41
85	Рассольник ленинградский	200	1,76	4,16	12,46	94,32	0,12	11,44	0	1,9	13,24	27,96	22,4	0,82
267	Котлета натуральная из мяса рубленая	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,9	34,53	140	26,67	1,87
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,2	38,25	76,95	26,7	0,86
411	Напиток лимонный	200	0,6	0	25,7	107	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		19,73	27,37	98,74	722	1,48	78,77	37,82	5,3	182,27	361,51	119,73	65,72
						30,72%								
	Итого за день		31,12	36,83	171,07	1142,03	1,7	80,9	50,82	7,9	239	580,91	246,2	71,69
День № 4 завтрак														
223	Запеканка творожная	100	17,82	12,14	7,02	306	0,03	1,05	37,1	2,1	81,71	111,4	15,77	37,1

ПР	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,32	57,68	0	0,48	0	0,2	2,4	3,6	1,8	0,08
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	8,85	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		29,32	21,11	78,71	684,07	0,11	3,14	89,1	2,9	427,98	381,8	67,1	40,22
						29,11%								
День № 4 обед														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	3,68	2,87	70,41	0,04	18,05	0	3,1	24,67	26,22	16,66	0,73
111	Суп куриный с макаронными изделиями	200	5,7	4,3	29,44	145,3	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
265	Плов	225	18,93	42,26	14,19	483	0,39	1,28	100,2	5,6	12,42	174,61	39,64	1,81
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		30,17	51,18	123,18	1033,81	0,61	20,63	123,6	9,8	254,03	473,53	130,8	5,46
						43,99%								
	Итого за день		59,49	72,29	201,89	1717,88	0,72	23,77	212,7	13	682,01	855,33	197,9	45,68
День № 5 завтрак														
181	Каша вязкая молочная из крупы манной	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
338	Фрукт свежий	130	0,6	0,1	15,7	106,8	0,02	7,5	0	0,2	12	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		10,31	4,55	78,26	435,94	0,1	9,99	32,7	0,8	169,17	175,99	49,28	4,48
						18,55%								
День № 5 обед														
62	Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,05	6,95	0	2,5	21,19	33,98	24	1,32
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,92	9,4	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53,03	26,2	1,18
261	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24

	Итого		28,35	21,15	115,86	786,92	0,56	31,75	5240	6,5	120,49	600,21	227,4	14,15
						33,49%								
	Итого за день		38,66	25,7	194,12	1222,86	0,66	41,74	5272,7	7,3	289,66	776,2	276,68	18,63
День № 6 завтрак														
215	Омлет натур.запеченный	120	11,77	16,56	2,3	205,34	0,06	0,21	254,82	0,6	90,32	199,2	15,2	2,19
306	Кукуруза сладкая конс.	50	1,25	1,46	4,9	36,8	0,02	4,8	3,3	0	42	41	13	0,4
ПР	Йогурт молочный	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,75	18,75	0,13
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		21,84	20,3	43,37	442,55	0,16	6,03	270,62	1,1	310,12	415,88	71,88	5,29
						18,83%								
День № 6 обед														
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,79	3,1	7,27	60,07	0,02	8,56	0	2,3	34,4	37,13	19,7	1,72
140	Суп картоф. с горбушей натур.конс.	200/30	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15	0,9	31,65	175,7	46,05	1,25
295	Котлеты из птицы рубленые	80	12,16	10,88	10,8	189,76	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	2	12	34,5	7,5	0,75
376	Морс из ягод с/м	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		30,84	30,58	113,96	854,13	0,33	75	31	6,3	150,45	407,33	127,65	67,24
						36,35%								
	Итого за день		55,47	47,18	175,15	1437	0,43	78,38	86,1	9,2	328,29	639,93	178,69	107,15
День № 7 завтрак														
222	Пудинг творожный	100	17,82	12,14	7,02	306	0,03	1,05	37,1	2,1	81,71	111,4	15,77	37,1
ПР	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,42	1,8	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0	63,4	45,8	6,8	0,04
ПР	Изделие кондитер.	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13	0,3	8,2	17,4	3	0,2
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		24,63	16,6	61,19	582,87	0,1	3,38	55,1	2,9	177,84	232,6	51,04	39,91
						24,80%								
День № 7 обед														
47	Салат из квашенной капусты	60	1,6	3,65	6,32	63,03	0,01	27,43	0,17	1,6	53,84	27,9	14,85	0,63
104	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200/30	5,1	3,86	14,63	184,8	0,04	8,01	0,54	0,4	26,46	25,64	10,6	0,55

229	Рыба, тушенная с овощами	75/50	12,13	2,93	7,5	80,93	0,08	1,2	14,8	1,5	28,8	176,93	28,53	0,55
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		26,48	16,66	118,42	775,19	0,23	38,44	42,51	4,6	131,91	356,17	93,19	3,9
						32,99%								
	Итого за день		48,32	36,96	161,79	1217,74	0,39	44,47	313,13	5,7	442,03	772,05	165,07	9,19
День № 8 завтрак														
309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	2	12	34,5	7,5	0,75
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	8,85	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,8	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукт свежий	130	0,6	0,1	15,7	106,8	0,02	7,5	0	0,2	12	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		15,02	15,25	88,27	554,89	0,17	8,97	62	3,5	335,8	270,35	49,85	3,45
						23,61%								
День № 8 обед														
71	Огурец соленый порционно	60	0,8	0	1,8	13	0	5	0	0	11,5	12	7	0,3
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,92	9,4	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53,03	26,2	1,18
259	Жаркое по-домашнему	225	21,92	24,07	18,26	377,47	0,41	28,14	0	1,6	36,39	284,93	56,82	4,46
411	Напиток лимонный	200	0,6	0	25,7	107	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		28,6	28,63	84,58	734,59	0,54	102,84	0	4,8	119,59	433,16	123,62	67,7
						31,26%								
	Итого за день		43,62	43,88	172,85	1289,48	0,71	111,81	62	8,4	455,39	703,51	173,47	71,15
День № 9 завтрак														
173	Каша из хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,9	221,6	315,4	79,6	2,1
ПР	Зефир порционный	20	0,13	3,4	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		9,92	7,8	82,15	407,88	0,26	4,21	32	1,4	251,49	376,04	106,43	4,91
						17,36%								
День № 9 обед														

59	Салат из свежей моркови с яблоком с маслом растительным	60	0,51	3,13	4,7	49,14	0,05	6,95	0	2,5	21,19	33,98	24	1,32
101	Суп рисовый с картофелем	200	2,4	2,13	12,5	168,6	0,12	0,8	0	0,8	66	262	38	1,8
280	Тефтели мясные	80	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34
321	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	258,24	0,06	32,4	0	1,7	113,7	89,25	42,9	3,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		33,56	28,13	127,96	989,21	0,39	41,95	20	7	235,27	710,33	181,38	12,33
						42,09%								
	Итого за день		43,48	35,93	210,11	1397,09	0,65	46,16	52	8,3	486,76	1086,37	287,81	17,24
День 10 завтрак														
403	Оладьи	150	9,48	11,52	52,92	353,28	4,08	1,08	0	6,5	13,8	28,4	7,32	4,8
ПР	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,42	1,8	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0	63,4	45,8	6,8	0,04
338	Фрукт свежий	130	0,6	0,1	15,7	106,8	0,02	7,5	0	0,2	12	8,25	6,75	1,65
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		18,44	14,49	124,98	737,56	4,17	10,11	5	7,2	231,73	228,36	59,63	8,93
						31,39%								
День 10 обед														
48	Салат витаминный	60	0,8	8,1	2,6	69,7	0	10,4	10,3	5,1	23,8	43,7	14,5	1
108	Суп картофельный с вермишелью	200	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	0	0,3	34,5	203,25	15,75	0,55
243	Сосиска молочная отварная	70	4,7	7,5	0,4	87,9	0	0	0	0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		21,36	23,33	111,84	725,91	0,31	13,15	10,3	6,4	102,7	570,45	195,75	8,8
						30,89%								
	Итого за день		39,8	37,82	236,82	1463,47	4,48	23,26	15,3	14	334,43	798,81	255,38	17,73

«СОГЛАСОВАНО»

«28» февраля 2017 № 1568-05

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

Главный государственный санитарный
врач по Московской области



М.Ю. Соловьев

Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся 11 лет и старше
в общеобразовательных организациях в Московской области

2 вариант

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюда	с 11 лет и старше												
		Выход, г	Пищевые вещества, г			ская ценность, ккал	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 1 завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	250	10,8	13,83	55,4	390	0,18	1,2	68,5	2,11	183,46	276,63	55,41	2,93
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	2,92	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		23,71	19,71	113,37	725,53	0,3	1,51	102,5	5,55	257,06	423,76	101,94	6,4
						26,74%								
День № 1 обед														
45	Салат из свежей капусты б/к с маслом растительным	100	1,28	5,84	8,18	90,35	0,02	23,46	0	2,22	41,28	27,18	15,36	0,5
102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
290/328	Филе птицы, тушенное в молочном соусе	100/65	24,51	6,76	5,88	182,5	0,09	0,03	33,75	11,06	37,13	194,13	31,38	1,63
309	Макаронные изделия отварные	200	6,78	9,98	37,91	268,53	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18

ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		44,06	26,63	122,51	905,95	0,4	26,28	33,75	17,5	197,07	658,89	124,41	7,01
						33,39%								
	Итого за день		67,77	46,33	235,88	1631,48	0,7	27,79	136,25	23,05	454,13	1082,65	226,35	13,4
День № 2 завтрак														
284	Омлет с мясными продуктами запеченный	120/25	17,69	34,1	3,05	388,8	0,17	0,24	323,04	5,18	107,04	275,04	22,49	3,12
306	Зеленый горошек консерв.	50	1,55	0	3,25	20,1	0,06	5	0	0,1	10	31	10,5	0,35
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,8	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Фрукт свежий	130	0,6	0,1	15,7	106,8	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Итого		24,52	35,95	57,22	690,23	0,33	14,07	333,04	6,75	264,84	441,89	68,34	5,97
						25,44%								
День № 2 обед														
71	Огурец соленый порционно	100	1,34	0	3,01	21,71	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,5	0,08	18,48	0	2,38	33,9	47,43	22,2	0,83
234	Биточек рыбный	100	13,38	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
304	Рис отварной	200	4,88	7,21	48,77	279,45	0,04	0	35,91	0,8	3,47	81,8	25,28	0,7
375	Компот из ягод с/м	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		25,73	17,38	123,54	757,65	0,28	86,66	48,04	4,62	147,65	403,09	118,9	64,54
						27,93%								
	Итого за день		50,25	53,33	180,76	1447,88	0,61	100,73	381,08	11,37	412,49	844,98	187,24	70,51
День № 3 завтрак														

183	Каша из гречневой крупы молочная жидкая	250	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2	0	0	2,25	30	180	122,5	4
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Печенье кондитер.	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Итого		12,89	11,16	79,63	470,53	0,26	2,13	13	3,03	62,73	255,4	150,97	6,77
						17,34%								
День № 3 обед														
ПР	Икра кабачковая	100	1	4,86	5,39	69,41	0,07	6,53	0	2,39	98,61	55,78	17,3	0,68
85	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
267	Котлета натуральная из мяса рубленая	100	12,34	21,66	11	288,34	0,1	0,34	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,34
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,44	145,94	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,51	1,14
411	Напиток лимонный	200	0,6	0	25,7	107	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		24,06	35,46	112,53	867,3	1,94	85,55	49,93	7	246,4	451,27	147,75	66,95
						31,97%								
	Итого за день		36,95	46,62	192,16	1337,83	2,2	87,68	62,93	10,03	309,13	706,67	298,72	73,72
День № 4 завтрак														
223	Запеканка творожная	120	21,38	14,57	8,42	367,2	0,04	1,26	44,52	2,53	98,05	133,68	18,92	44,52
ПР	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,32	57,68	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	8,85	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

	Итого		32,88	23,54	80,11	745,27	0,12	3,35	96,52	3,31	444,32	404,08	70,25	47,64	
						27,47%									
День № 4 обед															
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	100	0,94	6,15	4,79	117,58	0,07	30,14	0	5,24	41,2	43,79	27,82	1,22	
111	Суп куриный с макаронными изделиями	250	7,13	5,38	36,8	181,63	0,13	0,63	29,25	0,38	246,63	208,63	31,13	0,63	
265	Плов	275	23,09	51,56	17,31	589,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	213,02	48,36	2,21	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого		36,13	64,02	135,58	1223,57	0,75	33,13	151,49	13,23	322,62	571,24	156,91	6,47	
						45,10%									
	Итого за день		69,02	87,56	215,7	1968,84	0,86	36,48	248,01	16,55	766,94	975,32	227,16	54,11	
День № 5 завтрак															
181	Каша вязкая молочная из крупы манной	250	7,53	5,06	41,71	242,51	0,05	0,45	40,88	0,13	165,8	137,18	21,33	0,33	
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13	
338	Фрукт свежий	130	0,6	0,1	15,7	106,8	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Итого		11,82	5,56	86,6	484,44	0,11	10,08	40,88	0,8	202,33	203,43	53,55	4,55	
						17,86%									
День № 5 обед															
62	Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	0,85	5,23	7,88	82,06	0,08	11,61	0	4,16	35,39	56,75	40,08	2,2	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48	

261	Печень тушеная в сметанном соусе	60/60	16,2	11,04	10,32	205,44	0,23	15,24	6288	1,2	36	286,8	20,4	6
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	11,84	5,45	52,99	308,37	0,27	0	0	0	19,42	279,3	186,2	6,66
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		34,69	27,42	136,24	955,2	0,71	41,52	6288	8,98	154,13	753,33	299,63	17,98
						35,21%								
	Итого за день		46,51	32,98	222,84	1439,64	0,82	51,6	6328,88	9,77	356,46	956,76	353,18	22,53
День № 6 завтрак														
215	Омлет натур.запеченный	150	14,71	20,7	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,7	112,9	249	19	2,74
306	Кукуруза сладкая конс.	50	2,8	0,7	11,4	59,8	0,02	4,8	3,3	0	42	41	13	0,4
ПР	Йогурт молочный	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,75	18,75	0,13
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		26,33	23,68	50,45	516,89	0,18	6,08	334,33	1,22	332,7	465,68	75,68	5,84
						19,05%								
День № 6 обед														
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,32	5,18	12,14	100,32	0,03	14,3	0	3,87	57,45	62,01	32,9	2,87
140	Суп картоф. с горбушей натур.конс.	250/45	10,56	10,35	16,41	200,98	0,14	8,6	18,75	1,1	39,56	219,63	57,56	1,56
295	Котлеты из птицы рубленные	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
309	Макаронные изделия отварные	200	6,78	9,98	37,91	268,53	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1

376	Морс из ягод с/м	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		38,2	39,92	134,22	1048,64	0,41	82,5	38,75	8,76	194,17	506,72	160,04	69,39
						38,65%								
	Итого за день		66,4	58,95	196,81	1692,71	0,51	86,09	101,27	12,09	388,35	761,6	214,23	116,72
День № 7 завтрак														
222	Пудинг творожный	120	21,38	14,57	8,42	367,2	0,04	1,26	44,52	2,53	98,05	133,68	18,92	44,52
ПР	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,42	1,8	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
ПР	Изделие кондитер.	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		28,19	19,03	62,59	644,07	0,11	3,59	62,52	3,33	194,18	254,88	54,19	47,33
						23,74%								
День № 7 обед														
47	Салат из квашенной капусты	100	2,67	6,1	10,55	105,26	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
104	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250/45	6,38	4,83	18,29	231	0,05	10,01	0,68	0,45	33,08	32,05	13,25	0,69
229	Рыба, тушенная с овощами	100/75	16,13	3,9	9,98	107,64	0,11	1,6	19,68	1,97	38,3	235,32	37,94	0,73
304	Рис отварной	200	4,88	7,21	48,77	279,45	0,04	0	35,91	0,8	3,47	81,8	25,28	0,7
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		34,04	22,83	140,89	959,66	0,28	59,22	56,55	6,48	184,96	459,95	121,48	4,82

						35,37%									
	Итого за день		60,37	46,51	191,33	1476,55	0,46	65,3	390,88	7,7	517,66	925,63	197,16	10,65	
День № 8 завтрак															
309	Макаронные изделия отварные	200	6,78	9,98	37,91	268,53	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1	
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	8,85	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,8	126,6	92,8	15,4	0,41	
338	Фрукт свежий	130	0,6	0,1	15,7	106,8	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Итого		16,7	17,73	97,68	621,52	0,19	8,97	62	4,16	339,76	281,74	52,33	3,7	
						22,91%									
День № 8 обед															
71	Огурец соленый порционно	100	1,34	0	3,01	21,71	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48	
259	Жаркое по-домашнему	275	26,74	29,37	22,28	460,51	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44	
411	Напиток лимонный	200	0,6	0	25,7	107	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого		34,32	34,91	92,15	850,94	0,64	114,96	0	5,8	143,93	517,14	147,36	69,18	
						31,37%									
	Итого за день		51,03	52,63	189,83	1472,46	0,83	123,93	62	9,96	483,69	798,88	199,69	72,87	
День № 9 завтрак															
173	Каша из хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	250	7,63	5	46,2	260,3	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63	
ПР	Зефир порционный	20	0,13	3,4	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24	
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13	

ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		11,45	8,8	91,39	459,94	0,32	4,73	40	1,6	306,89	454,89	126,33	5,44
						16,95%								
День № 9 обед														
59	Салат из свежей моркови с яблоком с маслом растительным	100	0,85	5,23	7,85	82,06	0,08	11,61	0	4,16	35,39	56,75	40,08	2,2
101	Суп рисовый с картофелем	250	3	2,66	15,63	210,75	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
280	Тефтели мясные	100	26,65	12,41	1,09	222,66	0,1	1,25	25	1,5	18,43	274,13	33,6	4,18
321	Капуста тушеная	200	5,79	15,96	44,17	343,46	0,08	43,09	0	2,19	151,22	118,7	57,06	4,59
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		41,27	37,2	145,41	1194,04	0,49	57,75	25	9,67	307,17	882,87	227,84	15,64
						44,01%								
	Итого за день		52,71	46	236,8	1653,98	0,81	62,48	65	11,27	614,06	1337,76	354,17	21,07
День 10 завтрак														
403	Оладьи	180	11,38	13,82	63,5	423,94	4,9	1,3	0	7,78	16,56	34,08	8,78	5,76
ПР	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,42	1,8	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
338	Фрукт свежий	130	0,6	0,1	15,7	106,8	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		20,34	16,79	135,56	808,22	4,99	10,33	5	8,47	234,49	234,04	61,09	9,89
						29,79%								
День 10 обед														
48	Салат витаминный	100	1,34	13,53	4,34	116,4	0	17,37	17,2	8,52	39,75	72,98	24,22	1,67

108	Суп картофельный с вермишелью	250	3,73	3,54	19,63	125,16	0,05	1,19	0	0,41	43,13	254,06	19,69	0,69
243	Сосиска молочная отварная	100	6,58	10,5	0,56	123,06	0	0	0	0,42	13,44	69,02	7,42	0,84
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	11,84	5,45	52,99	308,37	0,27	0	0	0	19,42	279,3	186,2	6,66
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		27,46	33,82	130,81	909,32	0,39	20,36	17,2	9,97	135,93	739,56	257,72	11,5
						33,52%								
	Итого за день		47,79	50,61	266,38	1717,53	5,37	30,68	22,2	18,44	370,42	973,6	318,82	21,39