

Согласовано:

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Московской области в Ногинском районе,
городах Балашиха, Железнодорожный, Реутов,
Черноголовка, Электросталь

Детенкова Е. П.

Согласовано:

Начальник Управления образования
Администрации г. Реутов

Гетман И.С.

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Альянс»

Романов Р. Г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для учащихся в образовательных учреждениях
г. Реутов**

(для учащихся возрастной группы от 7 до 11 лет)



КОПИЯ
ВЕРНА

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: всесезонно
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец. по сб 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	E (мг)	Mg (мг)	P (мг)
Завтрак															
295	Макароны отварные с сыром	130/20	14,1615	12,637	39,38	329,14	0,1435	238,05	0,8705	0,07975	0,1011	0,0828	1,0555	14,065	390,86
81	Бутерброд с колбасой в/к	30/15	5,2323	10,4998	15,0606	175,818		60,578	0,9672	0,06789	0,03948		0,6171	14,49	106,963
493	Чай с сахаром	200/15	0,001		15,04	60,13		0,51	0,049			0,0005		4,4	8,24
	ИТОГО ЗАВТРАК:	410	19,395	23,137	69,48	565,09	0,1435	299,14	1,887	0,14764	0,1406	0,0833	1,6726	33,0	506,06
Обед															
	Закуска салат-бара (приложение 1)	50	1,848	0,336	9,408	48,72	4,032	35,28	0	0,0168	0,042	0,002772	0	10,92	34,44
142	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200/5	1,8600	10,3135	27,0656	209,2904	22,3850	90,6960	0,8107	0,0808	0,0628	0,27149	0,227	26,982	94,5813
406	Плов из птицы	230	21,0414	12,298	47,5104	368,213	5,9076	31,469	2,184	0,13177	0,11354	0,4293	0,35006	45,388	405,478
109/108	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026	0,0001	0,8	18	55,8
520	Напиток из ягод	200	0,075	0,03	20,525	84,05	2,25	2,55	0,135	0,003	0,003		0,15	2,25	1,65
	ИТОГО ОБЕД:	725	27,68	23,82	122,45	801,67	34,57	170,20	4,31	0,30	0,25	0,70	1,53	103,54	591,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1135	47,08	46,95	191,93	1366,76	34,72	469,33	6,20	0,45	0,39	0,79	3,20	136,50	1098,01



День: вторник
Неделя: первая
Сезон: всесезонно
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец. по сбр 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
	Завтрак														
302	Омлет натуральный с зеленым горошком	120/30	16,306	18,641	9,9	277,79	6,44	372,45	3,041	0,158	0,5694	0,3368	3,1008	30,34	354,9
108	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8		4,4	0,4	0,032	0,01		0,34	6,6	17
112	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	24,7	110,5	15	24	3,3	0,045	0,03	0,0075	0,3	13,5	36,5
503	Кисель плодовогадный	200			25,58	102,62	0,216	11,74	0,054	0,108	0,1296				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	520	18,446	19,841	70,18	542,71	21,654	412,6	6,80	0,343	0,7390	0,3443	3,7408	50,44	408,4
	Обед														
	Закуска салат-бара (приложение 1)	60	0,53	0,066	1,122	8,58	3,30	15,18	0,40	0,013	0,013	0,0330	0,0462	6,86	19,67
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	7,68	10,4981	24,347	222,968	18,01	20,992	0,9949	0,11424	0,06711	0,2607	0,35	30,71	140,25
263	Рагу овощное с мясом	230	24,868	21,111	43,077	463,54	79,609	150,95	3,7829	0,35564	0,24685	0,38377	3,166	72,39	332,84
109/108	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026	0,0001	0,8	18	55,8
508	Компот из сухофруктов	200	0,11		17,1	68,675	0,4	22,65	1,245	0,004	0,008	0,02		1,94	3,96
	ИТОГО ОБЕД:	730	36,0456	32,5147	103,5857	855,1650	101,3188	219,9710	7,5988	0,5531	0,3612	0,6976	4,3622	129,9065	552,5225
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	54,4919	52,3559	173,7607	1397,8725	122,9723	632,5610	14,3941	0,8956	1,1001	1,0418	8,1029	180,3440	960,8975



День: среда
Неделя: первая
Сезон: всесезонно
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец. по сбр 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	E (мг)	Mg (мг)	P (мг)
Завтрак															
260	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/5	5,325	7,409	30,38	210,2	1,04	256,33	0,75	0,218	0,2374	0,04588	0,4781	30,88	197,34
93	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/10	1,62	7,85	10,15	117,9		6,8	0,42	0,033	0,022	0,059	0,44	6,6	18,9
590	Кондитерское изделие	40	2,56	6,72	32,4	200,4		19,2	0,32	0,04	0,028	0,048	0,4	4	76
501	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/15	1,822	1,663	19,57	100,89	0,65	162,55	0,173	0,0209	0,078	0,0075		7	45,5
	ИТОГО ЗАВТРАК:	440	11,327	23,642	92,50	629,39	1,69	444,88	1,663	0,3119	0,365	0,1604	1,3181	48	337,7
Обед															
	Закуска салат-бара (приложение 1)	60	0,917	0,071	8,607	39,64	3,5	19,15	0,505	0,0423	0,0494	1,41	0,282	26,79	38,8
128	Борщ с картофелем и сметаной	200/5	2,482638	6,168644	25,551007	168,508535	26,02465	70,22	1,447	0,0766009	0,0776421	0,27447	0,255	30,802	97,6213
398	Печень по-строгановски	100	20,722	9,719	7,137	200,02	26,686	167,12	5,559	0,24625	1,9327	6,4548	0,8835	17,415	290,685
291	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,855	4,814	37,405	216,54		18,03	0,916	0,0901	0,0262	0,0295	1,163	8,5	97,06
109/108	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026	0,0001	0,8	18	55,8
507	Компот из свежих фруктов	200	0,1112	0,1112	22,6844	92,871	2,78	5,048	0,6716	0,00834	0,00556	0,00139	0,0556	2,502	3,058
	ИТОГО ОБЕД:	760	6,370	7,190	74,782	392,417	32,330	104,616	3,803	0,193	0,159	1,686	1,393	78,094	195,254
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	17,697	30,832	167,282	1021,807	34,020	549,496	5,466	0,505	0,524	1,846	2,711	126,574	532,994



День: четверг
Неделя: первая
Сезон: всесезонно
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец. по сбр 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
Завтрак															
313	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/20	24,9760	15,005	32,557	370,77	0,495	238,49	1,5175	0,10505	0,31085	0,0744	0,438	39,12	374,81
90	Бутерброд с сыром	30/20	7,6752	6,3264	15,03	149,1	0,1428	310,6	0,7428	0,05412	0,09252	0,05304	0,612	17,04	207,5
493	Чай с сахаром	200/15	0,001		15,04	60,13		0,51	0,049			0,0005		4,4	8,24
	ИТОГО ЗАВТРАК:	415	32,652	21,331	62,63	580,00	0,638	549,60	2,309	0,15917	0,40337	0,1279	1,050	60,6	590,55
Обед															
	Закуска салат-бара (приложение 1)	60	1,197	3,815	4,938	59,648	27,5	34,04	0,449	0,0234	0,0303	0,1818	1,637	13,03	23,6
134	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/5	4,638438	7,586844	19,913107	162,485435	19,7818	70,521	1,1167	0,11474	0,07989	0,29473	0,4156	38,584	184,2953
345	Котлета рыбная	80	16,067	4,451	11,0588	149,84	2,07	43,87	1,1398	0,16292	0,10228	0,005	1,5052	8,47	30,9
429	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,906	4,9222	27,7859	171,561	33,12	94,31	1,5377	0,20566	0,15101	0,037429	0,2143	40,599	174,444
109/108	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026	0,0001	0,8	18	55,8
520	Напиток из ягод	200	0,075	0,03	20,525	84,05	2,25	2,55	0,135	0,003	0,003		0,15	2,25	1,65
	ИТОГО ОБЕД:	740	28,743	21,645	102,161	718,985	84,672	255,486	5,558	0,576	0,392	0,519	4,722	120,931	470,639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	61,396	42,977	164,788	1298,980	85,310	805,086	7,868	0,735	0,796	0,647	5,772	181,491	1061,189



День: пятница
Неделя: первая
Сезон: всесезонно
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец. по сбр 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
Завтрак															
262	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,57	6,823	31,806	211,64	0,962	249,83	0,458	0,1758	0,2292	0,0445	0,53	19,77	189,15
95	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	2,39	0,9	28,03	127,7	0,1	9,4	0,86	0,05	0,019		0,51	11,3	27,3
112	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	24,7	110,5	15	24	3,3	0,045	0,03	0,0075	0,3	13,5	36,5
501	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/15	1,822	1,663	19,57	100,89	0,65	162,55	0,173	0,0209	0,078	0,0075		7	45,5
ИТОГО ЗАВТРАК:		570	10,382	9,986	104,11	550,73	16,71	445,78	4,791	0,2917	0,356	0,0595	1,34	52	298,5
Обед															
	Закуска салат-бара (приложение 1)	60	1,1	3,821	6,6	65,21	8	30,51	1,072	0,02	0,03	0,002	1,816	16,51	32
145	Суп картофельный с фасолью	200	4,6606	2,615	23,152	136,366	13,01	91,972	1,5859	0,25064	0,17521	8,50974	0,1857	22,302	103,4443
412	Шницель куриный	80	17,131	10,691	13,2304	219,64	1,134	27,86	1,6074	0,14596	0,08984	0,0295	2,4158	22,89	159,83
237	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,325	5,775	28,59	191,4		13,544	3,3832	0,215	0,105	1,0295	3,375	100,008	149,95
109/108	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026	0,0001	0,8	18	55,8
508	Компот из сухофруктов	200	0,11		17,1	68,675	0,4	22,65	1,245	0,004	0,008	0,02		1,94	3,96
ИТОГО ОБЕД:		735	32,21	23,74	106,61	772,69	22,04	196,74	10,07	0,70	0,43	9,59	8,39	181,65	505,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	42,59	33,73	210,72	1323,42	38,76	642,52	14,86	0,99	0,79	9,65	9,73	233,22	803,68



День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонно
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец. по сб 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	E (мг)	Mg (мг)	P (мг)
	Завтрак														
395/11	Колбасные изделия с зеленым горошком	60/40	9,726	17,603	3,803	212,65	5,4	36,42	1,696	0,1985	0,137	0,0389	0,304	23,82	205,01
414	Рис отварной с овощами	150	3,331	6,072	36,358	213,96	3,85	19,2	0,769	0,0588	0,0447	0,5695	0,2487	23,01	102,85
108	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8		4,4	0,4	0,032	0,01		0,34	6,6	17
503	Кисель плодоваягодный	200			25,58	102,62	0,216	11,74	0,054	0,108	0,1296				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	470	14,597	24,275	75,76	581,03	9,466	71,8	2,92	0,397	0,3211	0,6084	0,892	53,43	324,86
	Обед														
	Закуска салат-бара (приложение 1)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	20,5	0,35	0,01	0,025	0,02	1,25	10,3	16,2
99	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200/5	9,775338	9,526144	31,475107	251,410435	23,015	53,756	1,3948	0,19971	0,09598	0,27149	0,367	31,982	141,1813
392	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/5	25,098	26,065	57,474	550,853	0,935	47,329	3,405	0,3745	0,193	0,0669	2,481	35,727	263,685
367	Гуляш из отварной говядины	100	14,386	16,758	4,87	227,92	3,15	17,15	2,261	0,0641	0,1198	0,009	1,4586	22,92	199,51
291	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,855	4,814	37,405	216,54		18,03	0,916	0,0901	0,0262	0,0295	1,163	8,5	97,06
109/108	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026	0,0001	0,8	18	55,8
493	Чайный напиток "Каркаде"	200	0,016		16,61	66,08		0,3	0,03						
	ИТОГО ОБЕД:	750	58,94	62,45	169,62	1463,70	30,60	167,27	9,54	0,80	0,49	0,40	7,52	127,43	773,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	73,54	86,73	245,38	2044,74	40,07	239,03	12,46	1,20	0,81	1,01	8,41	180,86	1098,29



День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонно
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец. по сб 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
	Завтрак														
267	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,621	10,483	28,458	231,35	0,962	235,01	0,967	0,2556	0,228	0,0481	1,09	49,46	219,71
81	Бутерброд с колбасой в/к	30/15	5,2323	10,4998	15,0606	175,818		60,578	0,9672	0,06789	0,03948		0,6171	14,49	106,963
496	Какао с молоком и сахаром	200/15	3,292	3,16	19,138	119,41	1,04	131,57	1,005	0,036	0,128	0,01212	0,012	28,2	99
	ИТОГО ЗАВТРАК:	415	14,145	24,14	62,657	526,58	2,00	427,16	2,939	0,359	0,395	0,06022	1,719	92,2	426
	Обед														
	Закуска салат-бара (приложение 1)	60	0,53	0,066	1,122	8,58	3,30	15,18	0,40	0,013	0,013	0,0330	0,0462	6,86	19,67
157	Суп вермишелевый с курами	200/10	15,20	6,582744	24,262007	216,87	3,37	78,212	0,7679	0,05184	0,04781	0,27173	0,5	12,922	103,9613
423/395	Капуста тушеная с колбасными изделиями	230	10,102	21,8216	37,9636	391,836	111,4	142,111	2,5525	0,17851	0,17946	0,1326	2,9012	53,58	282,857
109/108	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026	0,0001	0,8	18	55,8
507	Компот из свежих фруктов	200	0,1112	0,1112	22,6844	92,871	2,78	5,048	0,6716	0,00834	0,00556	0,00139	0,0556	2,502	3,058
	ИТОГО ОБЕД:	740	28,8008	29,4215	103,9720	801,5535	120,8850	250,7513	5,5680	0,3179	0,2720	0,4388	4,3030	93,8665	465,3448
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	42,9461	53,5643	166,6286	1328,1315	122,8870	677,9093	8,5072	0,6774	0,6675	0,4990	6,0221	186,0165	891,0178



День: среда
Неделя: вторая
Сезон: всесезонно
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец. по сбр 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	E (мг)	Mg (мг)	P (мг)
Завтрак															
266	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150/5	6,23	8,539	28,902	217,91	0,962	260,39	1,316	0,2781	0,249	0,0454	1,074	56,13	222,37
93	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/10	1,62	7,85	10,15	117,9		6,8	0,42	0,033	0,022	0,059	0,44	6,6	18,9
112	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	24,7	110,5	15	24	3,3	0,045	0,03	0,0075	0,3	13,5	36,5
493	Чай с сахаром	200/15	0,001		15,04	60,13		0,51	0,049			0,0005		4,4	8,24
ИТОГО ЗАВТРАК:		550	8,451	16,989	78,79	506,44	15,962	291,70	5,085	0,3561	0,30	0,1124	1,81	80,6	286,01
Обед															
Закуска салат-бара (приложение 1)		60	0,917	0,071	8,607	39,64	3,5	19,15	0,505	0,0423	0,0494	1,41	0,282	26,79	38,8
128	Борщ с картофелем и сметаной	200/5	2,482638	6,168644	25,551007	168,508535	26,02465	70,22	1,447	0,0766009	0,0776421	0,27447	0,255	30,802	97,6213
412	Котлета куриная	80	17,091	7,066	13,1654	186,59	1,134	26,66	1,5974	0,14546	0,08384		2,3658	22,89	158,88
414	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,805	4,665	40	217,22		12,28	0,608	0,0432	0,0266	0,0295	0,1094	13,52	63,05
109/108	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026	0,0001	0,8	18	55,8
520	Напиток из ягод	200	0,075	0,03	20,525	84,05	2,25	2,55	0,135	0,003	0,003		0,15	2,25	1,65
ИТОГО ОБЕД:		740	27,230	18,840	125,788	787,406	32,934	141,058	5,472	0,377	0,266	1,714	3,962	114,252	415,776
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	35,681	35,829	204,580	1293,846	48,896	432,758	10,557	0,733	0,567	1,826	5,776	194,882	701,786



День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: всесезонно
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец. по сб 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
Завтрак															
319	Пудинг творожный с повидлом	130/20	25,48935	12,6235	36,6146	364,777	0,607	257,255	1,38475	0,101175	0,330935	0,0877	0,529	32,439	351,223
90	Бутерброд с сыром	30/20	7,6752	6,3264	15,03	149,1	0,1428	310,6	0,7428	0,05412	0,09252	0,05304	0,612	17,04	207,5
495	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,451	1,6	17,39	90,13	0,65	180,51	0,099	0,02	0,075	0,008		11,4	53,74
ИТОГО ЗАВТРАК:		415	34,616	20,5	69,03	604,01	1,40	748,37	2,227	0,18	0,498	0,149	1,141	60,9	612,46
Обед															
Закуска салат-бара (приложение 1)		60	1,197	3,815	4,938	59,648	27,5	34,04	0,449	0,0234	0,0303	0,1818	1,637	13,03	23,6
144	Суп гороховый с мясом и гречками	200/15	9,144738	10,365144	27,321307	235,77	13,68	63,119	2,3857	0,26155	0,09134	0,71974	0,9269	58,873	203,2263
345	Шницель рыбный	80	13,4265	5,155	11,381	146,7	1,32	35,99	0,9785	0,14015	0,07925	0,0072	2,5622	29,55	175,68
429	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,906	4,9222	27,7859	171,561	33,12	94,31	1,5377	0,20566	0,15101	0,037429	0,2143	40,599	174,444
109/108	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026	0,0001	0,8	18	55,8
508	Компот из сухофруктов	200	0,11		17,1	68,675	0,4	22,65	1,245	0,004	0,008	0,02		1,94	3,96
ИТОГО ОБЕД:		750	30,64	25,10	106,47	773,76	75,97	260,30	7,78	0,70	0,39	0,97	6,14	161,99	636,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	65,26	45,65	175,50	1377,77	77,37	1008,67	10,00	0,88	0,88	1,12	7,28	222,87	1249,12



День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: всесезонно
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец. по сбр 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий- ность (Ккал)	С (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	E (мг)	Mg (мг)	P (мг)
Завтрак															
303	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	6,333	7,243	28,760	206,1	1,131	116,93	2,159	0,1642	0,20	0,6352	2,03	72,20	199,28
93	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/10	1,62	7,85	10,15	117,9		6,8	0,42	0,033	0,022	0,059	0,44	6,6	16,9
590	Кондитерское изделие	40	2,56	6,72	32,4	200,4		19,2	0,32	0,04	0,028	0,048	0,4	4	76
501	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/15	1,822	1,663	19,57	100,89	0,65	162,55	0,173	0,0209	0,078	0,0075		7	45,5
	ИТОГО ЗАВТРАК:	440	12,335	23,476	90,88	625,29	1,78	305,48	3,072	0,2581	0,323	0,7497	2,873	90	339,7
Обед															
	Закуска салат-бара (приложение 1)	60	1,1	3,821	6,6	65,21	8	30,51	1,072	0,02	0,03	0,002	1,616	16,51	32
153	Суп картофельный с рыбой	200	6,617638	3,726544	27,378007	169,98	18,35	99,152	1,2163	0,23018	0,19603	0,32091	0,374	35,662	148,9313
389	Тефтели из говядины с соусом томатным	80/50	20,1435	16,3464	29,9959	348,168	4,5025	122,52	1,7535	0,07472	0,09299	0,044875	2,7798	20,758	172,127
237	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,325	5,775	28,59	191,4		13,544	3,3832	0,215	0,105	1,0295	3,375	100,008	149,95
109/108	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,86	0,84	17,94	91,4		10,2	1,18	0,066	0,026	0,0001	0,8	18	55,8
507	Компот из свежих фруктов	200	0,1112	0,1112	22,6844	92,871	2,78	5,048	0,6716	0,00834	0,00556	0,00139	0,0556	2,502	3,058
	ИТОГО ОБЕД:	785	37,182	30,620	133,188	959,030	33,133	280,974	9,276	0,609	0,456	1,398	9,000	193,438	562,116
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1225	49,517	54,096	224,069	1584,320	34,914	586,457	12,349	0,867	0,779	2,148	11,872	283,233	901,799



Средние показания на день	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
Потребность по СанПиН	46,2	47,4	201	1410	36	660	7,2	0,72	0,84	0,42	6	150	990
По меню	49,02	48,27	192,46	1403,76	63,99	604,38	10,27	0,79	0,73	2,06	6,89	192,60	929,88
Суммарно по меню за 10 дней	490,20	482,71	1924,64	14037,64	639,91	6043,81	102,66	7,93	7,30	20,57	68,88	1925,98	9298,80



Салат-бар

Приложение 1

№ рец. по сбр 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	E (мг)	Mg (мг)	P (мг)
50	Салат и свеклы с растительным маслом	60	1,1	3,821	6,6	65,21	8	30,51	1,072	0,02	0,03	0,002	1,616	16,51	32
106	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	10,2	0,30	0,018	0,01	0,006	0,06	8	25
106	Помидор свежий	60	0,66	0,1	2,3	14	15,0	8	0,54	0,04	0,02				
4	Салат из капусты	60	1,197	3,815	4,938	59,648	27,5	34,04	0,449	0,0234	0,0303	0,1818	1,637	13,03	23,6
19	Салат из свежих овощей	60	0,5988	6,0884	2,2547	66,824	9,84	12,67	0,4266	0,0266	0,017	6,7523	2,5244	5,36	16,692
353	Сельдь с луком	60	13,838	11,829	1,394	167,92	1,7	69,27	1,016	0,0245	0,1074		2,088	2,38	9,86
11	Зеленый горошек	50	2,387	0,154	5,005	30,8	7,7	15,4	0,539	0,0847	0,0385	0,05544	0,0154	13,09	40,81
107	Огурец соленый	60	0,53	0,066	1,122	8,58	3,30	15,18	0,40	0,013	0,013	0,0330	0,0462	6,86	19,67
107	Помидор соленый	60	1,045	0,095	3,325	19	14,25	9,5	0,76	0,0095	0,019	0,1045	0,665	14,25	33,25
48	Салат из квашеной капусты	60	1,0115	5,3081	3,0845	65,666	16,99	27,93	0,3611	0,01286	0,01151	6,19	2,1797	1,21	3,377
114	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	20,5	0,35	0,01	0,025	0,02	1,25	10,3	16,2
12	Кукуруза консервированная	50	1,848	0,336	9,408	48,72	4,032	35,28	0	0,0168	0,042	0,002772	0	10,92	34,44
76	Винегрет овощной	60	0,899	6,119	5,390	80,84	6,8	18,34	0,581	0,0357	0,0273	0,16047	2,5572	12,626	30,434
58	Салат "Бурячок"	60	1,36	5,344	6,222	78,68	6,8	27,27	0,847	0,0389	0,0387	0,46047	2,2989	19,94	39,14
7	Салат из моркови с сахаром	60	0,917	0,071	8,607	39,64	3,5	19,15	0,505	0,0423	0,0494	1,41	0,282	26,79	38,8
53	Салат и свеклы с солеными огурцами	60	0,9453	3,0659	5,1686	52,254	6,26	27,409	0,8928	0,01378	0,02504	0,007426	1,29752	13,7064	27,9638
48	Салат "Витаминный"	60	1,049	3,0832	6,6492	59,3796	23,64	29,54	0,5367	0,02265	0,02792	0,189835	1,3334	12,18	21,407
58	Салат и свеклы и зеленого горошка	60	0,9925	3,0718	5,2689	53,021	6,555	28,766	0,9282	0,01496	0,02622	0,010376	1,30165	14,32	29,722
74	Салат "Осенний"	60	1,3552	5,2074	9,8231	91,842	11,5	19,435	0,7897	0,06493	0,04647	0,237639	2,1731	19,031	42,246
74	Салат "Мозайка"	60	2,0988	5,8798	8,4272	95,346	9,74	18,424	0,741	0,0736	0,073	0,446788	2,29944	19,274	50,56
6	Салат из капусты и свеклы	60	1,2009	3,0683	4,4786	50,784	22,46	34,879	0,6768	0,01864	0,02852	0,001864	1,3037	13,068	25,403

