Утверждаю:
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И.
«02» 09 2020 г.

Согласовано:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора
По Самарской области

В Нефтегорском районе
Михайлов А.В.
«02» 09 2020 г.
(эксп. дела. №7400 от 28.08.20)

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Летниково
Дрелов А.Н.
02 09 2020 г.

Согласовано
Председатель Родительского комитета
ГБОУ СОШ с. Летниково
Сюсюкина Е.В.

Перспективное сезонное 10-дневное меню для питания детей и подростков в возрасте от 11 до 18 лет, обучающихся в школах муниципального района Алексеевский Самарской области

с. Алексеевка

ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	вода,г	Белки,г		Жиры,г		Общие углеводы,г	Углеводы,г		Пищевые волокна,г	Зола,г	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				Энергетическая ценность,ккал	Сборник рецептур
				общ	жив	общ	раст		моно и дисахара	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1 ДЕНЬ																						
Завтрак																						
291	Плов из птицы	150	97,31	4,67	1,5	3,4	2,07	8,54	1,77	25,57	1,44	3,84	0,11	4,9	21	3,98	27,07	142	40,45	1,4	224	Тутельян В.А. 2011г
71/70	Овощи натуральные	20	12,02	0,67	0,6	2,27	2,27	10,26	0,47	4,48	0,47	0,19	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08	33,98	Тутельян В.А. 2011г
375	Компот из свежих ягод (смородина) + С витаминизация	200	171,4	0,52	0,5	0,18	0,18	16,84	24,80	0,04	2,46	0,60	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	102,90	Тутельян В.А. 2010г
пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
415	Крендель сахарный	50	10,49	3,54	0,48	2,57	2,15	7,17	10,69	17,18	1,15	0,38	0,06		9		9,7	37,5	0,64	12,2	185	Тутельян В.А. 2011г
	ИТОГО завтрак		306,42	12,56	3,08	8,82	7,07	62,13	38,57	65,75	6,84	5,61	0,24	67,48	30,00	4,70	74,51	249,29	75,47	74,42	639,40	
Обед																						
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	171,67	2,87	0,02	6,72	0,28	11,46	2,26	9,2	1,39	1,86	0,08	7,29	12		36,24	141,22	37,88	1,01	133,8	Тутельян В.А. 2010г
309	Макаронные изделия отварные	200	106,4	0,10		0,50	2,50	17,90	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	25,4	0,35	0,01	1,26	0,02	3,56	1,54	0,87	0,17	0,42	0,01	0,71	7,2		4,76	6,67	3,46	0,14	22,35	Тутельян В.А. 2010г
243	Сосиски отварные	50	35,90	4,70	4,70	6,50		1,40	0,20	0,20		1,50				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	87,90	Тутельян В.А. 2011г
86	Салат Бурячок	20		1,1	1,1	0,10	0,1	4,4					0,02	5	0,01	1,5	16,00	10,00	22,00	0,80	50	Пылев В.А. 2013г
701	Напиток яблочный	200	174,86	0,16		0,16	0,16	9,78	23,56	0,32	0,72	0,22	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18	97,6	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	60	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
пр	Хлеб ржаной	30	7,60	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
	ИТОГО обед		537,03	14,02	5,83	15,84	3,66	77,48	29,87	65,76	5,91	5,80	0,24	14,80	19,21	4,53	98,80	298,29	99,54	4,14	733,83	
	ИТОГО за день		843,45	26,58	8,91	24,66	10,73	139,61	68,44	131,51	12,75	11,41	0,48	82,28	49,21	9,23	173,31	547,58	175,01	78,56	1373,23	
2 ДЕНЬ																						
Завтрак																						
312	Пюре картофельное	150	121,0	3,08	3,04	2,33	2	11,53	1,43	17,70	1,73	2,75	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	25,4	0,35	0,01	1,26	0,02	3,56	1,54	0,87	0,17	0,42	0,01	0,71	7,2		4,76	6,67	3,46	0,14	22,35	Тутельян В.А. 2010г
230	Рыба жареная	50	42,3	2,3	2,1	3,56	0,03	2,57	0,57	2	0,13	1,14	0,06	0,24	55		33,3	14	0,8	0,79	84	Тутельян В.А. 2010г
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,80	1,16		0,30	0,30	25,26	37,12	10,10	3,00	1,50	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38	Тутельян В.А. 2011г
15	Сыр (порциями)	10	2,50	0,08	0,08	5,25		0,13	0,13			0,04			40,00		2,40	3,00		0,02	66,00	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
	ИТОГО завтрак		353,20	10,13	5,23	13,10	2,75	62,37	41,63	49,15	6,35	6,45	1,29	5,50	135,35	0,87	93,75	181,42	77,16	3,21	571,98	
Обед																						

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	180,12	1,76	4,21	2,22	2,22	8,41	2,2	9,63	1,52	1,82	0,1	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	84,8	Тутельян В.А. 2011г
171	Каша расыпчатая (гречневая)	180	93,06	6,28	0,03	2,10	2,40	19,84	1,04	38,80	7,90	1,20	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	231,86	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	25,4	0,35	0,01	1,26	0,02	3,56	1,54	0,87	0,17	0,42	0,01	0,71	7,2		4,76	6,67	3,46	0,14	22,35	Тутельян В.А. 2010г
294	Котлеты рубленые из птицы	50	47,62	2,34	2,65	4,85	2,38	10,31	1,54	8,47	0,50	3,68	0,06	0,45	37,10		37,34	46,82	12,08	0,92	162,00	Тутельян В.А. 2011г
49	Салат витаминный	20	17,54	0,19		1,21	1,21	4,93	0,69	0,04	0,27	0,16	0,01	1,65			3,80	6,78	3,21	0,15	14,14	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	199,10	0,53			2,00	16,47	9,47		0,13	0,13		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	42,00	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
пр	Хлеб ржаной	30	7,60	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
	ИТОГО обед		585,64	16,19	6,90	12,24	10,83	92,50	17,74	85,53	12,47	8,31	0,44	13,80	44,30	1,81	111,66	402,38	214,02	9,93	697,43	
	ИТОГО за день		938,84	26,32	12,13	25,34	13,58	154,87	59,37	134,68	18,82	14,76	1,73	19,30	179,65	2,68	205,41	583,80	291,18	13,14	1269,41	
	3 ДЕНЬ																					
	Завтрак																					
309	Макаронные изделия отварные	150	106,4	4,10		0,50	2,50	17,90	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90	Тутельян В.А. 2011г
279	Тефтели (говядина)	60/50	83,03	5,85	6,24	7,89	5,16	29,44	1,38	8,07	0,78	0,79	0,05	0,41	33,00		23,65	83,14	16,50	0,68	142,00	Тутельян В.А. 2011г
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53			3	11,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,82	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
	ИТОГО завтрак		407,83	13,64	6,24	8,79	11,06	79,03	12,87	54,27	4,02	2,42	0,15	2,54	33,00	2,47	60,18	175,64	49,47	4,00	479,02	
	Обед																					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	174,52	4,39		4,21	4,21	15,55	2,38	10,67	2,67	1,14	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62	107,8	Тутельян В.А. 2011г
292	Птица тушеная в соусе с овощами	225	110,27	8,3	8,05	8,5	5,40	16,88	2,44	14,14	1,72	4,64	0,37	6,76			28,69	180,22	42,84	3,02	383	Тутельян В.А. 2011г
59	Салат из моркови с яблоками	20	17,43	0,21		1,72		17,2	3,45	85,2	22,23	8,65	0,52	43,75			4,8	8,91	6,08	10,65	399	Тутельян В.А. 2011г
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,80	1,16		0,30	0,30	25,26	37,12	10,10	3,00	1,50	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60,3	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
пр	Хлеб ржаной	20	7,60	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
	ИТОГО обед		471,82	18,80	8,05	15,33	10,51	103,87	46,65	147,83	31,60	16,83	1,15	55,96	0,00	0,98	83,59	357,07	129,96	16,91	1226,46	
	ИТОГО за день		879,65	32,44	14,29	24,12	21,57	182,90	59,52	202,10	35,62	19,25	1,30	58,50	33,00	3,45	143,77	532,71	179,43	20,91	1705,48	
	4 ДЕНЬ																					
	Завтрак																					
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	106,7	3,1	2,28	3,00	1,06	18,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	208,24	Тутельян В.А. 2011г
14	Масло (порциями)	10	2,50	0,08	0,08	2,25		0,83	0,13			0,04			40,00		2,40	3,00		0,02	66,00	Тутельян В.А. 2011г
15	Сыр (порциями)	15	2,50	0,08	0,08	5,25		0,13	0,13			0,04			40,00		2,40	3,00		0,02	66,00	Тутельян В.А. 2011г

	Хлеб пшеничный	40	15,20	2,16		0,40	0,40	9,82	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
338	Плоды свежие (яблоко)	120	87,33	2,84		0,30	0,30	14,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30	Тутельян В.А. 2011г
701	Напиток яблочный + С витаминизация	200	174,86	3,16		0,16	0,16	9,78	23,56	0,32	0,72	0,22	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18	97,6	Лапшина В.Т. 2004г
	ИТОГО завтрак		389,09	11,42	2,44	11,36	1,92	53,87	39,47	48,30	7,35	3,37	0,29	11,38	112,00	1,53	254,00	368,85	103,15	4,41	564,66	
									Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	177,70	1,63		4,50	2,50	11,75	9,63	2,13	2,33	1,53	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18	98,40	Тутельян В.А. 2011г
312	Пюре картофельное	200	121,0	3,08	3,04	2,33		11,53	1,43	17,70	1,73	2,75	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73	Тутельян В.А. 2011г
239	Тефтели рыбные	50/30	54,05	5,61	4,31	3,44	4,57	9,41	1,63	7,64	0,65	2,68	0,06	1,15	14,80		51,05	97,90	16,28	0,50	122,00	Тутельян В.А. 2011г
71	Овощи натуральные свежие	20	12,02	0,67		2,27	2,27	10,26	0,47	4,48	0,47	0,19	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08	33,98	Тутельян В.А. 2011г
375	Компот из свежих ягод (черная смородина)	200	171,4	0,52		0,18	0,18	21,2	24,80	0,04	2,46	0,60	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	102,90	Тутельян В.А. 2010г
пр	Хлеб пшеничный	60	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
пр	Хлеб ржаной	30	7,60	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
	ИТОГО обед		558,97	16,25	7,35	13,32	10,12	93,13	39,22	59,71	9,62	8,65	1,36	77,78	47,95	3,53	166,09	315,07	110,16	63,58	607,29	
	ИТОГО за день		948,06	27,67	9,79	24,68	12,04	147,00	78,69	108,01	16,97	12,02	1,65	89,16	159,95	5,06	420,09	683,92	213,31	67,99	1171,95	
									5 ДЕНЬ													
									Завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	175	110,3	8,3	7,65	4,25	5,6	32,58	2,44	14,14	1,72	4,63	0,37	6,76			28,69	180,22	42,84	3,02	383	Тутельян В.А. 2011г
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	20	15,02	0,65	0,68	1,87	1	9,43	1,39	0,04	0,4	0,32	0,01	1,15	7,7		32,34	21,85	4,59	0,25	26,38	Тутельян В.А. 2011г
699	Лимонный напиток + С витаминизация	200	164,08	0,45		0,1	0,1	21,99	33,99		1,1	0,28	0,02	12,9			23,52	11,5	6,5	0,24	138,6	Лапшина В.Т. 2004г
15	Сыр (порциями)	15	2,50	0,08	0,08	5,25	2,00	0,13	0,13			0,04			40,00		2,40	3,00		0,02	66,00	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,82	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
	ИТОГО завтрак		307,07	12,64	8,41	11,87	9,10	83,95	38,79	32,66	4,54	5,87	0,44	20,81	47,70	0,52	96,15	251,37	67,13	3,97	707,50	
									Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	178,20	2,73		4,80	2,80	6,67	2,75	17,70	1,98	1,15	0,15	8,25		1,23	15,20	63,55	24,05	0,98	117,90	Тутельян В.А. 2011г
166	Каша расыпчатая с овощами (рисовая)	180	102,40	3,17	0,47	4,05	3,03	24,27	0,40	36,27	1,54	0,27	0,03		27,00	0,6	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11	Тутельян В.А. 2010г
306	Биточки рубленые из птицы	50	35,31	8,10	7,27	5,33	7,10	19,95	0,87	5,08	0,36	0,94	0,05	0,33	25,00		25,10	86,60	13,90	0,80	135,00	Тутельян В.А. 2010г
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	20	16,18	0,02	3	1,02	1,02	9,98	2,12	0,1	0,37	0,16	0,01	3,37			6,69	5,86	3,2	0,19	18,02	Тутельян В.А. 2011г
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53				11,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	15,20	3,16		0,40	0,40	19,82	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
пр	Хлеб ржаной	30	7,60	1,58		0,20	0,20	28,95	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	

	ИТОГО обед		556,09	19,29	10,74	15,60	14,55	121,51	44,00	87,14	6,50	3,55	0,30	14,08	52,00	2,61	78,73	292,91	92,23	5,29	662,91	
	ИТОГО за день		865,16	31,93	19,15	27,67	23,65	205,46	55,79	119,80	11,04	9,42	0,74	34,89	99,70	3,13	174,88	544,28	159,36	9,26	1370,41	
	6 ДЕНЬ																					
	Завтрак																					
171	Каша расыпчатая (гречневая)	150	93,06	4,28	0,03	2,10	2,40	19,84	1,04	38,80	7,90	1,20	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	231,86	Тутельян В.А. 2011г
298	Ленивые голубцы	80	102,40	3,17	0,47	0,05	3,83	6,57	0,40	36,27	1,54	0,27	0,03		27,00	0,6	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11	Тутельян В.А. 2011г
648	Кисель+ С витаминизация	200	161,6	1,24		2,12	1,26	9,94	28,52	7,24	1,94	0,34	0,00	80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28	145,08	Лапшина В.Т. 2004г
417	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	15,88	4,78	0,62	2,04	3,3	15,04	13,8	24,24	1,7	0,76	0,08		12		15	48	17,2	0,94	250	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,82	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
	ИТОГО завтрак		388,14	16,63	1,12	6,71	11,19	71,21	44,60	125,03	14,40	3,17	0,35	80,00	39,00	1,30	49,61	360,72	190,37	7,20	930,57	
	Обед																					
104	Суп картофельный с перловой крупой	250	180,12	2,2	1,17	2,77	2,77	14,38	2,2	9,63	1,52	1,82	0,1	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	84,,8	Тутельян В.А. 2011г
309	Макаронные изделия отварные	200	106,4	4,10		0,50	2,50	17,90	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	25,4	0,35	0,01	1,26	0,02	3,56	1,54	0,87	0,17	0,42	0,01	0,71	7,2		4,76	6,67	3,46	0,14	22,35	Тутельян В.А. 2010г
306	Биточки рубленые из птицы	50	35,31	8,10	7,27	5,33	3,80	19,95	0,87	5,08	0,36	0,94	0,05	0,33	25,00		25,10	86,60	13,90	0,80	135,00	Тутельян В.А. 2010г
67	Винегрет овощной	20	46,3	0,84		5,02	4,55	17,65	2,46	1,91	1,19	1,26	0,03	5,78			18,74	25,96	11,72	0,5	75,06	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	199,10	0,53				16,47	9,47		0,13	0,13		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	42,00	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	60	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
пр	Хлеб ржаной	30	7,60	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
	ИТОГО обед		615,43	20,86	8,45	15,48	14,24	118,89	18,85	72,66	7,00	6,37	0,31	17,81	32,20	3,76	111,76	285,84	91,85	5,90	616,59	
	ИТОГО за день		1003,57	37,49	9,57	22,19	25,43	190,10	63,45	197,69	21,40	9,54	0,66	97,81	71,20	5,06	161,37	646,56	282,22	13,10	1547,16	
	7 ДЕНЬ																					
	Завтрак																					
166	Каша расыпчатая с овощами (рисовая)	150	102,40	3,17	0,47	4,05	3,03	24,27	0,40	36,27	1,54	0,27	0,03		27,00	0,6	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11	Тутельян В.А. 2010г
293	Курица порционная	50	28,46	5,96	3,13	5,17	3,42	10,24	0,04			2,2	0,05	1,42	53,4		25,85	89,03	12,46	0,87	158	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,82	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
376	Чай с сахаром + С витаминизация	200	199,10	0,53				12,47	9,47		0,13	0,13		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	42,00	Тутельян В.А. 2011г
410	Ватрушка с повидлом	75	15,76	2,46	0,52	2,48	0,72	11,12	20,22	23,9	1,88	0,82	0,08	0,08	18		15,6	42,8	1,08	17,4	222	Тутельян В.А. 2011г
	ИТОГО завтрак		360,92	15,28	4,12	12,10	7,57	77,92	30,97	78,65	4,87	4,02	0,20	3,63	98,40	1,12	66,86	250,26	57,48	21,37	725,63	
	Обед																					
88	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина)	250	180,12	1,76		2,22	2,22	8,41	2,2	9,63	1,52	1,82	0,1	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	84,,8	Тутельян В.А. 2011г

	Жаркое по-домашнему	225	110,3	8,3	3,65	4,25	5,6	22,58	2,44	14,14	1,72	4,63	0,37	6,76			28,69	180,22	42,84	3,02	383	Тутельян В.А. 2011г
59	Салат из моркови с яблоками	20	17,43	0,21		1,72	1,3	11,2	3,45	85,2	22,23	8,65	0,52	43,75			4,8	8,91	6,08	10,65	399	Тутельян В.А. 2011г
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,80	1,16		0,30	0,30	5,26	37,12	10,10	3,00	1,50	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
пр	Хлеб ржаной	20	7,60	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
	ИТОГО обед		477,42	16,17	3,65	9,09	10,02	76,43	46,47	146,79	30,45	17,50	1,07	60,17	0,00	2,01	76,89	345,11	125,46	16,21	1118,66	
	ИТОГО за день		838,34	31,45	7,77	21,19	17,59	154,35	77,44	225,44	35,32	21,52	1,27	63,80	98,40	3,13	143,75	595,37	182,94	37,58	1844,29	
	8 ДЕНЬ																					
	Завтрак																					
309	Макаронные изделия отварные	150	106,4	4,10		0,50	2,50	17,90	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	25,4	0,35	0,01	1,26	0,02	3,56	1,54	0,87	0,17	0,42	0,01	0,71	7,2		4,76	6,67	3,46	0,14	22,35	Тутельян В.А. 2010г
248	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	60	41,63	2,98	1,32	4,72	1,46	7,19	3,06	0,06	1,14	1,4	0,06	4,04	27		85	135,5	25,1	0,64	87	Тутельян В.А. 2010г
375	Компот из свежих ягод (смородина) +	200	171,4	0,52		0,68	0,18	8,84	24,80	0,04	2,46	0,60	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	102,90	Тутельян В.А. 2010г
пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	12,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
	ИТОГО завтрак		360,03	11,11	1,33	7,56	4,56	49,81	31,29	46,90	6,74	3,92	0,19	64,15	34,20	2,67	134,36	234,87	66,26	62,27	507,67	
	Обед																					
99	Суп из овощей	250	230,43	1,59		3,00	2,59	9,15	2,81	6,10	1,71	1,93	0,08	10,38			34,85	49,28	20,75	0,78	95,25	Тутельян В.А. 2011г
291	Плов из птицы	180	97,31	4,67	1,5	2,4	2,07	9,54	1,77	25,57	1,44	3,84	0,11	4,9	21	3,98	27,07	142	40,45	1,4	224	Тутельян В.А. 2011г
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	20	15,02	0,93	0,68	1,87	1	9,43	1,39	0,04	0,4	0,32	0,01	1,15	7,7		32,34	21,85	4,59	0,25	26,38	Тутельян В.А. 2011г
376	Чай с сахаром	200	199,10	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		2,13			13,60	22,13	11,73	2,13	42,00	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	9,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
пр	Хлеб ржаной	20	7,60	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
	ИТОГО обед		564,66	12,46	2,18	7,87	6,26	56,57	16,70	59,43	5,66	7,12	0,26	18,56	28,70	4,76	121,66	287,46	97,32	5,22	527,91	
	ИТОГО за день		924,69	23,57	3,51	15,43	10,82	106,38	47,99	106,33	12,40	11,04	0,45	82,71	62,90	7,43	256,02	522,33	163,58	67,49	1035,58	
	9 ДЕНЬ																					
	Завтрак																					
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	106,7	2,1	1,58	2,00	1,03	10,86	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	208,24	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	1,16		0,40	0,40	11,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
14	Масло (порциями)	10	2,50	0,08	0,08	2,25		0,83	0,13			0,04			40,00		2,40	3,00		0,02	66,00	Тутельян В.А. 2011г
15	Сыр (порциями)	15	2,50	0,08	0,08	1,25		0,13	0,13			0,04			40,00		2,40	3,00		0,02	66,00	Тутельян В.А. 2011г

76	Кисель+ С витаминизация	200	161,6	1,24		1,12	1,26	9,94	28,52	7,24	1,94	0,34	0,00	80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28	145,08	Лапшина В.Т. 2004г
338	Плоды свежие (мандарин)	120	87,33	3,30	0,40	0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30	Тутельян В.А. 2011г
	ИТОГО завтрак		375,83	7,96	2,14	7,32	2,99	40,43	44,43	55,22	8,57	3,49	0,28	89,58	112,00	1,71	255,80	370,87	100,51	4,51	612,14	
	Обед																					
104	Суп картофельный с рисовой крупой	250	180,12	2,2	1,17	2,77	2,77	14,38	2,2	9,63	1,52	1,82	0,1	8,86		1,03	23,76	57,78	23,74	0,92	84,,8	Тутельян В.А. 2011г
199	Пюре из бобовых с маслом	180	101,44	4,09	0,04	1,57	0,94	13,35	2,23	2,47	5,32	4,24	0,33		20,00		63,14	142,05	41,13	3,13	170	Тутельян В.А. 2011г
294	Котлеты рубленые из птицы	50	47,62	2,34	2,45	2,85	1,38	3,31	1,54	8,47	0,50	3,68	0,06	0,45	37,10		37,34	46,82	12,08	0,92	162,00	Тутельян В.А. 2011г
71	Овощи натуральные свежие	20	12,02	0,67		2,27	2,27	10,26	0,47	4,48	0,47	0,19	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08	33,98	Тутельян В.А. 2011г
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,80	1,16		0,30	0,30	5,26	37,12	10,10	3,00	1,50	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
пр	Хлеб ржаной	20	7,60	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
	ИТОГО обед		510,80	15,20	3,66	10,36	8,26	75,54	44,82	62,87	12,79	12,33	0,58	13,29	57,10	2,01	149,02	356,44	133,93	6,67	702,64	
	ИТОГО за день		886,63	23,16	5,80	17,68	11,25	115,97	89,25	118,09	21,36	15,82	0,86	102,87	169,10	3,72	404,82	727,31	234,44	11,18	1314,78	
	10 ДЕНЬ																					
	Завтрак																					
143	Рагу из овощей	150	93,92	2,52	0,57	1,69	2,55	5,28	4,64	7,68	2	2,64	0,08	17,87	65,71		53,08	64,28	23,22	0,85	202,85	Тутельян В.А. 2011г
306	Биточки рубленые из птицы	50	35,31	2,10	5,27	2,33	1,10	19,95	0,87	5,08	0,36	0,94	0,05	0,33	25,00		25,10	86,60	13,90	0,80	135,00	Тутельян В.А. 2010г
701	Напиток яблочный	200	174,86	3,16		0,16	0,16	9,78	23,56	0,32	0,72	0,22	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18	97,6	Лапшина В.Т. 2004г
пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	0,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
15	Сыр (порциями)	15	2,50	0,08	0,08	5,25		2,13	0,13			0,04			40,00		2,40	3,00		0,02	66,00	Тутельян В.А. 2011г
	ИТОГО завтрак		321,79	8,02	5,92	9,83	4,21	56,46	30,04	31,56	4,40	4,44	0,18	20,00	130,71	0,52	96,18	193,08	53,92	2,29	594,97	
	Обед																					
113	Суп-лапша домашняя	250	181,88	2,05	0,6	4,43	3,29	29,3	0,85	7,99	0,87	1,46	0,04	0,4	10	0,32	22,84	30,8	8,54	0,52	92,6	Тутельян В.А. 2010г
171	Каша расыпчатая (гречневая)	180	93,06	6,28	0,03	2,10	2,40	19,84	1,04	38,80	7,90	1,20	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	231,86	Тутельян В.А. 2011г
348	Соус томатный	30	25,4	0,35	0,01	1,26	4,02	3,56	1,54	0,87	0,17	0,42	0,01	0,71	7,2		4,76	6,67	3,46	0,14	22,35	Тутельян В.А. 2010г
234	Котлеты рыбные	50	56,7	8,70	7,30	7,69	5,11	17,50	1,10	6,40	0,50	1,10	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60	104,30	Тутельян В.А. 2011г
43	Салат из белокочанной капусты	20	16,55	0,17	2,5	1,04	1,04	3,57	1,48	0,09	0,4	0,14	0,01	1,39			4,23	6,79	4,8	0,26	16,38	Тутельян В.А. 2010г
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53				11,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60	Тутельян В.А. 2011г
пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,82	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
пр	Хлеб ржаной	20	7,60	1,58		0,20	0,20	28,95	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
	ИТОГО обед		599,59	22,82	10,44	17,12	16,46	134,41	16,87	82,14	12,09	5,35	0,39	4,98	26,90	1,60	118,66	466,16	209,77	9,32	649,37	
	ИТОГО за день		921,38	30,84	16,36	26,95	20,67	190,87	46,91	113,70	16,49	9,79	0,57	24,98	157,61	2,12	214,84	659,24	263,69	11,61	1244,34	

	ИТОГО за 10 дней		401,80	402,63	1628,12													12917,90	
	В среднем за 1 день		40,18	40,26	162,81													1291,79	

В суточном(и десятидневном) рационе питания выдерживается оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов и составляет 1:1:4 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношение кальция к фосфору как 1:1,5