

МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18»

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей (возрастная категория: 12-18 лет)

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Могильный М. П. и Тутельян В. А.), 2017 г., Москва, Дели плюс

№ рец.	Наименование	Выход,	Б,	Ж,	У,	ЭЦ,	1				M	инеральні	ые вещест	ва
		Γ	Γ	Γ	Γ	ккал	B1,	C,	A,	Ε,	Ca,	P,	Mg,	Fe,
							МΓ	МΓ	МКГ	МΓ,	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ
										ток.				
										экв.				
						День								
•=0	I = 1	0.0			11.0=	Завтра		1 10		0.40		1 - 2 - 2	• • • • •	2.00
278	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,62	21,80	3,00
309	Макароны	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
	отварные													
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	0,14	0,14	0,02	5,25		0,42	4,2	45,92	12,0	0,27
ПР	Хлеб	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	пшеничный		·	0,50	,	,	0,03			0,03	,		·	,
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
Выход з	завтрак:	555	17,176	15,59	73,33	498,14	0,18	7,12	23,33	3,42	73,43	309,67	69,53	6,7
						Обеда								
102	Суп													
	картофельный с	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
	горохом													
278	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,62	21,80	3,00
309	Макароны	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
	отварные													
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	0,14	0,14	0,02	5,25		0,42	4,2	45,92	12,0	0,27
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	пшеничный	30	3,930	0,50	24,13	110,9	0,03			0,05	11,50	43,30	10,50	0,55
Выход о	обед:	805	22,666	20,86	89,87	646,39	0,41	12,95	23,33	5,85	116,11	397,77	105,11	8,75
Всего за	день:	1360	39,842	36,45	163,2	1144,53	0,59	20,07	46,66	9,27	189,54	707,44	174,64	15,45

№ рец.	Наименование	Выход,	Б,	Ж,	У,	ЭЦ,		Вита	мины		Mı	инеральнь	іе вещесті	
		Γ	Γ	Γ	Γ	ккал	B1,	C,	Α,	Ε,	Ca,	P,	Mg,	Fe,
							МΓ	МΓ	МКГ	МΓ,	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ
										ток.				
										экв.				
						День 2								
	1	T	T	T	T	Завтра		<u> </u>	1	7	T	T	1	
271	Котлета домашняя	90	5,59	10,68	4,21	135	0,07	0,1	21,4		8,09	54,96	8,22	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
993	Соус томатный	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	18			6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого за	автрак:	595	19,316	17,21	101,67	638,48	0,36	26,62	31,78	1,28	55,17	329,18	179,72	8,44
						Обед:								
96	Рассольник ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80	0,10	7,50		2,40	38,50	208,75	31,75	1,0
271	Котлета домашняя	90	5,59	10,68	4,21	135	0,07	0,1	21,4		8,09	54,96	8,22	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
71	Огурец свежий	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3,0		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
342	Компот из свежих	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	18			6,4	4,4	3,6	0,18
	яблок													
Итог об	ед:	800	21,446	17,97	109,81	686,39	0,44	28,6	21,4	3,08	85,99	534,21	204,27	7,8
Всего за	день:	1395	40,762	35,18	211,48	1324,8 7	0,8	55,22	53,18	4,36	141,16	863,39	383,99	16,24

№ рец.	Наименование	Выход,	Б,	Ж,	У,	ЭЦ,					Mı	инеральнь	іе вещест	ва
		Γ	Γ	Γ	Γ	ккал	B1,	C,	Α,	E,	Ca,	Р,	Mg,	Fe,
							МΓ	МΓ	МКГ	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ
										ток.				
										экв.				
						День	3							
	1	ı	1	1	1	Завтра	1		T	1	ı		ı	
295	Плов из свинины	200	13,71	3,85	15,8	252	0,07	3,52	10,6	0,35	33,76	153,5	50,50	0,48
388	Напиток из	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
	плодов													
	шиповника													
ПР	Хлеб пшеничный	50 525	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого за	Итого завтрак:		19,026	4,83	65,83	535,22	0,17	167,81	10,6	1,21	89,42	223,77	83,6	1,88
					T	Обед		_						
103	Суп	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
	картофельный с													
	макаронными													
	изделиями на													
	мясном бульоне													
295	Плов из свинины	200	13,71	3,85	15,8	252	0,07	3,52	10,6	0,35	33,76	153,5	50,50	0,48
71	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6,0	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
388	Напиток из	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
	плодов													
	шиповника													
Итог об		730	21,126	7,48	78,74	566,2	0,3	117,02	10,6	2,44	72,39	270,48	99,72	2,81
Всего за	Всего за день:				144,5									
		1255	40,152	12,31	7	1101,42	0,47	284,83	21,2	3,65	161,81	494,25	183,32	4,69

№ рец.	Наименование	Выход,	Б,	Ж,	У,	ЭЦ,		Вита	мины		Ми	неральн	ые веще	ства
		Γ	Γ	Γ	Γ	ккал	B1,	C,	A,	Ε,	Ca,	Р,	Mg,	Fe,
							МΓ	МΓ	МКГ	МΓ,	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ
										ток.				
										экв.				
						День 4								
	T		1	T T		Завтрак	T	T	T			T	T	Т
246	Гуляш из отварной говядины в томатно-сметанном соусе	80	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,0	140,0	5,01
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого за	автрак:											361,8	215,5	
		580	23,886	14,5	124,55	724,81	0,37	9,53		1,32	66,34	3	7	10,35
						Обед:		T			_			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,43	0,83
246	Гуляш из отварной говядины в томатно-сметанном соусе	80	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,0	140,0	5,01
71	Огурец свежий	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3,0		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
Итог об		790	25,526	19,11	123,13	766,52	0,43	26,01		3,73	88,22	405,8 6	230,2	9,06
Всего за	день:	1370	49,412	33,61	247,68	1491,33	0,8	35,54		5,05	154,5 6	767,6 9	445,7 7	19,41

№ рец.	Наименование	Вых	Б,	Ж,	У,	ЭЦ,					Mı	инеральные	вещества	a
		од,	Γ	Γ	Γ	ккал	B1,	C,	Α,	Ε,	Ca,	Р,	Mg,	Fe,
		Γ					МΓ	МΓ	МКГ	МΓ,	МΓ	МΓ	${ m M}\Gamma$	МΓ
										ток.				
										экв.				
						День 5								
		1		,		Завтра		1	1					
278	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,62	21,80	3,00
312	Пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	картофельное													
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
Итого за	автрак:	555	15,876	10,726	97,73	551,51	1,306	13,45	56,48	1,5	120,2	326,97	114,06	5,34
						Обед:								
82	Борщ с капустой и картофелем	150	1,83	4,90	9,63	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
278	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,62	21,80	3,00
312	Пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,40	38,25	76,95	26,7	0,86
312	картофельное	150	3,00	2,33	17,13	107,73	1,10	3,73	33,13	0,13	30,23	70,73	20,7	0,80
306	Горошек зеленый консервированный	25	0,8	0,1	2,65	14,5	0,019	1,95	19	0,05	5,0	15,8	4,75	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
Итог об	ед:	655	17,376	15 246	04.26	593,53	1,345	18,2	75 10	3,65	153,65	374,8	113,51	6,39
Распо за	TOTAL	033	17,370	15,346	94,26	393,33	1,343	10,2	75,48	3,03	133,03	3/4,0	113,31	11,7
Всего за	день:	1210	33,252	26,072	191,99	1145,04	2,651	31,65	131,96	5,15	273,85	701,77	227,57	33

No		Выход,	Б,	Ж,	У,	ЭЦ,			мины				ые вещес	гва
рец.	Наименование	Γ	Γ	Γ	Γ	ккал	B1,	C,	A,	E,	Ca,	Р,	Mg,	Fe,
							МΓ	МΓ	МКГ	MΓ,	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ
										ток.				
										экв.				
						День								
271	TC	0.0	5.50	10.60	4.01	Завтр		0.1	21.4		0.00	5406	0.00	0.00
271	Котлета домашняя с маслом сливочным	90	5,59	10,68	4,21	135	0,07	0,1	21,4		8,09	54,96	8,22	0,88
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,0	140,0	5,01
993	Соус томатный	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
			6											
Итого	завтрак:		19,3											
		535	86	16,75	79,91	547,58	0,33	1,39	31,78	1,13	50,37	338,66	181,1	8,74
			Т			Обед		T	1			1		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
271	Котлета домашняя с маслом сливочным	90	5,59	10,68	4,21	135	0,07	0,1	21,4		8,09	54,96	8,22	0,88
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,0	140,0	5,01
993	Соус томатный	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17
70	Огурец соленый	60	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,5	2,5	0,05	11,5	12,0	7,0	0,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
			6											
Итог о	бед:		25,2									438,7		
		845	76	22,12	97,35	702,33	0,57	9,72	34,28	3,61	104,55	6	223,68	11,09
Всего з	ва день:	1380	44,6 62	38,87	177,26	1249,91	0,9	11,11	66,06	4,74	154,92	777,42	404,78	19,83

№ рец.		Выход,	Б,	Ж,	У,	ЭЦ,	· ·				Минер	альные в	еществ	a
	Наименование	Γ	Γ	Γ	Γ	ккал	B1,	C,	A,	Ε,	Ca,	P,	Mg,	Fe,
							${ m M}\Gamma$	МΓ	МКГ	МΓ,	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ
										ток.				
										экв.				
						День								
222		1.50/20	21.0	16.50	12.00	Завтр		0.7	07.5	0.60	202.20	222.7	20.0	0.06
223	Запеканка,	150/30	21,9	16,59	42,00	405,0	0,09	0,7	97,5	0,62	293,38	322,7	39,8 4	0,96
	творожная с		2									4	4	
	молоком, сгущённым													
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,5	0,48
340	Romnor ns kyparn	200	0,70	0,040	27,03	114,0	0,010	0,0			32,32	21,7	6	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,5	0,55
			6	ŕ	,		ŕ				,		0	
Итого за	автрак:	505	26,9	17,436	101,13	670								
			56				0,156	1,3	1,456	1,27	337,2	388,14	73,9	1,99
	T		Т	T		Обед		T	T T			<u> </u>		
88	Щи из свежей	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,4		2,38	33,98	47,43	22,4	0,83
	капусты с							8					3	
270	картофелем	00	6.02	7.47	11.07	120.2	0.05	1.60	22.22	0.40	20.12	162.6	21.0	2.00
278	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,2	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,6	21,8	3,00
309	Marianarra	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1.05	120	34,5	7,5	0,75
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	120	34,3	7,5	0,75
71	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6,0	0,27
348	Компот из кураги	200	0,33	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6		0,21	32,32	21,9	17,5	0,48
3-10	компот из кураги	200	0,70	0,040	27,03	117,0	0,010	0,0			32,32	21,7	6	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,5	0,55
			6	ŕ	,		ŕ			,	,		0	,
Итог об	ед:		18,8			663,8		25,9				318,7	91,7	
		760	96	20,556	100,62	8	0,276	3	23,33	5,59	234,13	5	9	5,88
Всего за	день:		45,8			1333,8		27,2					165,	
		1265	52	37,992	201,75	8	0,432	3	24,786	6,86	571,33	706,89	69	7,87

№ рец.		Выход,	Б,	Ж,	У,	ЭЦ,		В	итамин		Ми	неральн	ые веще	ства
	Наименование	Γ	Γ	Γ	Γ	ккал	B1,	C,	A,	E,	Ca,	Р,	Mg,	Fe,
							МΓ	МΓ	МКГ	МΓ,	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ
										ток.				
										экв.				
						День 8								
200		100	21.67	10.00	1	Завтрак	0.04		20.0	0.17	40.00	1.40.0	20.00	2.0
288	Голень куриная	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20,0	0,17	40,00	143,3	20,00	2,0
20.4	отварная	1.70	2.45	- 10	26.67	210.11	0.00		27.0	0.50	2.61	3	10.01	0.50
304	Каша рассыпчатая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,0	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
255	рисовая	200	0.70		0.05	44.6		2.12	0		1.7.00	22.2	10.05	2.12
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого за	автрак:		30,22										287,5	
		600	6	19,65	80,99	622,28	0,15	7,13	47		1,42	88,44	3	79,78
	T	1	1		1	Обед:		ı	ı	ı	T	1	1	
103	Суп	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
	картофельный с													
	макаронными													
	изделиями на													
	мясном бульоне													
288	Голень куриная	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20,0	0,17	40,00	143,3	20,00	2,0
	отварная											3		
304	Каша рассыпчатая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,0	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
	рисовая								0					
71	Огурец свежий	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3,0		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итог об	ед:		32,79					13,3				347,6		
		810	6	22,08	91,89	697,41	0,28	8	47	2,68	91,54	8	96,03	6,37
Всего за	день:							20,5						
		1410	63,022	41,73	172,88	1319,69	0,43	1	94	2,68	92,96	436,12	383,56	86,15

	Выход,	Б,	Ж,	У,	ЭЦ,			итамин					
Наименование	Γ	Γ	Γ	Γ	ккал	B1,	C,	A,	E,	Ca,	Ρ,	Mg,	Fe,
						МΓ	МΓ	МКГ	МΓ,	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ
									ток.				
									экв.				
				,	1								
T	1	1				1	1		ı	T		T	ı
Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,7	5240	1,00	30,00	239,0	17,0	5,00
Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,5 0	0,55
Итого завтрак		23,91					176,					343,	
	575	6	17,68	87,13	656,32	0,35	99	5240		3,81	97,66	77	57,6
					Обед								
Рассольник ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80	0,10	7,50		2,40	38,50	208,7	31,7 5	1,0
Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,7	5240	1,00	30,00	239,0	17,0 0	5,00
Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6,0	0,27
Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,5 0	0,55
ед:		25,88					125,				535,6	81,4	
	780	6	20,03	96,57	670,2	0,43	45	5240	6,21	103,93	8	2	8,1
день:	1355	49,80	37 71	183 7	1326,5	0.78	302, 44	1048	6.21	107 74	633,3 4	425, 19	65,7
	Печень, тушенная в соусе Макароны отварные Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Автрак Рассольник ленинградский Печень, тушенная в соусе Макароны отварные Помидор свежий Напиток из шиповника Хлеб пшеничный ед:	Наименование г Печень, тушенная в соусе 150 Макароны отварные 200 Напиток из шиповника 200 Хлеб пшеничный 50 Втрак 575 Рассольник лениградский 250 Печень, тушенная в соусе 100 Макароны отварные 150 Помидор свежий 30 Напиток из шиповника 200 Хлеб пшеничный 50	Наименование г г Печень, тушенная в соусе 150 151 Макароны отварные 200 0,4 Напиток из шиповника 200 0,4 Хлеб пшеничный 50 3,956 Вавтрак 23,91 575 6 Рассольник ленинградский 250 2,60 Печень, тушенная в соусе 100 13,50 Макароны отварные 150 5,1 Помидор свежий 30 0,33 Напиток из диповника 200 0,4 Жлеб пшеничный 50 3,956 ед: 25,88 день: 780 6	Наименование г г г Печень, тушенная в соусе 150 5,1 7,5 Макароны отварные 200 0,4 0,27 Напиток из шиповника 200 0,4 0,27 Хлеб пшеничный 50 3,956 0,50 Втрак 23,91 17,68 Рассольник лениградский 250 2,60 2,50 Печень, тушенная в соусе 100 13,50 9,20 Макароны отварные 150 5,1 7,5 Помидор свежий 30 0,33 0,06 Напиток из шиповника 200 0,4 0,27 шиповника Хлеб пшеничный 50 3,956 0,50 ед: 25,88 6 20,03 день: 49,80 49,80	Наименование г г г г Печень, тушенная в соусе 100 13,50 9,20 8,60 Макароны отварные 150 5,1 7,5 28,5 Напиток из шиповника 200 0,4 0,27 17,2 Макароны их диповника 50 3,956 0,50 24,15 Втрак 23,91 17,68 87,13 Рассольник ленинградский 250 2,60 2,50 16,98 ленинградский 100 13,50 9,20 8,60 В соусе Макароны отварные 150 5,1 7,5 28,5 Помидор свежий 30 0,33 0,06 1,14 Напиток из шиповника 200 0,4 0,27 17,2 ииповника 30 3,956 0,50 24,15 ед: 25,88 20,03 96,57 день: 49,80 49,80	Наименование г г г г г г г ккал День 9 Завтрак Печень, тушенная в соусе 100 13,50 9,20 8,60 171,20 Макароны отварные 150 5,1 7,5 28,5 201,9 Напиток из шиповника 200 0,4 0,27 17,2 72,8 Хлеб пшеничный 50 3,956 0,50 24,15 116,9 Ватрак 575 6 17,68 87,13 656,32 Рассольник ленинградский 250 2,60 2,50 16,98 100,80 Печень, тушенная в соусе 100 13,50 9,20 8,60 171,20 Макароны отварные 150 5,1 7,5 28,5 201,9 Помидор свежий 30 0,33 0,06 1,14 6,6 Напиток из шиповника 200 0,4 0,27 17,2 72,8 типовника 30 3,956 0,50 24,15	Наименование Г Г Г Г Г ККАЛ В1, МГ	Наименование Г	Наименование Г Г Г Г Г Ккал В1, МГ МГ МКГ	Наименование Г Г Г Г Г Ккал В1, МГ МКГ МКГ МКГ ТОК. ЭКВ.	Наименование Г	Наименование Г	Печень, тушенная вологовыме 150 3,956 0,50 24,15 116,9 176,

№		Выход,	Б,	Ж,	У,	ЭЦ,		E	Витамин	łЫ	Ми	неральн	ые веще	ства
рец.	Наименование	Γ	Γ	Γ	Γ	ккал	B1,	C,	A,	E,	Ca,	Р,	Mg,	Fe,
							МΓ	МΓ	МКГ	МΓ,	МΓ	МΓ	МΓ	МΓ
										ток.				
										экв.				
						День 10								
						Завтрак								
234	Котлета рыбная	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
312	Пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,1	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	картофельное								5					
70	Огурец соленый	60	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,5	2,5	0,05	11,5	12,0	7,0	0,3
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	80	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого	завтрак:								45,3				157,8	
		615	19,436	6,93	79,23	457,33	1,33	18,1	5	1,7	130,35	291,2	5	6,76
						Обед:								
121	Суп молочный с рисом	250	7,8	12,5	27,8	248,0	0,1	2,0	75,0	0,5	240,25	218,8	38,5	0,5
234	Котлета рыбная	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
312	Пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,1	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	картофельное			ŕ	,	ŕ			5		ŕ			,
70	Огурец соленый	60	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,5	2,5	0,05	11,5	12,0	7,0	0,3
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	80	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итог обед:								120,			501,7		
		790	26,936	19,13	99,68	672,03	1,41	12,6	35	2,05	358,6	5	189,6	5,61
	Всего за день:				178,9				165,			792,9	347,4	
		1395	46,372	26,06	1	1129,36	2,74	30,7	7	3,75	488,95	5	5	12,37