

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Одинцовского  
Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Московской области

/Мозгалина Н.Ю./



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Вектор»

/Бабаков Р.И./



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Компигит-М»  
Барабешкина Е.С./



**Примерное 10-ти дневное меню типовых рационов питания с  
использованием повышенной пищевой и биологической ценности для  
обучающихся (11-18 лет) в муниципальных бюджетных  
общеобразовательных учреждениях Одинцовского района Московской  
области**

**1 - СМЕНА**

№ п/л	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины		Минеральные вещества								№ ТК(Вариант 1)
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	В 1, мг	С, мг	
<b>День 1 (Понедельник)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,39	11,711	0,196	127,743	0,0931	0	0	17,15	77,91	9,8	0,882	0,0735	120501		
2	Индия макаронные отварные	180	6,96375	5,265	44,44875	253,18125	0,106875	0	16,2	25,86375	58,53375	10,8675	1,11375	0,0306	130401		
3	Кобейный напиток злаковый на молоке	200	3,792	3,4	19,474	123,664	2,42	0,6	15	141,3	114,84	30	1,73	0,13	160103		
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0,004	0,07	26	22	54	3,5	0,1	0,03	100102		
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,96575</b>	<b>23,906</b>	<b>74,39875</b>	<b>592,75825</b>	<b>2,645975</b>	<b>0,67</b>	<b>57,2</b>	<b>211,0138</b>	<b>322,0838</b>	<b>56,7675</b>	<b>4,06575</b>	<b>0,2701</b>				
<b>Обед</b>																	
	Салат из белокожанной капусты	100	1,3	3,233333	6,266667	59,6	0,02	18,83333	0	28,8	27,76667	28,3	0,495	0,04	45		
	Суп картофельный с горохом	250	5,4875	5,2625	16,525	148,25	0,2275	5,825	0	42,675	1,1475	35,575	2,05	0,0725	102		
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	180/100	8,046957	29,64348	23,641739	285,380896	0,231304	9,666087	0	33,49043	70,75478	63,54783	4,346087		197 Варф		
	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,022	8	0	20	0,6	14	0,6	0,022	389		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624				
<b>Итого Обед:</b>		<b>18,05446</b>	<b>39,14331</b>	<b>96,993406</b>	<b>717,3548696</b>	<b>1310,11312</b>	<b>0,546804</b>	<b>42,32442</b>	<b>0</b>	<b>134,2654</b>	<b>138,2689</b>	<b>149,0228</b>	<b>8,355087</b>	<b>0,1405</b>			
<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>38,02021</b>	<b>63,04931</b>	<b>171,39216</b>	<b>1310,11312</b>	<b>3,192779</b>	<b>42,99442</b>	<b>57,2</b>	<b>345,2792</b>	<b>460,3527</b>	<b>205,7903</b>	<b>12,42084</b>	<b>0,4106</b>				
<b>День 2 (Вторник)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша пшеничная с курагой	200	6,522222	12,26667	33,066667	268,8555556	0,133333	0,977778	44,7	146,6556	167	46,01111	1,177778	0,166667	120201-1		
2	Фрукты свежие по сезонности	90	0,72	0,18	6,75	31,5	0,054	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09	0,027	210106		
3	Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0	27,85	0	0	0	1,2	0	3,5	0,26	0	100101		
4	Какао-напиток на молоке	200	3,552	3,352	12,442	94,144	0,0212	0,516	12,9	109,42	104,46	29,04	0,99	0,1198	160101		
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,05422</b>	<b>19,04867</b>	<b>72,818667</b>	<b>527,0295556</b>	<b>0,252533</b>	<b>35,69378</b>	<b>57,6</b>	<b>298,1756</b>	<b>320,36</b>	<b>93,65111</b>	<b>2,997778</b>	<b>0,325467</b>				
<b>Обед</b>																	
	Салат из свежых отварной	100	1,408	6,012	8,26	92,8	0,017	6,65	0	35,464	40,632	20,692	1,324	0,037	52		
	Щи из свежей капусты	250	1,765	4,95	7,9025	89,75	0,0575	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825	0,0475	88		
	Котлеты рыбные	100	11,16364	13,65455	13,472727	221,8181818	0,054545	0,290909	41,09091	41,70909	151,5455	34,78182	1,327273	0,122723	234		
	Картофельное пюре	180	3,924	5,928	26,388	174,72	0,18	15,552	20,244	63,024	116,208	39,564	1,464	0,156	130101		
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,564	0,0036	0,6	120	14,0988	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624				
<b>Итого Обед:</b>		<b>21,36064</b>	<b>31,38455</b>	<b>93,013227</b>	<b>746,9761818</b>	<b>0,358645</b>	<b>38,86791</b>	<b>181,3349</b>	<b>212,8459</b>	<b>418,4255</b>	<b>135,8028</b>	<b>365,8343</b>	<b>0,397773</b>				
<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>37,41486</b>	<b>50,43321</b>	<b>165,83189</b>	<b>1274,005737</b>	<b>0,611179</b>	<b>74,56169</b>	<b>238,9349</b>	<b>511,0214</b>	<b>738,7855</b>	<b>229,4539</b>	<b>368,8321</b>	<b>0,723239</b>				

День 3 (Среда)														
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ ТК (Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка из творога	200	35,90667	22,85333	39,2	506,5	0,293333	0,906667	112	396,618	1078,55	46,212	1,133333	0,52
2	Сулус абрикосовый	15	0,117	0,00675	10,1385	41,08275	0,00225	0,09	0	3,87	3,285	2,3625	0,099	0,0045
3	Чай	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	3,765	5,768	0	0,03	0
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	1,2	1,9	0	0,02	0,01
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>39,10367</b>	<b>32,27008</b>	<b>79,9685</b>	<b>767,11275</b>	<b>0,339583</b>	<b>0,996667</b>	<b>142</b>	<b>414,853</b>	<b>1123,103</b>	<b>53,7745</b>	<b>1,762333</b>	<b>0,5465</b>
<b>Обед</b>														
	Салат витаминный	100	1,2	5,15	10,8	93,3	0,01	27,3	0	42,8	26,7	16,5	1,01	0,033
	Суп картофельный с крупой	250	1,9725	2,7125	12,1125	85,75	0,09	8,25	0	26,7	0,985	22,775	0,875	0,055
	Печень по-строгановски	100/30	17,238	14,599	4,576	240,5	0,26	10,985	7516,6	43,212	311,116	22,711	6,5	184,626
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3176	7,3116	46,3698	292,5	0,2502	0	0	17,784	244,71	162,99	5,472	0,135
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	
	<b>Итого Обед:</b>		<b>33,3481</b>	<b>30,5771</b>	<b>113,9783</b>	<b>886,374</b>	<b>0,6562</b>	<b>46,535</b>	<b>7516,6</b>	<b>140,196</b>	<b>621,511</b>	<b>232,576</b>	<b>14,781</b>	<b>184,855</b>
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>72,45177</b>	<b>62,84718</b>	<b>193,9468</b>	<b>1653,48675</b>	<b>0,995783</b>	<b>47,53167</b>	<b>7658,6</b>	<b>555,049</b>	<b>1744,614</b>	<b>286,3505</b>	<b>16,54333</b>	<b>185,4015</b>
<b>День 4 (Четвер)</b>														
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ ТК (Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг
<b>Завтрак</b>														
1	Каша "Дружба"	200	7,766667	7,77778	45,866667	285,255556	0,133333	0,655556	34,2	144,3333	193,2222	47,44444	1,033333	0,155556
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,792	3,4	19,474	123,664	2,42	0,6	15	141,3	114,84	30	1,73	0,13
3	Сыр (горючий)	10	2,32	2,95	0	35,83	0,004	0,07	26	22	54	3,5	0,1	0,03
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	1,2	1,9	0	0,02	0,01
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,95867</b>	<b>23,53778</b>	<b>85,980667</b>	<b>624,3195556</b>	<b>2,601333</b>	<b>1,325556</b>	<b>105,2</b>	<b>318,2333</b>	<b>397,5622</b>	<b>86,14444</b>	<b>3,363333</b>	<b>0,337556</b>
<b>Обед</b>														
	Салат из моркови	100	1,18	7,08	9,28	105,59	0,05	4,55	0	24,66	0,56	34,58	0,65	0,036
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8025	4,92	10,9325	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225	0,0475
	Рягу из птицы	280	24,20174	21,81565	35,036522	433,3547826	0,267826	19,17391	58,8	59,3113	256,1148	62,72	3,177391	0,255652
	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,022	8	0	20	0,6	14	0,6	0,022
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	
	<b>Итого Обед:</b>		<b>30,40424</b>	<b>34,81965</b>	<b>105,80902</b>	<b>866,8187826</b>	<b>0,435826</b>	<b>42,39891</b>	<b>58,8</b>	<b>162,9963</b>	<b>349,8748</b>	<b>145,025</b>	<b>6,516391</b>	<b>0,367152</b>
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>47,36291</b>	<b>58,35743</b>	<b>191,78969</b>	<b>1491,138338</b>	<b>3,037159</b>	<b>43,72447</b>	<b>164</b>	<b>481,2296</b>	<b>747,437</b>	<b>231,1694</b>	<b>9,879725</b>	<b>0,704708</b>

День 5 (пятница)															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)	
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет	200	20,88	22,46667	3,8933333	301,3333333	0,116	0,36	21,14667	157,42	343,7333	26,50667	3,826667	0,733333	120301
2	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,088	22	0	17,6	61,6	92,4	1,32	0,11	210103
3	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,066	6	0	93,6	37,2	12,6	0,42	0,03	130206
4	Какао-напиток на молоке	200	3,552	3,352	12,442	94,144	0,0212	0,516	12,9	109,42	104,46	29,04	0,99	0,1198	160101
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>31,092</b>	<b>27,61867</b>	<b>76,715333</b>	<b>679,8373333</b>	<b>0,3132</b>	<b>28,876</b>	<b>34,04667</b>	<b>382,74</b>	<b>563,7933</b>	<b>163,1467</b>	<b>6,796667</b>	<b>0,999133</b>	
<b>Обед</b>															
	Икра кабачковая	100	2,731	7,18	14,54	133,8	0,038	4,67	0	90,93	55,8	18,1	0,74	0,039	73
	Суп куриный с вермишелью	250	2,565	5,5425	11,62	115,75	0,04	0,5	12,5	28,55	38,5	10,675	0,65	0,035	113
	Котлеты рыбные	100	11,16364	13,65455	13,472727	221,8181818	0,054545	0,290909	41,09091	41,70909	151,5455	34,78182	1,327273	0,127273	234
	Пюре картофельное	180	3,924	5,928	26,388	174,72	0,18	15,552	20,244	63,024	116,208	39,564	1,464	0,156	130101
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	<b>Итого Обед:</b>		<b>23,00364</b>	<b>33,10905</b>	<b>106,14073</b>	<b>820,4121818</b>	<b>0,358545</b>	<b>21,01291</b>	<b>73,83491</b>	<b>233,9131</b>	<b>400,0535</b>	<b>110,7208</b>	<b>5,105273</b>	<b>0,363273</b>	
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>54,09564</b>	<b>60,72771</b>	<b>182,85606</b>	<b>1500,249515</b>	<b>0,671745</b>	<b>49,88891</b>	<b>107,8816</b>	<b>616,6531</b>	<b>963,8468</b>	<b>273,8675</b>	<b>11,90194</b>	<b>1,362406</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)	
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	
<b>Завтрак</b>															
	Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	200	8	5,511111	40,711111	244,5555556	0,222222	1,177778	64	281,6	525,6	22,4	1,055556	0,322222	120215
	2 Сыр (попайми)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,008	0,14	52	44	108	7	0,2	0,06	100102
	3 Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	1,2	1,9	0	0,02	0,01	140113
	3 Чай с молоком	200	1,2	1,28	17,864	87,776	0,008	0,24	6	52,345	42,168	5,6	0,088	0,052	160108
	4 Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,92</b>	<b>22,10111</b>	<b>79,215111</b>	<b>583,5615556</b>	<b>0,282222</b>	<b>1,557778</b>	<b>152</b>	<b>388,545</b>	<b>711,268</b>	<b>40,2</b>	<b>1,843556</b>	<b>0,456222</b>	
<b>Обед</b>															
	Салат из свежлы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44	0	29,26	31,8	16,83	1,48	0,03	54
	Суп из овощей	250	1,5875	4,9875	9,1475	95,25	0,0725	10,375	0	6,97	49,275	20,75	0,775	0,0475	99
	Плов	180/100	30,78133	31,528	48,570667	601,0666667	0,112	2,389333	0	26,56267	373,5947	73,34133	4,946667	0,203333	265
	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,022	8	0	20	0,6	14	0,6	0,022	389
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	<b>Итого Обед:</b>		<b>36,67883</b>	<b>43,5995</b>	<b>119,47817</b>	<b>1024,340667</b>	<b>0,2725</b>	<b>27,20433</b>	<b>0</b>	<b>92,09267</b>	<b>493,2697</b>	<b>132,5213</b>	<b>8,665667</b>	<b>0,310833</b>	
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>53,59883</b>	<b>65,70061</b>	<b>198,69328</b>	<b>1607,902222</b>	<b>0,554722</b>	<b>28,76211</b>	<b>152</b>	<b>480,6377</b>	<b>1204,538</b>	<b>172,7213</b>	<b>10,50922</b>	<b>0,767056</b>	

Handwritten signature or initials in blue ink.

День 7 (вторник)		Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая Ценность		Витамины		Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)	
№ п/п	Наименование	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг			
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша овсяная	200	5,488889	5,688889	26,644444	179,811111	0,122222	0,455556	17,52222	108,1333	155,2667	44,3111	1,044444	0,122222						120209	
2	Творог для детского питания	100	18	9	3	169	0,04	0,5	50	164	220	23	0,4	0,27						3	
3	Кофейный напиток эляковый на молоке	200	3,792	3,4	19,474	123,664	2,42	0,6	15	141,3	114,84	30	1,73	0,13						160103	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012						200102	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>30,28089</b>	<b>19,24889</b>	<b>69,678444</b>	<b>577,155111</b>	<b>2,626222</b>	<b>1,555556</b>	<b>82,52222</b>	<b>422,8333</b>	<b>523,7067</b>	<b>102,5111</b>	<b>3,654444</b>	<b>0,534222</b>							
<b>Обед</b>																					
	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,233333	6,266667	59,6	0,02	18,83333	0	28,8	27,76667	28,3	0,495	0,04						45	
	Суп картофельный с горохом	250	5,4875	5,2625	16,525	148,25	0,2275	5,825	0	42,675	1,1475	35,575	2,05	0,0725						102	
	Птица тушенная в соусе	100/30	14,209	13,611	3,809	195	0,052	0,429	38,09	37,752	95,251	17,537	1,235	0,104						290/330	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3176	7,3116	46,3698	292,5	0,2502	0	0	17,784	244,71	162,99	5,472	0,135						302	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,564	0,0036	0,6	120	14,0988	23,04	11,04	360,03	0,024						160211-1	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006						200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624								
<b>Итого Обед:</b>			<b>34,4141</b>	<b>30,25843</b>	<b>109,96047</b>	<b>863,238</b>	<b>0,5993</b>	<b>25,68733</b>	<b>158,09</b>	<b>150,4098</b>	<b>429,9152</b>	<b>263,042</b>	<b>370,146</b>	<b>0,3815</b>							
<b>Итого Завтрак+Обед:</b>			<b>34,4141</b>	<b>30,25843</b>	<b>109,96047</b>	<b>863,238</b>															
<b>День 8 (среда)</b>																					
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины	Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)							
		г	г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг							
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша рисовая	200	6,133333	6,933333	45,355556	268,477778	0,055556	0,6	27	127,4111	158,8	36,32222	0,577778	0,144444						120203	
2	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	0,04	1,2	30	242	182	28	0,2	0,26						230105	
3	Сыр (попайми)	10	2,32	2,95	0	35,83	0,004	0,07	26	22	54	3,5	0,1	0,03						100102	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012						200102	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>17,45333</b>	<b>17,44333</b>	<b>75,315556</b>	<b>528,187778</b>	<b>0,143556</b>	<b>1,87</b>	<b>83</b>	<b>400,8111</b>	<b>428,4</b>	<b>73,02222</b>	<b>1,357778</b>	<b>0,446444</b>							
<b>Обед</b>																					
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,416667	10	0,02	3,5	0	23	24	14	0,6	0,1						70	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8025	4,92	10,9325	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225	0,0475						82	
	Котлеты рыбные	100	11,16364	13,65455	13,472727	221,8181818	0,054545	0,290909	41,09091	41,70909	151,5455	34,78182	1,327273	0,127273						234	
	Картофельное пюре	180	3,924	5,928	26,388	174,72	0,18	15,552	20,244	63,024	116,208	39,564	1,464	0,156						130101	
	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,022	8	0	20	0,6	14	0,6	0,022						389	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006						200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624								
<b>Итого Обед:</b>			<b>20,91014</b>	<b>25,60655</b>	<b>102,76989</b>	<b>734,4121818</b>	<b>0,372245</b>	<b>38,01791</b>	<b>61,33491</b>	<b>206,7581</b>	<b>384,9535</b>	<b>136,0708</b>	<b>6,080273</b>	<b>0,458773</b>							
<b>Итого Завтрак+Обед:</b>			<b>38,36347</b>	<b>43,04988</b>	<b>178,08545</b>	<b>1262,59996</b>	<b>0,516101</b>	<b>39,88791</b>	<b>144,3349</b>	<b>607,5692</b>	<b>813,3535</b>	<b>209,093</b>	<b>7,438051</b>	<b>0,905217</b>							

День 9 (четверг)		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ ТК(Вариант 1)
№ п/п	Наименование	г	г	г	г	ккал	В.1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг							
<b>Завтрак</b>																					
1	Омлет с колбасными изделиями	200	24,81333	26,12	4,2	351,16	0,1	0,3	19,62667	138,28	296,3067	33,22667	4,093333	0,64	120303						
2	Чай с лимоном	200	0,036	0,004	12,108	48,612	0,0016	1,6	0	5,425	6,648	0,48	0,0008	0,0008	160106						
3	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,018	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36	0,024	100519						
4	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,088	22	0	17,6	61,6	92,4	1,32	0,11	210103						
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>30,12933</b>	<b>27,864</b>	<b>74,288</b>	<b>668,472</b>	<b>0,2296</b>	<b>29,9</b>	<b>19,62667</b>	<b>179,805</b>	<b>406,5547</b>	<b>137,1067</b>	<b>6,073333</b>	<b>0,7808</b>							
<b>Обед</b>																					
	Икра кабачковая	100	2,731	7,18	14,54	133,8	0,038	4,67	0	90,93	55,8	18,1	0,74	0,039	73						
	Рассольник Ленинградский	250	2,0175	5,09	11,98	107,25	0,0925	8,375	0	29,15	56,725	24,175	0,925	0,0575	96						
	Плов из птицы	180/100	23,65067	13,81333	51,03467	423,7333333	0,186667	8,4	25,76	64,97867	240,9867	75,544	2,632	0,186667	291						
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,564	0,0036	0,6	12,0	14,0988	23,04	11,04	360/03	0,024	160211-1						
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624								
	<b>Итого обед:</b>		<b>31,49917</b>	<b>26,92333</b>	<b>114,54467</b>	<b>832,6713333</b>	<b>0,366767</b>	<b>22,045</b>	<b>145,76</b>	<b>208,4575</b>	<b>414,5517</b>	<b>136,459</b>	<b>365,191</b>	<b>0,313167</b>							
	<b>Итого завтрак+обед:</b>		<b>61,6285</b>	<b>54,78733</b>	<b>188,83267</b>	<b>1501,143333</b>	<b>0,596367</b>	<b>51,945</b>	<b>165,3867</b>	<b>388,2625</b>	<b>821,1063</b>	<b>273,5657</b>	<b>371,2643</b>	<b>1,093967</b>							
<b>День 10 (пятница)</b>																					
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ ТК(Вариант 1)
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша манная с изюмом	200	7,811111	13,31111	44,444444	328,9222222	0,104444	0,866667	52,02222	204,0556	190,1	35,83333	1,2	0,222222	120205						
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,008	0,14	52	44	108	7	0,2	0,06	100102						
4	Какао-напиток на молоке	200	3,552	3,352	12,442	94,144	0,0212	0,516	12,9	109,42	104,46	29,04	0,99	0,1198	160101						
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,00311</b>	<b>23,72311</b>	<b>77,446444</b>	<b>599,4062222</b>	<b>0,177644</b>	<b>1,522667</b>	<b>116,9222</b>	<b>366,8756</b>	<b>436,16</b>	<b>77,07333</b>	<b>2,87</b>	<b>0,414022</b>							
<b>Обед</b>																					
	Салат из свежлы отварной	100	1,408	6,012	8,26	92,8	0,017	6,65	0	35,464	40,632	20,692	1,324	0,037	52						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,9025	89,75	0,0575	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825	0,0475	88						
	Тфетели 1-й вариант	100/30	9,253636	10,34091	12,113636	178,4545455	0,059091	0,850909	40,08727	33,03182	104,4373	21,66273	1,028182	0,082727	278						
	Изделия макаронные отварные	180	6,96375	5,265	44,44875	253,18125	0,106875	0	16,2	25,86375	58,53375	10,8675	1,11375	0,0306	130401						
	Компот из ягода с/м	200	0	0	19,28	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06								
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624								
	<b>Итого обед:</b>		<b>22,01039</b>	<b>27,37191</b>	<b>112,84489</b>	<b>788,5097955</b>	<b>0,286466</b>	<b>23,27591</b>	<b>56,28727</b>	<b>133,3096</b>	<b>290,603</b>	<b>82,94723</b>	<b>5,214932</b>	<b>0,203827</b>	<b>330921</b>						
	<b>Итого завтрак+обед:</b>		<b>41,0135</b>	<b>51,09502</b>	<b>190,29133</b>	<b>1387,916018</b>	<b>0,46411</b>	<b>24,79858</b>	<b>173,2095</b>	<b>520,1851</b>	<b>726,763</b>	<b>160,0206</b>	<b>8,084932</b>	<b>0,617849</b>	<b>330921</b>						
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>478,3638</b>	<b>540,3061</b>	<b>1771,6798</b>	<b>13851,79299</b>	<b>11,23925</b>	<b>429,7821</b>	<b>9019,638</b>	<b>4656,297</b>	<b>8650,712</b>	<b>2305,074</b>	<b>1187,02</b>	<b>192,368</b>							
	<b>Среднее за 10 дней:</b>		<b>47,83638</b>	<b>54,03061</b>	<b>177,16798</b>	<b>1385,179299</b>	<b>1,123925</b>	<b>42,97821</b>	<b>901,9638</b>	<b>465,6297</b>	<b>865,0712</b>	<b>230,5074</b>	<b>118,702</b>	<b>19,2368</b>							

Вс