



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

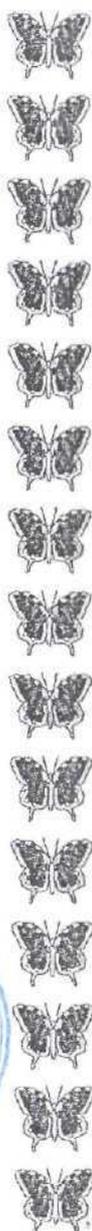


Легенкова Е. П.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Комбината школьного питания Реутов»



Поляков А. Е.



Примерное 10-ти дневное меню для учащихся в образовательных учреждениях (МОУ СОШ) 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 сбр 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	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)
Завтрак															
295	Макароны отварные с сыром	150	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

КОПИЯ
ВЕРНА



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)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	P (мг)
Завтрак															
302	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	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 плодоваягодный	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
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:	1260	47,2471	49,2628	174,1470	1344,2610	142,5385	663,3413	12,3633	0,6604	1,0110	0,7831	8,0438	144,3040	873,7198

КОПИЯ
 ВЕРНА



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)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (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
392	Пельмени отварные с маслом сливочным или	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
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:		710	31,467	33,144	126,672	919,074	30,885	169,547	7,782	0,563	0,354	1,771	3,818	113,259	459,841
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	42,794	56,786	219,172	1548,464	32,575	614,427	9,445	0,875	0,719	1,932	5,136	161,739	797,581

КОПИЯ
 ВЕРНА



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)	Калорийность (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	150	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
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 с соусом молочным	100	16,4265	5,155	11,381	158,7	1,32	140,99	0,9785	0,14015	0,07925	0,0072	2,5622	29,55	245,68
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
507	Напиток цитрусовый	200	0,234	0,052	22,076	89,21	15,6	9,29	0,123	0,0104	0,0078				
ИТОГО ОБЕД:		770	33,768	25,150	111,442	806,294	91,170	351,944	6,654	0,707	0,386	0,946	6,140	160,050	702,700
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	66,420	46,481	174,069	1386,289	91,808	901,544	8,963	0,866	0,789	1,074	7,190	220,610	1293,250

КОПИЯ
 ВЕРНА



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)	Калорийность (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	1,616	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
412	Котлета куриная с соусом сметанным	100	12,131	14,691	13,2304	235,64	1,134	27,86	1,6074	0,14596	0,08984	0,0295	2,4158	22,89	179,83
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
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:		755	29,13	28,88	114,26	837,68	29,23	183,82	8,59	0,68	0,45	1,38	8,73	195,32	568,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	39,52	38,87	218,37	1388,41	45,95	629,60	13,38	0,97	0,81	1,44	10,07	246,89	866,86

КОПИЯ
 ВЕРНА



День: понедельник

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)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	E (мг)	Mg (мг)	P (мг)
Завтрак															
395/11	Колбасные изделия с зеленым горошком	100	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 с мясом 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
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
493	Чайный напиток "Каркаде"	200	0,016		16,61	66,08		0,3	0,03						
	ИТОГО ОБЕД:	750	40,18	29,35	114,42	884,95	53,20	269,91	9,43	0,61	2,11	6,78	4,46	86,20	600,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	54,78	53,62	190,18	1465,98	62,67	341,67	12,35	1,01	2,43	7,38	5,36	139,63	925,78

КОПИЯ
ВЕРНА



День: вторник
 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)	Калорийность (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
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
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:		730	36,0468	32,6259	109,1701	879,3610	103,6988	202,3690	7,0254	0,5574	0,3587	0,6790	4,4178	130,4685	551,6205
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	50,1921	56,7687	171,8267	1405,9390	105,7008	629,5270	9,9646	0,9169	0,7542	0,7392	6,1369	222,6185	977,2935

КОПИЯ
 ВЕРНА



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)	Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (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	Шницель куриный с соусом овощным	100	17,131	14,691	13,2304	255,64	1,134	27,86	1,6074	0,14596	0,08984	0,0295	2,4158	22,89	209,83
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:		760	27,270	26,465	125,853	856,456	32,934	142,258	5,482	0,377	0,272	1,744	4,012	114,252	466,726
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	35,721	43,454	204,645	1362,896	48,896	433,958	10,567	0,733	0,573	1,856	5,826	194,882	752,736

КОПИЯ
ВЕРНА



День: четверг
 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)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	P (мг)
Завтрак															
319	Пудинг творожный с повидлом	150	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
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
345/463	Котлета рыбная (рыба) в маринаде	100	12,5805	6,092	17,461	176,65	5,30	93,23	1,1745	0,14815	0,09725	0,361	2,9640	36,01	277,99
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:		760	25,29	23,26	105,14	730,42	86,05	324,95	6,70	0,56	0,39	0,90	6,03	148,16	720,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	59,91	43,81	174,17	1334,43	87,45	1073,31	8,93	0,74	0,89	1,04	7,17	209,04	1332,50

КОПИЯ
 ВЕРНА



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)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Е (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	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	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
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
389	Тефтели из говядины с соусом томатным	110	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:	765	35,225	29,509	128,962	925,418	27,793	273,794	9,646	0,630	0,435	9,587	8,812	180,078	516,629
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1205	47,560	52,984	219,843	1550,708	29,574	579,277	12,718	0,888	0,758	10,337	11,684	269,873	856,312

КОПИЯ
 ВЕРНА



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	49,12	48,90	193,84	1415,41	68,19	633,60	10,49	0,81	0,91	2,74	6,98	194,61	977,41
Суммарно по меню за 10 дней	491,21	488,99	1938,35	14154,14	681,87	6335,98	104,88	8,10	9,12	27,38	69,81	1946,07	9774,05

КОПИЯ
ВЕРНА



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)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (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
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

КОПИЯ
ВЕРНА