


Согласовано:


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

  
Летенкова Е. П.

  
Гегман И.С.

Согласовано:

Начальник Управления образования  
Администрации г. Реутов

  
Романов Р. Г.

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО «Альянс»

## Примерное 10-ти дневное меню для учащихся в образовательных учреждениях

### г. Реутов

(для учащихся возрастной группы от 11 лет и старше)



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: всесезонно

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реч. 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	Макаронны отварные с сыром	170/30	14,61	13,87	46,484	370,8	0,183	222,22	1,225	0,111	0,132	0,1104	1,4073	18,753	521,15
81	Бутерброд с колбасой в/к	30/20	5,8079	11,6548	16,7173	195,158		67,242	1,0736	0,07536	0,04382		0,6171	14,49	146,963
493	Чай с сахаром	200/15	0,001		15,04	60,13		0,51	0,049			0,0005		4,4	8,24
	ИТОГО ЗАВТРАК:	465	20,416	25,527	78,24	626,12	0,1827	289,97	2,348	0,18672	0,1761	0,1109	2,0244	37,6	676,35
Обед															
	Закуска салат-бара (приложение 1)	80	2,957	0,538	15,053	77,95	6,451	56,45	0	0,0269	0,067	0,004435	0	17,47	55,10
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	250/5	2,3250	12,8919	33,8320	261,6130	27,9813	113,3700	1,0134	0,1010	0,0785	0,33936	0,284	33,728	118,2266
406	Плов из птицы	280	25,6156	14,971	57,8387	448,259	7,1919	38,310	2,659	0,16042	0,13822	0,5226	0,42616	55,255	493,625
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:	855	33,83	29,27	145,19	963,27	43,87	220,88	4,99	0,36	0,31	0,87	1,66	126,70	724,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1320	54,25	54,80	223,43	1589,39	44,06	510,85	7,33	0,54	0,49	0,98	3,68	164,35	1400,76



КОПИЯ  
ВЕРНА

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: всесезонно  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реч. 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)
302	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	21,742	24,822	13,2	367,38	8,58	496,60	4,055	0,210	0,7592	0,4490	4,1343	40,45	473,2
108	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	8,8	0,8	0,064	0,02	0	0,68	13,2	34
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 плодово-ягодный	200			25,58	102,62	0,216	11,74	0,054	0,108	0,1296				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	590	25,422	26,622	83,49	684,10	23,799	541,1	8,21	0,427	0,9388	0,4565	5,1143	67,15	543,7
	Обед														
	Закуска салат-бара (приложение 1)	100	0,88	0,110	1,870	14,30	5,50	25,30	0,66	0,022	0,022	0,0550	0,0770	11,44	32,78
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	9,60	13,1226	30,434	278,710	22,51	26,240	1,2436	0,14280	0,08389	0,3259	0,44	38,39	175,31
263	Рагу овощное с мясом	280	30,274	25,700	52,441	564,31	96,915	183,76	4,6053	0,43295	0,30051	0,46719	3,854	88,13	405,20
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:	870	43,7236	39,7724	119,7850	1017,3970	125,3275	268,1540	8,9339	0,6678	0,4404	0,8682	5,1687	157,8975	673,0545
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	69,1453	66,3941	203,2716	1701,5003	149,1268	809,2940	17,1429	1,0948	1,3792	1,3247	10,2830	225,0475	1216,7212



КОПИЯ  
 ВЕРНА

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: всесезонно  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

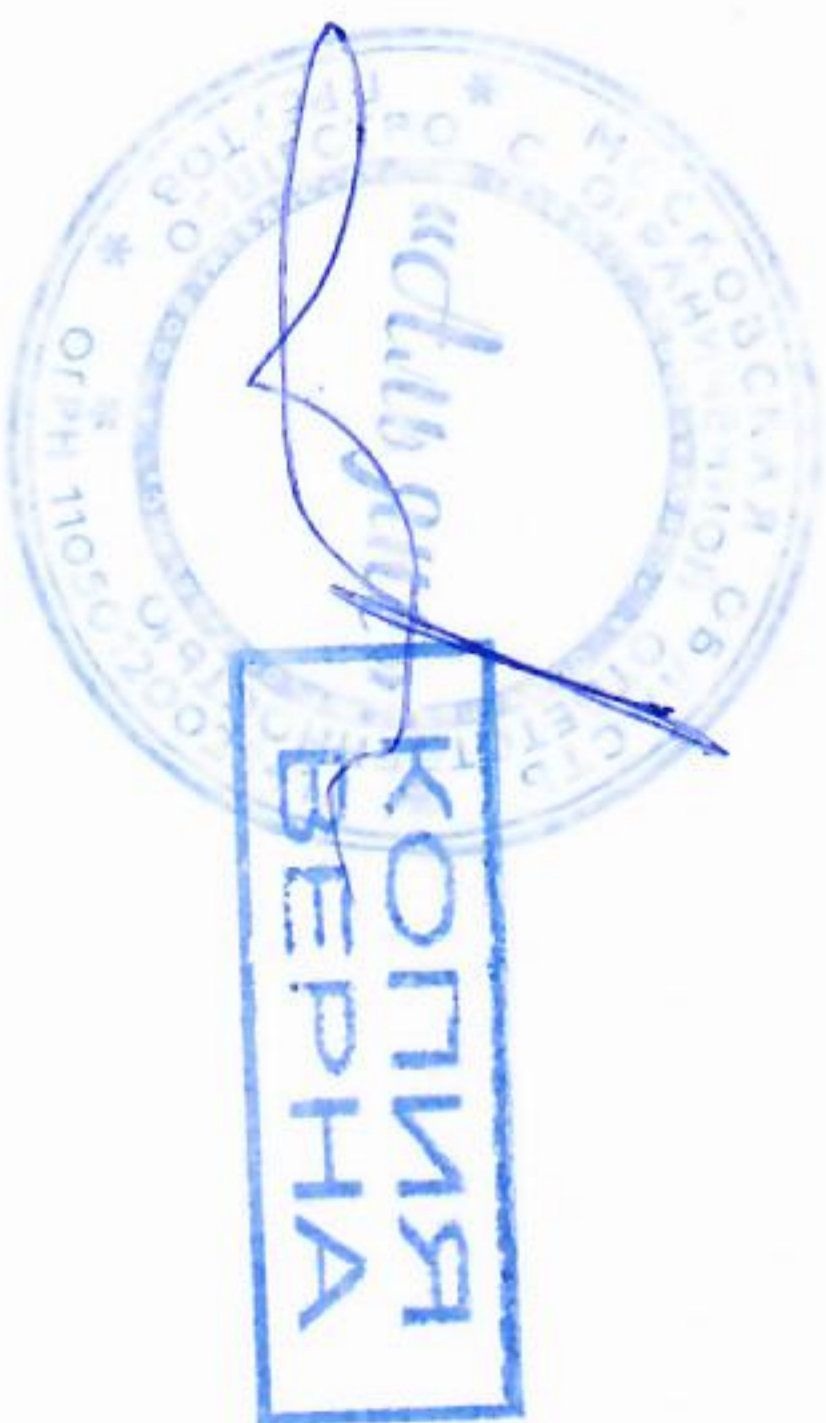
№ реч. по сбр 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	E (мг)	Mg (мг)	P (мг)
Завтрак															
260	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/5	7,082	9,854	40,41	279,6	1,38	300,92	1,00	0,290	0,3157	0,04588	0,4781	30,88	237,34
93	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3,16	8,45	20,17	169,7	0	11,2	0,82	0,065	0,032	0,059	0,78	13,2	35,9
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:	510	14,624	26,687	112,55	750,56	2,03	493,87	2,311	0,4158	0,454	0,1604	1,6581	55	394,7
Обед															
	Закуска салат-бара (приложение 1)	100	1,528	0,118	14,345	66,06	5,9	31,91	0,841	0,0705	0,0823	2,35	0,470	44,65	64,6
128	Борщ с картофелем и сметаной	250/5	3,103298	7,710805	31,938759	210,635669	32,53081	87,78	1,809	0,0957511	0,0970526	0,34309	0,319	38,503	122,0266
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	180/5	7,026	5,777	44,886	259,85		21,64	1,099	0,1081	0,0314	0,0354	1,396	10,2	116,47
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:	880	7,602	8,780	86,908	460,969	41,186	134,936	4,502	0,241	0,211	2,695	1,644	103,655	245,510
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	22,226	35,466	199,454	1211,525	43,219	628,804	6,812	0,656	0,665	2,855	3,302	158,735	640,250



КОПИЯ  
 ВЕРНА

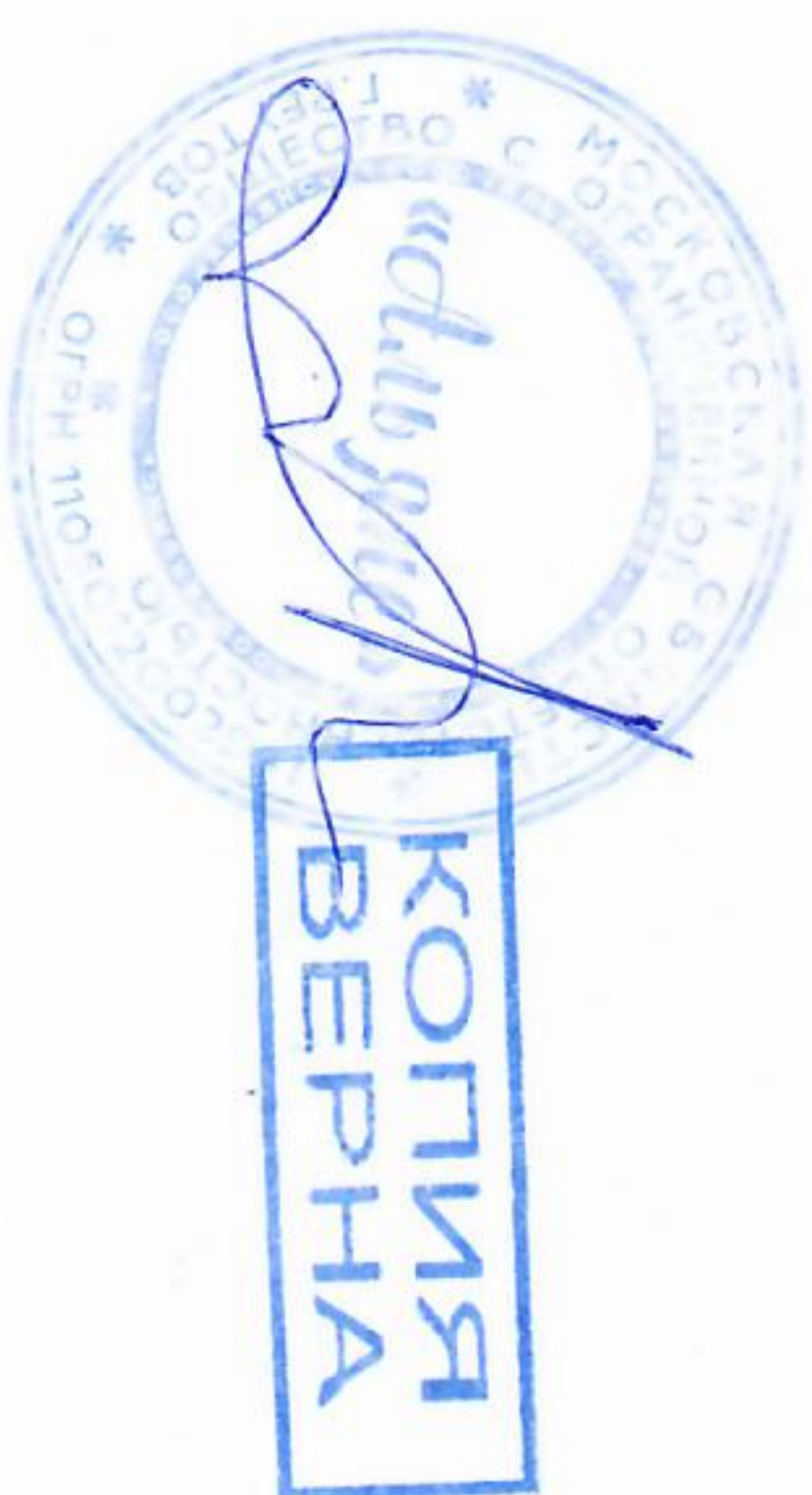
День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: Всесезонно  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реч. 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)	Мг (мг)	Р (мг)
Завтрак															
313	Запеканка творожная со гущенным молоком	170/30	33,3013	20,007	43,409	494,35	0,660	317,99	2,0233	0,14007	0,41447	0,0992	0,584	52,16	499,75
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:	465	40,978	26,333	73,48	703,58	0,803	629,10	2,815	0,19419	0,50699	0,1527	1,196	73,6	715,49
Обед															
	Закуска салат-бара (приложение 1)	100	1,995	6,359	8,230	99,414	45,8	56,73	0,749	0,0390	0,0505	0,3030	2,728	21,71	39,3
134	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/5	5,798048	9,483555	24,891384	203,106794	24,7273	88,151	1,3959	0,14343	0,09986	0,36841	0,5195	48,230	230,3691
345	Котлета рыбная	100	20,0838	5,564	13,824	187,30	2,59	54,84	1,4248	0,20365	0,12785	0,006	1,8815	10,59	38,63
429	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	4,687	5,9066	33,3431	205,873	39,74	113,17	1,8452	0,24679	0,18121	0,044915	0,2572	48,719	209,333
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:	880	35,499	28,183	118,753	871,144	115,059	325,636	6,730	0,702	0,488	0,723	6,336	149,499	575,027
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1345	76,477	54,516	192,232	1574,727	115,862	954,732	9,545	0,896	0,995	0,875	7,532	223,099	1290,514



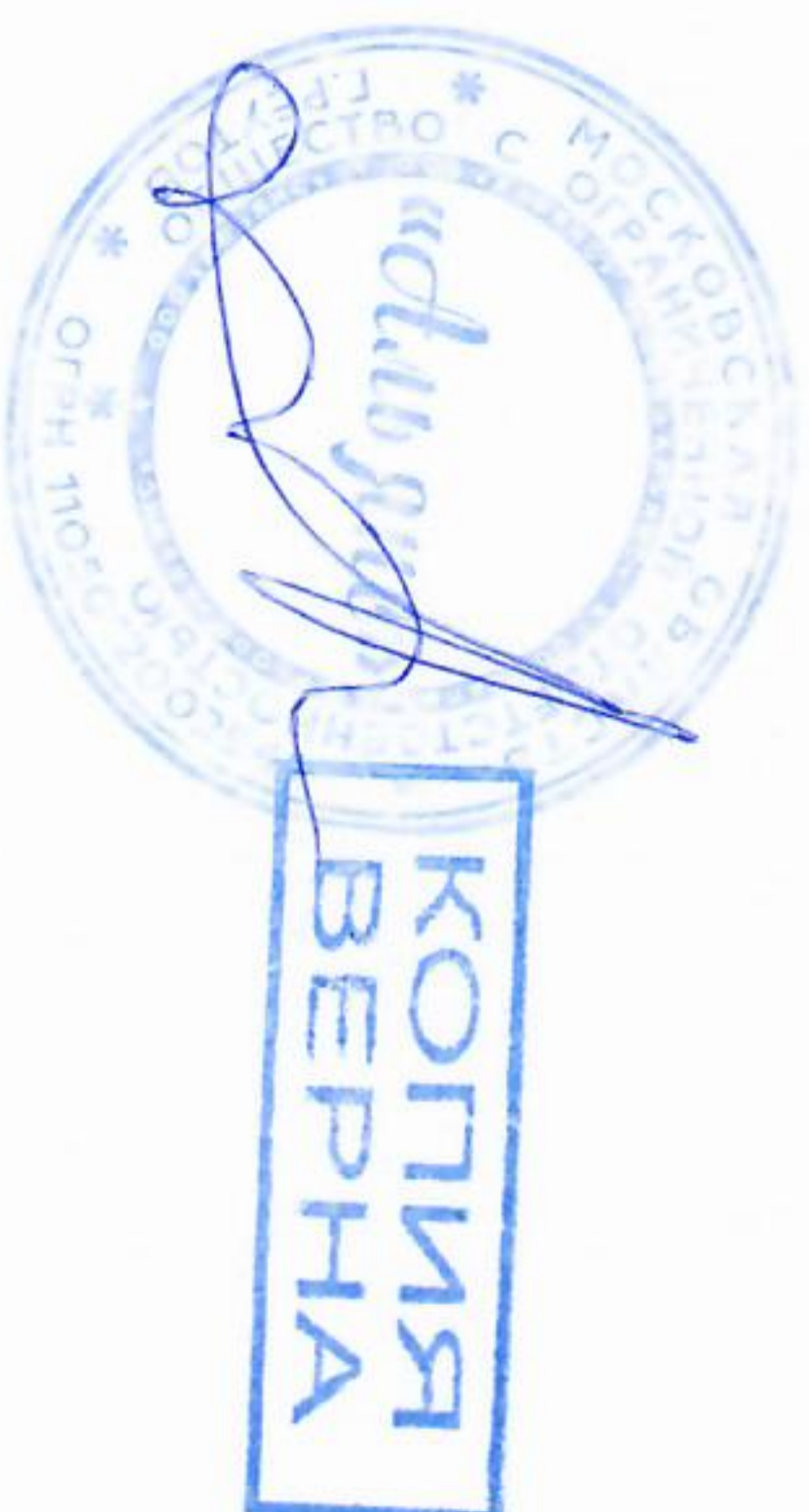
День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: всесезонно  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ 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)	Мg (мг)	Р (мг)
<b>Завтрак</b>															
262	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,41	8,075	37,302	252,48	1,279	292,27	0,609	0,2338	0,3048	0,0445	0,53	19,77	229,15
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
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>620</b>	<b>12,220</b>	<b>11,238</b>	<b>109,60</b>	<b>591,57</b>	<b>17,03</b>	<b>488,22</b>	<b>4,942</b>	<b>0,3497</b>	<b>0,432</b>	<b>0,0595</b>	<b>1,34</b>	<b>52</b>	<b>338,5</b>
<b>Обед</b>															
	Закуска салат-бара (приложение 1)	100	1,9	6,369	11,0	108,69	13	50,85	1,786	0,03	0,05	0,003	2,693	27,51	54
145	Суп картофельный с фасолью	250	5,8258	3,268	28,940	170,458	16,26	114,965	1,9824	0,31330	0,21901	10,63718	0,2321	27,878	129,3054
412	Шницель куриный	100	21,414	13,364	16,5380	274,55	1,418	34,83	2,0093	0,18245	0,11230	0,0369	3,0198	28,61	199,79
237	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	7,590	6,930	34,31	229,7		16,253	4,0598	0,258	0,126	1,2354	4,050	120,010	179,94
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
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>875</b>	<b>39,67</b>	<b>30,77</b>	<b>125,83</b>	<b>943,45</b>	<b>30,58</b>	<b>249,74</b>	<b>12,26</b>	<b>0,85</b>	<b>0,54</b>	<b>11,93</b>	<b>10,79</b>	<b>223,95</b>	<b>622,54</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1495</b>	<b>51,89</b>	<b>42,01</b>	<b>235,43</b>	<b>1535,02</b>	<b>47,61</b>	<b>737,97</b>	<b>17,20</b>	<b>1,20</b>	<b>0,97</b>	<b>11,99</b>	<b>12,13</b>	<b>275,52</b>	<b>960,99</b>



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонно  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реч. 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)
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	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	8,8	0,8	0,064	0,02	0	0,68	13,2	34
503	Кисель плодовоягодный	200			25,58	102,62	0,216	11,74	0,054	0,108	0,1296				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>490</b>	<b>16,137</b>	<b>24,875</b>	<b>85,78</b>	<b>632,83</b>	<b>9,466</b>	<b>76,2</b>	<b>3,32</b>	<b>0,429</b>	<b>0,3311</b>	<b>0,6084</b>	<b>1,232</b>	<b>60,03</b>	<b>341,86</b>
	<b>Обед</b>														
	Закуска салат-бара (приложение 1)	80	1,52	7,12	6,16	95,2	5,6	32,8	0,56	0,02	0,040	0,03	2,00	16,5	25,9
99	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	250/5	12,219173	11,907680	39,343884	314,263044	28,769	67,195	1,7435	0,24964	0,11998	0,33936	0,459	39,978	176,4766
392	Пельмени отварные с маслом сливочным или	230/5	28,85	29,425	66,07	628,385	1,075	53,685	3,909	0,4305	0,221	0,0725	2,845	41,075	303,025
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	180/5	7,026	5,777	44,886	259,85		21,64	1,099	0,1081	0,0314	0,0354	1,396	10,2	116,47
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						
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>860</b>	<b>66,88</b>	<b>71,83</b>	<b>195,88</b>	<b>1683,10</b>	<b>38,59</b>	<b>202,97</b>	<b>10,78</b>	<b>0,93</b>	<b>0,56</b>	<b>0,49</b>	<b>8,96</b>	<b>148,65</b>	<b>877,20</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1350</b>	<b>83,01</b>	<b>96,70</b>	<b>281,66</b>	<b>2315,93</b>	<b>48,06</b>	<b>279,13</b>	<b>14,10</b>	<b>1,36</b>	<b>0,89</b>	<b>1,10</b>	<b>10,19</b>	<b>208,68</b>	<b>1219,06</b>



День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всеесезонно  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ 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															
267	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,476	13,942	37,849	307,70	1,279	292,56	1,286	0,3399	0,303	0,0481	1,09	54,46	249,71
81	Бутерброд с колбасой в/к	30/20	5,8079	11,6548	16,7173	195,158		67,242	1,0736	0,07536	0,04382		0,6171	14,49	146,963
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:	470	16,576	28,76	73,704	622,26	2,32	491,37	3,365	0,451	0,475	0,06022	1,719	97,2	496
Обед															
	Закуска салат-бара (приложение 1)	100	0,88	0,110	1,870	14,30	5,50	25,30	0,66	0,022	0,022	0,0550	0,0770	11,44	32,78
157	Суп вермишелевый с курами	250/10	19,00	8,228430	30,327509	271,08	4,21	97,765	0,9599	0,06480	0,05976	0,33966	0,6	16,153	129,9516
423/395	Капуста тушеная с колбасными изделиями	280	12,298	26,5654	46,2165	477,018	135,7	173,005	3,1074	0,21732	0,21847	0,1614	3,5319	65,23	344,348
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:	880	35,1488	35,8551	119,0384	946,6718	148,1525	311,3180	6,5789	0,3785	0,3318	0,5576	5,0895	113,3205	565,9378
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	51,7246	64,6122	192,7428	1568,9353	150,4720	802,6929	9,9436	0,8298	0,8069	0,6178	6,8086	210,4705	1061,6108





День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонно  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

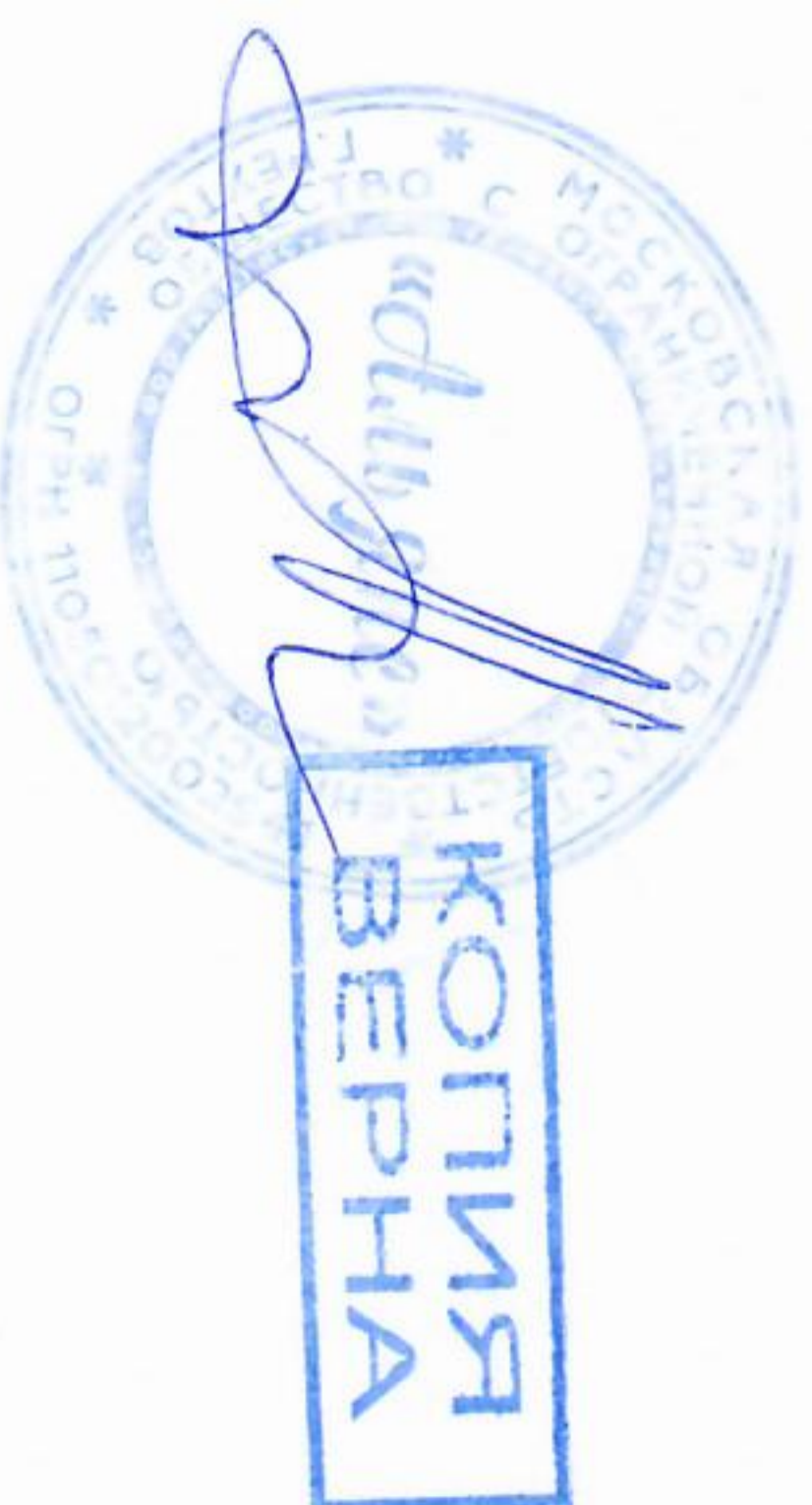
№ рец. по сбр 2013 г	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
Завтрак															
266	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	8,29	9,357	38,440	271,82	1,279	286,32	1,750	0,3699	0,331	0,0454	1,074	66,13	242,37
93	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3,16	8,45	20,17	169,7	0	11,2	0,82	0,065	0,032	0,059	0,78	13,2	35,9
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
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	620	12,047	18,407	98,35	612,15	16,279	322,03	5,919	0,4799	0,39	0,1124	2,15	97,2	323,01
Обед															
	Закуска салат-бара (приложение 1)	100	1,528	0,118	14,345	66,06	5,9	31,91	0,841	0,0705	0,0823	2,35	0,470	44,65	64,6
128	Борщ с картофелем и сметаной	250/5	3,103298	7,710805	31,938759	210,635669	32,53081	87,78	1,809	0,0957511	0,0970526	0,34309	0,319	38,503	122,0266
412	Котлета куриная	100	21,364	8,833	16,4568	233,24	1,418	33,33	1,9968	0,18183	0,10480	0,0000	2,9573	28,61	198,60
414	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/5	4,566	5,598	48	260,66		14,74	0,730	0,0518	0,0319	0,0354	0,1313	16,22	75,66
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
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	880	33,496	23,129	149,206	946,050	42,073	180,499	6,691	0,469	0,345	2,729	4,827	148,239	518,362
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1500	45,542	41,536	247,555	1558,200	58,353	502,527	12,611	0,949	0,738	2,841	6,981	245,469	841,372



**КОПИЯ  
 ВЕРНА**

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонно  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ 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															
319	Пудинг творожный с повидлом	170/30	33,98580	16,8313	48,8195	486,369	0,809	343,007	1,84633	0,134900	0,441247	0,1169	0,705	43,252	468,297
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:	465	43,112	24,8	81,24	725,60	1,60	834,12	2,688	0,21	0,609	0,178	1,317	71,7	729,54
Обед															
	Закуска салат-бара (приложение 1)	100	1,995	6,359	8,230	99,414	45,8	56,73	0,749	0,0390	0,0505	0,3030	2,728	21,71	39,3
144	Суп гороховый с мясом и гречками	250/20	11,430923	12,956430	34,151634	294,72	17,10	78,899	2,9821	0,32694	0,11418	0,89968	1,1586	73,591	254,0329
345	Шницель рыбный	100	16,7831	6,444	14,226	183,4	1,65	44,99	1,2231	0,17519	0,09906	0,0090	3,2028	36,94	219,60
429	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	4,687	5,9066	33,3431	205,873	39,74	113,17	1,8452	0,24679	0,18121	0,044915	0,2572	48,719	209,333
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:	895	37,87	32,51	124,99	943,45	104,64	326,63	9,22	0,86	0,48	1,28	8,15	200,90	781,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	80,98	57,26	206,23	1669,05	106,25	1160,75	11,91	1,07	1,09	1,45	9,46	272,59	1511,51

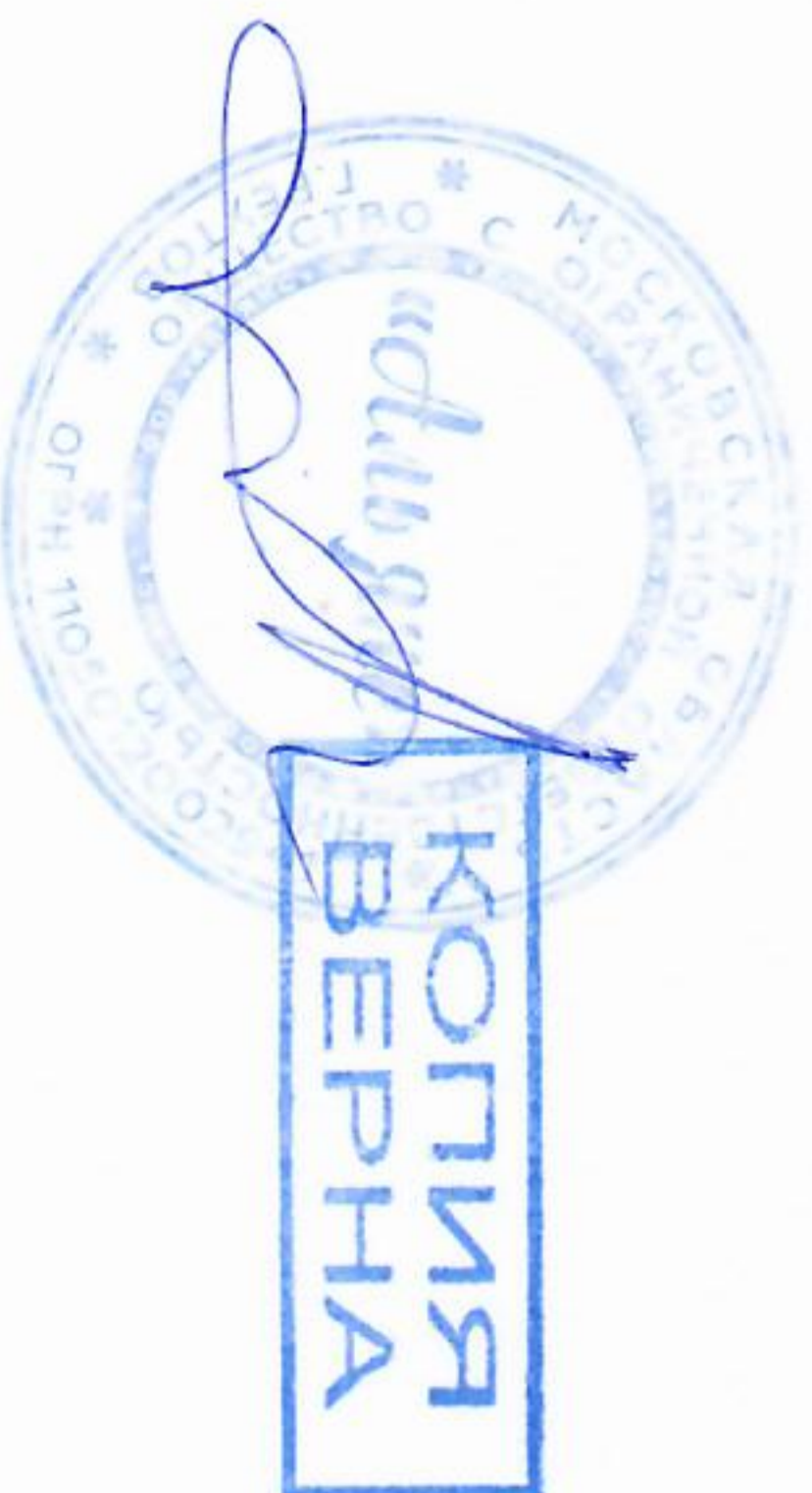


День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: всесезонно  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реч. 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															
303	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,444	9,657	38,347	274,8	1,508	155,91	2,879	0,2189	0,26	0,8469	2,71	96,26	265,71
93	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3,16	8,45	20,17	169,7	0	11,2	0,82	0,065	0,032	0,059	0,78	13,2	35,9
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:	510	15,986	26,490	110,49	745,79	2,16	348,86	4,192	0,3448	0,398	0,9614	3,890	120	423,1
Обед															
	Закуска салат-бара (приложение 1)	100	1,9	6,369	11,0	108,69	13	50,85	1,786	0,03	0,05	0,003	2,693	27,51	54
153	Суп картофельный с рыбой	250	8,272048	4,658180	34,222509	212,47	22,94	123,940	1,5204	0,28773	0,24504	0,40114	0,468	44,578	186,1641
389	Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	23,9204	19,4114	35,6201	413,450	5,3467	145,49	2,0823	0,08873	0,11043	0,053289	3,3010	24,650	204,401
237	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	7,590	6,930	34,31	229,7		16,253	4,0598	0,258	0,126	1,2354	4,050	120,010	179,94
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:	925	44,629	38,319	155,775	1148,561	43,564	351,783	11,300	0,734	0,563	1,694	11,367	237,252	683,113
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435	60,615	64,809	266,262	1894,351	45,722	700,643	15,492	1,079	0,961	2,655	15,257	357,712	1106,223



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)
<b>Потребность по СанПин</b>	54	55,2	229,8	1627,8	42	720	10,2	0,84	0,96	0,54	7,2	180	1080
<b>По меню</b>	59,59	57,81	224,83	1661,86	80,87	708,74	12,21	0,97	0,90	2,67	8,56	234,17	1124,90
<b>Суммарно по меню за 10 дней</b>	595,86	578,11	2248,27	16618,63	808,73	7087,38	122,10	9,68	8,98	26,69	85,64	2341,68	11249,01



## Салат-бар

## Приложение 1

№ реч. 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)	Мg (мг)	Р (мг)
50	Салат и свеклы с растительным маслом	100	1,9	6,369	11,0	108,69	13	50,85	1,786	0,03	0,05	0,003	2,693	27,51	54
106	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	11,0	7,0	17,0	0,50	0,030	0,02	0,010	0,10	14	42
106	Помидор свежий	100	1,10	0,2	3,8	24	25,0	14	0,90	0,06	0,04				
4	Салат из капусты	100	1,995	6,359	8,230	99,414	45,8	56,73	0,749	0,0390	0,0505	0,3030	2,728	21,71	39,3
19	Салат из свежих овощей	100	0,9980	10,1473	3,7578	111,373	16,40	21,11	0,7110	0,0444	0,028	11,2539	4,2073	8,93	27,820
353	Сельдь с луком	80	17,392	13,551	2,296	201,43	2,8	88,68	1,324	0,034	0,1356		2,11	3,92	16,24
11	Зеленый горошек	80	3,819	0,246	8,008	49,3	12,3	24,6	0,862	0,1355	0,0616	0,08870	0,0246	20,94	65,30
107	Огурец соленый	100	0,88	0,110	1,870	14,30	5,50	25,30	0,66	0,022	0,022	0,0550	0,0770	11,44	32,78
107	Помидор соленый	100	1,74	0,158	5,542	31,67	23,75	15,83	1,27	0,016	0,032	0,1742	1,1083	23,75	55,42
48	Салат из квашеной капусты	100	1,6859	8,8468	5,1408	109,443	28,31	46,55	0,6018	0,02144	0,01919	10,31	3,6329	2,01	5,629
114	Икра кабачковая	80	1,52	7,12	6,16	95,2	5,6	32,8	0,56	0,02	0,040	0,03	2,00	16,5	25,9
12	Кукуруза консервированная	80	2,957	0,538	15,053	77,95	6,451	56,45	0	0,0269	0,067	0,004435	0	17,47	55,10
76	Винегрет овощной	100	1,499	10,199	8,983	134,73	11,4	30,56	0,969	0,0595	0,0455	0,26745	4,2620	21,043	50,723
58	Салат "Бурячок"	100	2,26	8,906	10,370	131,14	11,4	45,45	1,411	0,0648	0,0645	0,76745	3,8315	33,24	65,23
7	Салат из моркови с сахаром	100	1,528	0,118	14,345	66,06	5,9	31,91	0,841	0,0705	0,0823	2,35	0,470	44,65	64,6
53	Салат и свеклы с солеными огурцами	100	1,5755	5,1098	8,6143	87,090	10,43	45,682	1,4880	0,02297	0,04173	0,012377	2,16253	22,8440	46,6063
48	Салат "Витаминный"	100	1,748	5,1387	11,0820	98,9660	39,40	49,23	0,8945	0,03775	0,04653	0,316392	2,2223	20,30	35,678
58	Салат и свеклы и зеленого горошка	100	1,6542	5,1197	8,7815	88,368	10,925	47,943	1,5470	0,02493	0,04370	0,017293	2,16942	23,87	49,537
74	Салат "Осенний"	100	2,2587	8,6790	16,3718	153,070	19,2	32,392	1,3162	0,10822	0,07745	0,396065	3,6218	31,718	70,410
74	Салат "Мозайка"	100	3,4980	9,7997	14,0453	158,910	16,23	30,707	1,235	0,1227	0,122	0,744647	3,83240	32,123	84,27
6	Салат из капусты и свеклы	100	2,0015	5,1138	7,4643	84,640	37,43	58,132	1,1280	0,03107	0,04753	0,003107	2,1728	21,780	42,338

