



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МАОУ «ГИМНАЗИЯ № 8»**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12-ти лет и старше**

Сборники рецептур блюд: Москва 2004 год СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
							С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1-й день	ЗАВТРАК																		
340	омлет натуральный с маслом	185	14,27	19,51	2,96	370	0	6,08	40,7	46,25	0	9,99	44,4	5,18	22,2	8,68	0	0	0
699	напиток из лимонов	200	0,2	0	22	83,4	5,2	0,4	0,4	0,8	0	0,6	0,6	0,6	0,6	1,4	0,2	0	0
табл 4	горошек консервированный	100	3,3	0,4	6,3	51	3,3	6,7	3,9	0,9	0	1,7	6,4	0,4	4,8	3,8	0	0,7	0
т.т.к	вафли	40	1,12	1,32	30,92	141,6	0	0,8	0,88	0,12	0	0,64	1,8	1	3,32	2,24	0	0	0
т.т.к	багон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	3,65	0,85	0	0	0,95	4,05	1,65	3,35	1,85	0	0	0
	Итого:	575	22,64	22,68	87,88	777	8,5	17,63	46,73	48,07	0	12,93	57,25	8,83	34,27	17,97	0,2	0,7	0
	ОБЕД																		
576	помидор свежий	100	0,9	0,2	2,7	18	15	1,66	1,1	4,7	0	0,1	3	2,8	1,5	9,5	0	0	0,1
139	суп картофельный с горохом	250	6,75	6	27	123,3	9,75	13,25	5,5	140	0	5	12	19,5	32,5	5,25	9,5	1,25	0
439	печень, тушенная в соусе	150	7,95	22,8	29,7	243,6	7,8	10,05	75	234	0,75	4,4	45,5	13,5	39	11,4	5,55	0,75	3,45
табл 4	гречка рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,78	177,66	0	12,06	5,04	0,36	0	1,44	18	25,2	19,8	8,1	1,08	0	0,56
639	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,8	0,4	1,2	22	0	5,84	5	33	0,96	18	0	0	0
т.т.к	хлеб пшеничный	70	5,53	0,07	33,81	164,5	0	7,7	2,31	0	0	1,61	0,07	1,61	0,07	3,71	1,47	0,07	0,28
т.т.к	хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,39	140,7	0	9,1	3,5	0	0	2,31	16,8	9,8	17,5	6,86	1,47	7	0,42
	Итого:	1020	33,6	34,01	181,78	991,76	33,35	54,22	93,65	401,06	0,75	20,7	100,37	105,41	111,33	62,82	19,07	9,07	4,81
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		56,24	56,69	269,7	1769	41,85	71,85	140,38	449,13	0,75	33,63	157,6	114,2	145,6	80,79	19,27	9,77	4,81

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
2-й д	ЗАВТРАК																			
576	огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	7,8	2	1,1	0,3	0	1,7	3,66	3,5	2,8	7,8	0,1	0,5	0	
451	котлета из говядины с маслом -	105	11,34	19,5	11,01	229,13	0,09	6,25	10,26	0,55	0,09	5,6	27,41	7,65	15,86	13,99	6,06	3,36	0,32	
516	макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	243	0	4,86	1,08	0	0	1,44	5,22	2,34	5,04	1,8	0	0	0	
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,2	0	1	0	0	1	1,8	2	8,8	1,8	0	0	0	
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	3,65	0,85	0	0	0,95	4,05	1,65	3,35	1,85	0	0	0	
	Итого:	635	22,11	30,05	87,81	672,13	8,09	16,76	14,29	0,85	0,09	9,74	42,14	17,14	35,85	27,24	6,16	3,86	0,32	
	ОБЕД																			
т.т.к	икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	7,8	1,3	2,8	17	0	4,1	4,6	3,8	3,9	13	0	0	0	
132	рассольник ленинградский	250	3,25	4,25	22	133,25	14,25	8,25	5,5	110	0	11,5	8,5	7	27,5	3,5	0	1	0	
374	рыба тушеная в томате с овощами	150	11,1	13,05	12,75	184,05	15	10,05	8,4	150	0	4,5	3,3	9,6	7,5	25,5	24	0	1,2	
512	рис припущенный	180	10,26	10,98	41,22	294,48	0,18	3,6	19,8	18	0	1,08	19,8	8,82	10,08	7,74	2,52	0	0,72	
639	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,8	0,4	1,2	22	0	5,84	5	33	0,96	18	0	0	0	
т.т.к	хлеб пшеничный	70	5,53	0,07	33,81	164,5	0	7,7	2,31	0	0	1,61	0,07	1,61	0,07	3,71	1,47	0,07	0,28	
т.т.к	хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,39	140,7	0	9,1	3,5	0	0	2,31	16,8	9,8	17,5	6,86	1,47	7	0,42	
	Итого:	1020	38,03	38,23	175,27	1160	38,03	40,4	43,51	317	0	30,94	58,07	73,63	67,51	78,31	29,46	8,07	2,62	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		60,14	68,28	263,1	1832	46,12	57,16	57,8	317,85	0,09	40,68	100,2	90,77	103,36	105,55	35,62	11,93	2,94	

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
3-й день	ЗАВТРАК																			
т.т.к	сыр порционно	30	7,88	8,05	0	105	0,24	0,6	6,29	7,8	2,67	30	22,49	4,2	1,16	1,2	0	7,8	0	
табл 4	каша молочная рисовая с маслом	220	5,28	12,7	36	216,8	0	2,86	1,32	0	0	2,2	14,08	9,9	4,84	3,08	0	0	0	
694	какао со сгущенным молоком	200	4,4	4,8	30	173,2	0,4	2,6	10	4,4	0,2	13,4	16,8	4,8	3,4	11,2	2	2,6	0,6	
627	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	11	2	1,1	0,6	0	1,6	1,4	2,3	12	11	1,3	0,5	0,2	
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	3,65	0,85	0	0	0,95	4,05	1,65	3,35	1,85	0	0	0	
	Итого	600	21,71	27,4	101,5	673	11,64	11,71	19,56	12,8	2,87	47,2	58,82	22,85	24,75	28,33	3,3	10,9	0,8	
	ОБЕД																			
576	огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	7,8	2	1,1	0,3	0	1,7	3,66	3,5	2,8	7,8	0,1	0,5	0	
140	суп картофельный с вермишелью	250	3,25	2,5	22	119,25	11	8,25	4,25	140	0	2,5	9,75	7,5	7	25	3,75	0	1	
493	курица, тушенная в соусе	150	15,75	28,65	9,3	398,25	9	7,05	16,5	49,5	0	2,85	40,5	11,7	25,5	18	5,7	0,6	1,2	
табл 4	перловка отварная	180	4,14	0,72	43,92	221,4	0	9,9	6,12	0	0	1,98	12,21	9,29	13,32	6,66	0	28,8	0	
705	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	94	8,6	0,8	3,4	134	0	1,2	0,4	0,8	26	0,4	0	0	0	
т.т.к	хлеб пшеничный	70	5,53	0,07	33,81	164,5	0	7,7	2,31	0	0	1,61	0,07	1,61	0,07	3,71	1,47	0,07	0,28	
т.т.к	хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,39	140,7	0	9,1	3,5	0	0	2,31	16,8	9,8	17,5	6,86	1,47	7	0,42	
	Итого	1020	35,36	33,22	164,62	1149,1	36,4	44,8	37,18	323,8	0	14,15	83,39	44,2	92,19	68,43	12,49	36,97	2,9	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		57,07	60,62	266,1	1822	48,04	56,51	56,74	336,6	2,87	61,35	142,2	67,05	116,94	96,76	15,79	47,87	3,7	

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
							С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
4-й день	ЗАВТРАК																		
т.т.к	икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	7,8	1,3	2,8	17	0	4,1	4,6	3,8	3,9	13	0	0	0
478	запеканка картофельная с печенью с маслом	110	12,12	4,79	13,39	255,39	6,35	11,73	69,42	0	0	1,66	0	0	21,51	0	0	0	0
411	ветчина для завтрака	30	2,28	1,86	0	37,8	0	6,9	2,67	0	0	0,78	7,5	1,95	2,16	3,3	0	0	0
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,2	0	1	0	0	1	1,8	2	8,8	1,8	0	0	0
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	3,65	0,85	0	0	0,95	4,05	1,65	3,35	1,85	0	0	0
	Итого	490	20,25	17	61,79	601,19	14,35	23,58	76,74	17	0	7,54	17,95	9,4	39,72	19,95	0	0	0
	ОБЕД																		
576	помидор сежий	100	0,9	0,2	2,7	18	15	1,66	1,1	4,7	0	0,1	3	2,8	1,5	9,5	0	0	0,1
135	суп из овощей	250	4,25	4	10,5	91,75	22,25	10	4,25	82,5	0	9,75	6,75	9,75	13	1,25	3,25	0,5	0
443	плов	200	14,6	16,57	30,5	401,14	4,57	13,02	11,48	100,57	0	4,97	40,45	21,77	20,74	22,8	7,37	14,22	1,94
639	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,8	0,4	1,2	22	0	5,84	5	33	0,96	18	0	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,53	0,07	33,81	164,5	0	7,7	2,31	0	0	1,61	0,07	1,61	0,07	3,71	1,47	0,07	0,28
	хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,39	140,7	0	9,1	3,5	0	0	2,31	16,8	9,8	17,5	6,86	1,47	7	0,42
	Итого	890	31,27	21,82	135,3	940,09	42,62	41,88	23,84	209,77	0	24,58	72,07	78,73	53,77	62,12	13,56	21,29	2,74
ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА			51,52	38,82	197,1	1541	56,97	65,46	100,58	226,77	0	32,12	90,02	88,13	93,49	82,07	13,56	21,29	2,74

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
							С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
5-й день	ЗАВТРАК																		
табл	кукуруза консервированная	100	2,3	1,2	12,3	67	2	2,6	4,9	0	0	0,3	5,8	3,3	1,5	5,3	0	1,3	0
498	биточки куриные с маслом	110	12,32	12,61	31,28	242	0,39	19,55	10,75	10,75	0,97	10,75	58,66	20,53	52,8	29,33	7,23	28,35	0,92
512	рис припущенный	180	10,26	10,98	41,22	294,48	0,18	3,6	19,8	18	0	1,08	19,8	8,82	10,08	7,74	2,52	0	0,72
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,2	0	1	0	0	1	1,8	2	8,8	1,8	0	0	0
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	3,65	0,85	0	0	0,95	4,05	1,65	3,35	1,85	0	0	0
	Итого	640	28,83	26,24	125,5	792,48	2,77	29,4	37,3	28,75	0,97	13,13	90,11	36,3	76,53	46,02	9,75	29,65	1,64
	ОБЕД																		
576	огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	7,8	2	1,1	0,3	0	1,7	3,66	3,5	2,8	7,8	0,1	0,5	0
110	борщ со свежей капустой	250	2,5	2,75	13,5	90	12	3,25	4,25	20,25	0	25	7,5	7	16,25	0	0	0	0
451	котлета из говядины с маслом	105	11,34	19,5	11,01	229,13	0,09	6,25	10,26	0,55	0,09	5,6	27,41	7,65	15,86	13,99	6,06	3,36	0,32
518	картофель отварной	180	3,75	5,83	16,98	135,18	6	12,06	10,08	12,06	0,36	20,4	17,64	10,8	1,32	36	7,56	1,62	0,06
т.т.к	сок	200	0,6	0	27,8	108	6	0,4	1,6	2,8	0	1	1,6	2	2,2	3,2	0	0,8	0,6
т.т.к	хлеб пшеничный	70	5,53	0,07	33,81	164,5	0	7,7	2,31	0	0	1,61	0,07	1,61	0,07	3,71	1,47	0,07	0,28
т.т.к	хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,39	140,7	0	9,1	3,5	0	0	2,31	16,8	9,8	17,5	6,86	1,47	7	0,42
	Итого	975	29,81	29,23	131,39	878,51	31,89	40,76	33,1	35,96	0,45	57,62	74,68	42,36	56	71,56	16,66	13,35	1,68
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		58,64	55,47	256,9	1671	34,66	70,16	70,4	64,71	1,42	70,75	164,8	78,66	132,53	117,58	26,41	43	3,32

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
6-й день		ЗАВТРАК																		
333	макаронные изделия отварные с сыром	200	7,73	9,8	26,6	300	0	13,4	32	3,4	0	16,6	28	11,6	8,8	13,2	0	76	0	
690	кофейный напиток	200	2,8	3	24,2	128,2	0,6	1,4	5,6	1,4	0,2	8	8,4	5,4	2,2	7,8	3,4	2,2	0,2	
411	ветчина для завтрака	30	2,28	1,86	0	37,8	0	6,9	2,67	0	0	0,78	7,5	1,95	2,16	3,3	0	0	0	
т.т.к	пряник	70	4,13	3,29	22,5	156,2	0	3,71	0,77	0	0	0,77	4,41	1,61	3,08	1,96	0	0	0	
т.т.к	багон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	3,65	0,85	0	0	0,95	4,05	1,65	3,35	1,85	0	0	0	
	Итого:	550	20,69	19,4	99	753,2	0,6	29,06	41,89	4,8	0,2	26,15	52,36	22,21	19,59	28,11	3,4	78,2	0,2	
		ОБЕД																		
табл 4	горошек консервированный	100	3,3	0,4	6,3	51	3,3	6,7	3,9	0,9	0	1,7	6,4	0,4	4,8	3,8	0	0,7	0	
139	суп картофельный с горохом	250	6,75	6	27	123,3	9,75	13,25	5,5	140	0	5	12	19,5	32,5	5,25	9,5	1,25	0	
468	оладьи из печени с маслом	110	8,2	14,2	5,4	129,1	8,4	20	128	400	0,1	0,9	43	5,8	56	10	4,3	0	2,8	
512	рис припущенный	180	10,26	10,98	41,22	294,48	0,18	3,6	19,8	18	0	1,08	19,8	8,82	10,08	7,74	2,52	0	0,72	
705	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	94	8,6	0,8	3,4	134	0	1,2	0,4	0,8	26	0,4	0	0	0	
т.т.к	хлеб пшеничный	70	5,53	0,07	33,81	164,5	0	7,7	2,31	0	0	1,61	0,07	1,61	0,07	3,71	1,47	0,07	0,28	
т.т.к	хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,39	140,7	0	9,1	3,5	0	0	2,31	16,8	9,8	17,5	6,86	1,47	7	0,42	
	Итого:	980	40,03	32,83	167,42	997,08	30,23	61,15	166,41	692,9	0,1	13,8	98,47	46,73	146,95	37,76	19,26	9,02	4,22	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		60,72	52,23	266,4	1750	30,83	90,21	208,3	697,7	0,3	39,95	150,8	68,94	166,54	65,87	22,66	87,22	4,42	

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
<i>7-й день</i>	<i>ЗАВТРАК</i>																			
576	помидор сежий	100	0,9	0,2	2,7	18	15	1,66	1,1	4,7	0	0,1	3	2,8	1,5	9,5	0	0	0,1	
454	котлета по-хлыновски с маслом	110	13	25,52	6,55	249,7	3,81	12,71	10,75	3,22	0,97	2,93	28,35	7,82	17,6	18,57	6,74	1,56	0,63	
табл 4	гречка рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,78	177,66	0	12,06	5,04	0,36	0	1,44	18	25,2	19,8	8,1	1,08	0	0,56	
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,2	0	1	0	0	1	1,8	2	8,8	1,8	0	0	0	
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	3,65	0,85	0	0	0,95	4,05	1,65	3,35	1,85	0	0	0	
	Итого	640	24,33	31,13	80,73	634,36	19,01	30,08	18,74	8,28	0,97	5,47	55,2	39,47	51,05	39,82	7,82	1,56	1,29	
	<i>ОБЕД</i>																			
576	огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	7,8	2	1,1	0,3	0	1,7	3,66	3,5	2,8	7,8	0,1	0,5	0	
135	суп из овощей	250	4,25	4	10,5	91,75	22,25	10	4,25	82,5	0	9,75	6,75	9,75	13	1,25	3,25	0,5	0	
423	бефстроганов	100	9,9	17,4	5,7	145,4	1,9	5,3	11	11	0,3	3,8	31	7,2	18	17	6,7	0,5	2	
табл 4	перловка отварная	180	4,14	0,72	43,92	221,4	0	9,9	6,12	0	0	1,98	12,21	9,29	13,32	6,66	0	28,8	0	
639	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,8	0,4	1,2	22	0	5,84	5	33	0,96	18	0	0	0	
т.т.к	хлеб пшеничный	70	5,53	0,07	33,81	164,5	0	7,7	2,31	0	0	1,61	0,07	1,61	0,07	3,71	1,47	0,07	0,28	
т.т.к	хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,39	140,7	0	9,1	3,5	0	0	2,31	16,8	9,8	17,5	6,86	1,47	7	0,42	
	Итого	970	30,51	23,27	153,62	898,75	32,75	44,4	29,48	115,8	0,3	26,99	75,49	74,15	65,65	61,28	12,99	36,87	2,7	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		54,84	54,4	234,4	1533	51,76	74,48	48,22	124,08	1,27	32,46	130,7	113,6	116,7	101,1	20,81	38,43	3,99	

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	l	Se	F	
<i>8-й день</i>	<i>ЗАВТРАК</i>																			
366	запеканка из творога	170	21,08	35,36	28,39	396,15	0,54	5,61	18,7	37,4	1,53	22,1	35,7	8,5	6,63	7,65	2,38	62,9	1,19	
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,2	0	1	0	0	1	1,8	2	8,8	1,8	0	0	0	
т.т.к	сыр порционно	30	7,88	8,05	0	105	0,24	0,6	6,29	7,8	2,67	30	22,49	4,2	1,16	1,2	0	7,8	0	
т.т.к	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	11	2	1,1	0,6	0	1,6	1,4	2,3	12	11	1,3	0,5	0,2	
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	3,65	0,85	0	0	0,95	4,05	1,65	3,35	1,85	0	0	0	
	Итого	550	33,31	45,26	78,89	737,15	11,98	11,86	27,94	45,8	4,2	54,7	65,44	18,65	31,94	23,5	3,68	71,2	1,39	
	<i>ОБЕД</i>																			
576	огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	7,8	2	1,1	0,3	0	1,7	3,66	3,5	2,8	7,8	0,1	0,5	0	
140	суп картофельный с вермишелью	250	3,25	2,5	22	119,25	11	8,25	4,25	140	0	2,5	9,75	7,5	7	25	3,75	0	0	
462	тефтели из говядины с соусом	110	7,5	11,1	11,9	184,5	1,4	4,7	5,6	0	0	1,7	24	6,8	15	13	4,7	0,5	0,7	
табл 4	каша пшеничная рассыпчатая	180	6,23	1,8	40,32	214,2	0	12,71	8,28	0	0	0,54	23,9	19,8	6,12	4,5	0	2,88	0	
т.т.к	сок	200	0,6	0	27,8	108	6	0,4	1,6	2,8	0	1	1,6	2	2,2	3,2	0	0,8	0,6	
т.т.к	хлеб пшеничный	70	5,53	0,07	33,81	164,5	0	7,7	2,31	0	0	1,61	0,07	1,61	0,07	3,71	1,47	0,07	0,28	
т.т.к	хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,39	140,7	0	9,1	3,5	0	0	2,31	16,8	9,8	17,5	6,86	1,47	7	0,42	
	Итого	980	29,2	16,55	164,12	942,15	26,2	44,86	26,64	143,1	0	11,36	79,78	51,01	50,69	64,07	11,49	11,75	2	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		62,51	61,81	243	1679	38,18	56,72	54,58	188,9	4,2	66,06	145,2	69,66	82,63	87,57	15,17	82,95	3,39	

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
<i>9-й день</i>		<i>ЗАВТРАК</i>																		
табл	кукуруза консервированная	100	2,3	1,2	12,3	67	2	2,6	4,9	0	0	0,3	5,8	3,3	1,5	5,3	0	1,3	0	
388	биточки рыбные с соусом	150	11,73	10,21	11,16	220,85	11,16	5,19	4,33	8,65	0	3,63	17,3	12,98	8,69	9,52	7,27	0,43	0,86	
520	картофельное пюре	180	3,78	8,28	15,3	147,06	5,63	9,54	7,92	3,96	0,18	7,02	13,5	7,74	5,94	25,2	5,94	1,62	0,144	
699	напиток лимонный	200	0,2	0	22	83,4	5,2	0,4	0,4	0,8	0	0,6	0,6	0,6	0,6	1,4	0,2	0	0	
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	3,65	0,85	0	0	0,95	4,05	1,65	3,35	1,85	0	0	0	
	Итого	680	21,76	21,14	86,46	649,31	23,99	21,38	18,4	13,41	0,18	11,55	41,25	26,27	20,08	43,27	13,41	3,35	1,004	
		<i>ОБЕД</i>																		
576	помидор сежий	100	0,9	0,2	2,7	18	15	1,66	1,1	4,7	0	0,1	3	2,8	1,5	9,5	0	0	0,1	
132	рассольник ленинградский	250	3,25	4,25	22	133,25	14,25	8,25	5,5	110	0	11,5	8,5	7	27,5	3,5	0	1	0	
451	котлета из говядины с маслом	105	11,34	19,5	11,01	229,13	0,09	6,25	10,26	0,55	0,09	5,6	27,41	7,65	15,86	13,99	6,06	3,36	0,32	
516	макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	243	0	4,86	1,08	0	0	1,44	5,22	2,34	5,04	1,8	0	0	0	
639	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,8	0,4	1,2	22	0	5,84	5	33	0,96	18	0	0	0	
т.т.к	хлеб пшеничный	70	5,53	0,07	33,81	164,5	0	7,7	2,31	0	0	1,61	0,07	1,61	0,07	3,71	1,47	0,07	0,28	
т.т.к	хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,39	140,7	0	9,1	3,5	0	0	2,31	16,8	9,8	17,5	6,86	1,47	7	0,42	
	Итого	975	33,13	34	161,51	1052,6	30,14	38,22	24,95	137,25	0,09	28,4	66	64,2	68,43	57,36	9	11,43	1,12	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		54,89	55,14	248	1702	54,13	59,6	43,35	150,66	0,27	39,95	107,3	90,47	88,51	100,63	22,41	14,78	2,124	

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
<i>10-й день</i>																				
ЗАВТРАК																				
т.т.к	икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	7,8	1,3	2,8	17	0	4,1	4,6	3,8	3,9	13	0	0	0	
451	котлета из говядины с маслом	105	11,34	19,5	11,01	229,13	0,09	6,25	10,26	0,55	0,09	5,6	27,41	7,65	15,86	13,99	6,06	3,36	0,32	
512	рис припущенный	180	10,26	10,98	41,22	294,48	0,18	3,6	19,8	18	0	1,08	19,8	8,82	10,08	7,74	2,52	0	0,72	
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,2	0	1	0	0	1	1,8	2	8,8	1,8	0	0	0	
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	3,65	0,85	0	0	0,95	4,05	1,65	3,35	1,85	0	0	0	
	Итого	620	27,45	40,83	100,63	831,61	8,27	14,8	34,71	35,55	0,09	11,78	57,66	23,92	41,99	38,38	8,58	3,36	1,04	
ОБЕД																				
576	огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	7,8	2	1,1	0,3	0	1,7	3,66	3,5	2,8	7,8	0,1	0,5	0	
110	борщ	250	2,5	2,75	13,5	90	12	3,25	4,25	20,25	0	25	7,5	7	16,25	0	0	0	0	
436	жаркое по-домашнему	175	10,35	15,1	17,47	284	9,25	11,72	19,25	3,85	0	3,5	45,5	17,32	28	56	11,72	0	0,5	
705	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	94	8,6	0,8	3,4	134	0	1,2	0,4	0,8	26	0,4	0	0	0	
т.т.к	хлеб пшеничный	70	5,53	0,07	33,81	164,5	0	7,7	2,31	0	0	1,61	0,07	1,61	0,07	3,71	1,47	0,07	0,28	
т.т.к	хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,39	140,7	0	9,1	3,5	0	0	2,31	16,8	9,8	17,5	6,86	1,47	7	0,42	
	Итого	865	25,07	19,2	120,37	784,2	37,65	34,57	33,81	158,4	0	35,32	73,93	40,03	90,62	74,77	14,76	7,57	0,6	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		52,52	60,03	221	1616	45,92	49,37	68,52	193,95	0,09	47,1	131,6	63,95	132,61	113,15	23,34	10,93	4,06	