

«Согласовано»
директор
МАОУ «ГИМНАЗИЯ № 8»
Черниговская О.И. Черниговская
12 августа 2022 г



«Утверждено»
директор
ООО «ШКОЛЬНИК»
С.А. Зюнова
12 августа 2022 г



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

Сезон: **осенне - зимний**

Возрастная категория: **с 7-ми до 11-ти лет**

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	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1-й день	ЗАВТРАК																		
340	омлет наураыйный с маслом	155	11,96	16,35	2,48	310	0	5,1	34,1	38,75	0	8,37	37,2	4,34	18,6	7,28	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	1,4	1,4	0,2	0	0
табл 4	горошек консервированный	60	1,98	0,24	3,78	30,6	1,98	4,02	2,34	0,54	0	1,02	3,84	0,24	2,88	2,28	0	0,42	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	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:	505	19,01	19,36	84,88	696,6	7,18	13,97	38,57	40,21	0	10,63	47,49	7,83	29,55	15,05	0,2	0,42	0
	ОБЕД																		
576	помидор сежий	60	0,54	0,12	1,62	10,8	9	1,5	0,66	2,82	0	0,06	1,8	1,68	0,9	5,7	0	0	0,06
139	суп картофельный с горохом	250	6,75	6	27	183,25	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	100	5,3	15,2	39,8	262,4	5,2	6,7	50	156	0,5	3,3	31	9	26	7,6	3,7	0,5	2,3
табл 4	гречка рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,65	148,05	0	10,05	4,2	0,3	0	1,2	15	21	16,5	6,75	0,9	0	0,3
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	60	4,74	0,06	28,98	141	0	6,6	1,98	0	0	1,38	0,06	1,38	0,06	3,18	1,26	0,06	0,24
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	7,8	3	0	0	1,98	14,4	8,4	15	5,88	1,26	6	0,36
	Итого:	880	27,95	25,46	177,07	990,1	24,75	46,3	65,88	321,12	0,5	18,76	79,26	93,96	91,92	52,36	16,62	7,81	3,26
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		46,96	44,82	262	1687	31,93	60,27	104,45	361,33	0,5	29,39	126,8	101,8	121,47	67,41	16,82	8,23	3,26

№ 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
2-й	ЗАВТРАК																		
576	огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,68	1,2	0,66	0,18	0	1,02	2,28	2,1	1,68	4,68	0,06	0,3	0
451	котлета из говядины с маслом	90	7,04	9,72	9,44	196,4	0,08	5,36	8,8	0,48	0,08	4,8	23,2	6,56	13,6	12	5,2	2,88	0,28
516	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	0	4,05	0,9	0	0	1,2	4,35	1,95	4,2	1,5	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:	550	16,51	18,73	79,78	594,5	4,96	14,26	11,31	0,66	0,08	8,02	35,68	14,26	31,63	21,83	5,2	3,18	0,28
	ОБЕД																		
т.т.к	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,68	0,78	1,68	10,2	0	2,46	2,76	2,28	2,34	7,8	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	100	7,4	8,7	8,5	122,7	10	6,7	5,6	100	0	3	2,2	6,4	5	17	16	0	0,8
512	рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,4	0,15	3	16,5	15	0	0,9	16,5	7,35	8,4	6,45	2,1	0	0,6
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	60	4,74	0,06	28,98	141	0	6,6	1,98	0	0	1,38	0,06	1,38	0,06	3,18	1,26	0,06	0,24
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	7,8	3	0	0	1,98	14,4	8,4	15	5,88	1,26	6	0,36
	Итого:	880	30,3	28,28	152,47	958,35	29,88	33,53	35,46	257,2	0	27,06	49,42	65,81	59,26	61,81	20,62	7,06	2
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		46,81	47,01	232,3	1553	34,84	47,79	46,77	257,86	0,08	35,08	85,1	80,07	90,89	83,64	25,82	10,24	2,28

№ 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	
3-й день	ЗАВТРАК																			
	сыр порционно	17,5	4,6	4,7	0	61,25	0,14	0,35	3,67	4,55	1,56	17,5	13,12	2,45	0,68	0,7	0	4,55	0	
табл 4	каша молочная рисовая с маслом	220	5,28	12,7	56,76	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	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	587,5	18,43	24,05	122,26	629,25	11,54	11,46	16,94	9,55	1,76	34,7	49,45	21,1	24,27	27,83	3,3	7,65	0,8	
	ОБЕД																			
576	огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,68	1,2	0,66	0,18	0	1,02	2,28	2,1	1,68	4,68	0,06	0,3	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	100	10,5	19,1	6,2	265,5	6	4,7	11	33	0	1,9	27	7,8	17	12	3,8	0,4	0,8	
табл 4	перловка отварная	150	3,45	0,6	36,6	184,5	0	8,25	5,1	0	0	1,65	10,2	7,75	11,1	5,55	0	24	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	60	4,74	0,06	28,98	141	0	6,6	1,98	0	0	1,38	0,06	1,38	0,06	3,18	1,26	0,06	0,24	
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	7,8	3	0	0	1,98	14,4	8,4	15	5,88	1,26	6	0,36	
	Итого	880	27,58	23,3	144,84	931,45	30,28	37,6	29,39	307,18	0	11,63	64,09	35,73	77,84	56,69	10,07	30,76	2,4	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		46,01	47,35	267,1	1561	41,82	49,06	46,33	316,73	1,76	46,33	113,5	56,83	102,11	84,52	13,37	38,41	3,2	

№ 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	
4-й день	ЗАВТРАК																			
т.т.к	икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,68	0,78	1,68	10,2	0	2,46	2,76	2,28	2,34	7,8	0	0	0	
478	запеканка картофельная с печенью	165	10,29	13,38	18,85	206	8,4	9,6	56,8	0	0	0,9	0	5,8	56	0	0	0	0	
411	ветчина для завтрака	30	3,03	8,4	0,12	89,45	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	505	18,41	28,57	64,29	555,85	13,28	20,93	63	10,2	0	5,14	16,11	13,68	72,65	14,75	0	0	0	
	ОБЕД																			
576	помидор свежий	60	0,54	0,12	1,62	10,8	9	1,5	0,66	2,82	0	0,06	1,8	1,68	0,9	5,7	0	0	0,06	
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	175	12,8	14,5	26,7	391	4	11,4	10,05	88	0	4,35	35,1	19,05	18,15	19,95	6,45	12,45	1,7	
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	60	4,74	0,06	28,98	141	0	6,6	1,98	0	0	1,38	0,06	1,38	0,06	3,18	1,26	0,06	0,24	
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	7,8	3	0	0	1,98	14,4	8,4	15	5,88	1,26	6	0,36	
	Итого	805	27,55	19,46	121,82	879,15	36,05	37,7	20,48	195,32	0	23,36	63,11	73,26	48,07	53,96	12,22	18,51	2,36	
ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА			45,96	48,03	186,1	1435	49,33	58,63	83,48	205,52	0	28,5	79,22	86,94	120,72	68,71	12,22	18,51	2,36	

№ 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	60	1,38	0,72	7,38	40,2	1,2	1,56	2,94	0	0	0,18	3,48	1,98	0,9	3,18	0	0,78	0
498	биточки куриные с маслом	90	10,08	15,32	25,6	198	0,32	16	8,8	8,8	0,8	8,8	48	16,8	43,2	24	5,92	23,2	0,76
512	рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,4	0,15	3	16,5	15	0	0,9	16,5	7,35	8,4	6,45	2,1	0	0,6
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	550	23,96	26,64	108,03	672,6	1,87	24,21	30,09	23,8	0,8	10,88	73,83	29,78	64,65	37,28	8,02	23,98	1,36
			ОБЕД																
576	огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,68	1,2	0,66	0,18	0	1,02	2,28	2,1	1,68	4,68	0,06	0,3	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
462	тефтели из говядины с соусом	110	7,5	11,1	11,9	204,5	1,4	5,36	8,8	0,48	0,08	1,7	23,2	6,8	15	12	5,2	2,88	0,28
518	картофель отварной	150	3,11	4,86	14,15	112,65	5	10,05	8,4	10,05	0,3	17	14,7	9	1,1	30	6,3	1,35	0,05
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	60	4,74	0,06	28,98	141	0	6,6	1,98	0	0	1,38	0,06	1,38	0,06	3,18	1,26	0,06	0,24
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	7,8	3	0	0	1,98	14,4	8,4	15	5,88	1,26	6	0,36
	Итого	890	23,49	19,61	120,09	783,35	29,08	34,66	28,69	33,76	0,38	49,08	63,74	36,68	51,29	58,94	14,02	11,39	1,53
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		47,45	46,25	228,1	1456	30,95	58,87	58,78	57,56	1,18	59,96	137,6	66,46	115,94	96,22	22,04	35,37	2,89

№ 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
6-й день	ЗАВТРАК																		
333	макаронные изделия отварные с сыром	150	5,8	7,35	20	225	0	10,05	24	2,55	0	12,45	21	8,7	6,6	9,9	0	57	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	3,03	8,4	0,12	89,45	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	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:	500	19,51	23,49	92,52	729,85	0,6	25,71	33,89	3,95	0,2	22	45,36	19,31	17,39	24,81	3,4	59,2	0,2
	ОБЕД																		
515	горошек консервированный	60	1,98	0,24	3,78	30,6	1,98	4,02	2,34	0,54	0	1,02	3,84	0,24	2,88	2,28	0	0,42	0
139	суп картофельный с горохом	250	6,75	6	27	183,25	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	150	8,55	9,15	34,35	245,4	0,15	3	16,5	15	0	0,9	16,5	7,35	8,4	6,45	2,1	0	0,6
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	60	4,74	0,06	28,98	141	0	6,6	1,98	0	0	1,38	0,06	1,38	0,06	3,18	1,26	0,06	0,24
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	7,8	3	0	0	1,98	14,4	8,4	15	5,88	1,26	6	0,36
	Итого:	890	35,44	30,63	149,43	943,95	28,88	55,47	160,72	689,54	0,1	12,38	90,2	43,47	140,84	33,44	18,42	7,73	4
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		54,95	54,12	242	1674	29,48	81,18	194,61	693,49	0,3	34,38	135,6	62,78	158,23	58,25	21,82	66,93	4,2

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
							С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
7-й день ЗАВТРАК																			
576	помидор свежий	60	0,54	0,12	1,62	10,8	9	1,5	0,66	2,82	0	0,06	1,8	1,68	0,9	5,7	0	0	0,06
454	котлета по- хлыновски с маслом	90	10,64	20,88	5,36	274,32	3,12	10,4	8,8	2,64	0,8	2,4	23,2	6,4	14,4	15,2	5,52	1,28	0,52
табл 4	гречка рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,65	148,05	0	10,05	4,2	0,3	0	1,2	15	21	16,5	6,75	0,9	0	0,3
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		550	20,53	25,75	73,33	622,17	12,32	25,6	14,85	5,76	0,8	4,66	45,85	32,73	43,95	31,3	6,42	1,28	0,88
ОБЕД																			
576	огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,68	1,2	0,66	0,18	0	1,02	2,28	2,1	1,68	4,68	0,06	0,3	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	каша перловая отварная	150	3,45	0,6	36,6	184,5	0	8,25	5,1	0	0	1,65	10,2	7,75	11,1	5,55	0	24	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	60	4,74	0,06	28,98	141	0	6,6	1,98	0	0	1,38	0,06	1,38	0,06	3,18	1,26	0,06	0,24
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	7,8	3	0	0	1,98	14,4	8,4	15	5,88	1,26	6	0,36
Итого		880	27,98	22,9	136,94	813,85	29,63	39,55	27,19	115,68	0,3	25,42	69,69	69,58	59,8	55,54	12,47	30,86	2,6
ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА			48,51	48,65	210,3	1436	41,95	65,15	42,04	121,44	1,1	30,08	115,5	102,3	103,75	86,84	18,89	32,14	3,48

№ 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	
8-й день																				
ЗАВТРАК																				
366	запеканка из творога	150	18,6	31,2	25,05	349,55	0,45	4,95	16,5	33	1,35	19,5	31,5	7,5	5,85	6,75	2,1	55,5	1,05	
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	
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	500	22,95	33,05	75,55	585,55	11,65	10,6	19,45	33,6	1,35	22,1	38,75	13,45	30	21,4	3,4	56	1,25	
ОБЕД																				
576	огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,68	1,2	0,66	0,18	0	1,02	2,28	2,1	1,68	4,68	0,06	0,3	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	
462	тефтели из говядины с соусом	110	7,5	11,1	11,9	204,5	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	150	5,2	1,5	33,6	178,5	0	10,6	6,9	0	0	0,45	20	16,5	5,1	3,75	0	2,4	0	
627	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	60	4,74	0,06	28,98	141	0	6,6	1,98	0	0	1,38	0,06	1,38	0,06	3,18	1,26	0,06	0,24	
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	7,8	3	0	0	1,98	14,4	8,4	15	5,88	1,26	6	0,36	
	Итого	890	26,33	16	148,04	878,45	23,08	39,55	23,99	142,98	0	10,03	72,09	44,68	46,04	58,69	10,97	10,06	2,9	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		49,28	49,05	223,6	1464	34,73	50,15	43,44	176,58	1,35	32,13	110,8	58,13	76,04	80,09	14,37	66,06	4,15	

№ 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	
9-й день		ЗАВТРАК																		
515	кукуруза консервированная	60	1,38	0,72	7,38	40,2	1,2	1,56	2,94	0	0	0,18	3,48	1,98	0,9	3,18	0	0,78	0	
388	биточки рыбные с соусом	130	10,17	8,85	9,67	191,4	0,67	4,5	3,75	7,5	0	3,15	15	11,25	7,53	8,25	6,3	0,37	0,75	
520	картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	4,7	7,95	6,6	3,3	0,15	5,85	11,25	6,45	4,95	21	4,95	1,35	0,2	
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	1,4	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	590	18,65	17,92	77,5	568,55	11,77	18,06	14,54	11,6	0,15	9,78	34,38	21,93	18,13	35,68	11,45	2,5	0,95	
		ОБЕД																		
576	помидор свежи	60	0,54	0,12	1,62	10,8	9	1,5	0,66	2,82	0	0,06	1,8	1,68	0,9	5,7	0	0	0,06	
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	90	7,04	16,72	9,44	196,4	0,08	5,36	8,8	0,48	0,08	4,8	23,2	6,56	13,6	12	5,2	2,88	1,28	
516	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	0	4,05	0,9	0	0	1,2	4,35	1,95	4,2	1,5	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	60	4,74	0,06	28,98	141	0	6,6	1,98	0	0	1,38	0,06	1,38	0,06	3,18	1,26	0,06	0,24	
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	7,8	3	0	0	1,98	14,4	8,4	15	5,88	1,26	6	0,36	
	Итого	870	25,89	29,43	144,56	928,55	24,13	33,96	20,48	135,3	0,08	26,76	57,31	59,97	62,22	49,76	7,72	9,94	1,94	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		44,54	47,35	222,1	1497	35,9	52,02	35,02	146,9	0,23	36,54	91,69	81,9	80,35	85,44	19,17	12,44	2,89	

№ 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	
10-й день																				
ЗАВТРАК																				
т.т.к	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,68	0,78	1,68	10,2	0	2,46	2,76	2,28	2,34	7,8	0	0	0	
498	котлета куриная с маслом	90	10,08	15,32	25,6	198	0,32	16	8,8	8,8	0,8	8,8	48	16,8	43,2	24	5,92	23,2	0,76	
512	рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,4	0,15	3	16,5	15	0	0,9	16,5	7,35	8,4	6,45	2,1	0	0,6	
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	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	23,72	31,26	105,27	703,8	5,35	23,43	28,83	34	0,8	13,16	73,11	30,08	66,09	41,9	8,02	23,2	1,36	
ОБЕД																				
576	огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,68	1,2	0,66	0,18	0	1,02	2,28	2,1	1,68	4,68	0,06	0,3	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	
436	жаркое по-домашнему	175	10,35	15,1	17,47	334	9,25	11,72	19,25	3,85	0	3,5	45,5	17,32	28	56	11,72	0	2,32	
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	60	4,74	0,06	28,98	141	0	6,6	1,98	0	0	1,38	0,06	1,38	0,06	3,18	1,26	0,06	0,24	
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	7,8	3	0	0	1,98	14,4	8,4	15	5,88	1,26	6	0,36	
	Итого	805	23,23	18,95	111,01	786,2	34,53	31,37	32,54	158,28	0	34,08	70,14	37	86,99	70,14	14,24	6,36	2,68	
ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА			46,95	50,21	216,3	1490	39,88	54,8	61,37	192,28	0,8	47,24	143,3	67,08	153,08	112,04	22,26	29,56	4,04	