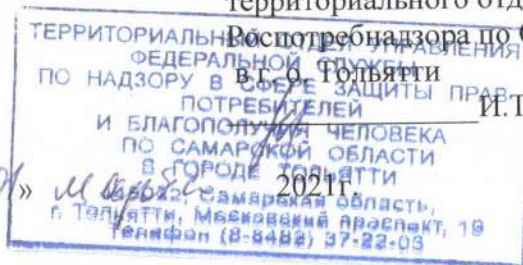


«Согласовано»
Главный специалист-эксперт
территориального отдела управления
Воспитребнадзора по Самарской области



И.Т. Миннигулова



Примерное десятидневное меню на период ВЕСНА

для детей от 7-17 лет.

*представитель родительской
общественности*

Галиева / Галиева Р.Р. 01.03.2021.

Первый день.

Наименование блюдо.	Рецепт ура блюдо В.А. Тутель ян.	Выход блюдо.		Ккал		Белки(г)		Жиры(г)		Углеводы(г)		Са(мг)		Mq(мг)		Fe(мг)		C(мг)	
		7-10	11- 17	7-10	11- 17	7- 10	11- 17	7- 10	11- 17	7-10	11- 17	7-10	11- 17	7-10	11- 17	7-10	11- 17	7-10	11- 17
Каша молочная манная с маслом	№ 90,01	170	220	280	324	6	8	12	13	36	44	149	175	22	27	-	-	2	2
Бифштекс рубленый	№411, 00	50	70	240 180	262 202	13	15	20	22	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
Бутерброд с маслом,сыром	№ 2,01	60	60	248	248	9	9	17	17	15	15	308	308	25	25	17	17	-	-
Кофейный напиток с молоком.	№ 204,00	200	200	149	149	5	5	5	5	22	22	180	180	21	21	-	-	2	2
Итого		480	550	917	983	33	37	91	94	73	81	638	664	68	73	17	17	4	4
2ой завтрак				850	920														
Кекс	№363, 00	75	75	267	267	6	6	-	-	57	57	15	15	23	23	1	1	-	-
Чай с сахаром	№ 197,00	200	200	57	57	-	-	-	-	15	15	5	5	4	4	1	1	-	-
Св.фрукт	№351, 01																		
итого		275	275	324	324	6	6	-	-	72	72	20	20	27	27	2	2	-	-
Обед.				1024															
Помидоры свежие натуральные	№0,02	50	50	12	12	1	1	-	-	2	2	7	7	10	10	-	-	13	13
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	№ 56,00	250	300	193	228	7	8	10	12	17	20	29	35	27	32	1	1	17	20
Капуста тушеная	№	250	300	366	366	20	20	22	22	22	22	121	121	47	47	2	2	109	109

Компот из сухофруктов	№ 210,00	200	200	125	125	1	1	-	-	31	31	56	56	8	8	2	2	1	1
Хлеб пшеничный.	№ 310,00	50	100	110	220	4	8	1	1	23	47	16	32	26	53	2	2	-	-
Хлеб ржаной.	№ 299,00	50	75	90	136	3	5	1	1	17	25	17	26	23	35	2	3	-	-
Итого		800	975	822	1087	32	43	29	36	107	147	242	277	131	185	9	10	118	143
Полдник.																			
Сок в ассортименте	№ 277,00	200	200	94	94	1	1	-	-	23	23	16	16	10	10	-	-	4	4
Печенье	№332,00	20	20	48	48	2	2	-	-	10	10	-	-	-	-	-	-	-	-
Плоды или ягоды свежие	№ 351,01	200	200	34	34	-	-	-	-	8	8	12	12	7	7	2	2	12	12
Итого		420	420	176	176	3	3	-	-	41	41	28	28	17	17	2	2	16	16
Ужин.																			
Огурцы свежие	№ 0,03	50	50	12	12	1	1	-	-	2	2	7	7	10	10	-	-	13	13
Картофельное пюре	№ 226,00	200	250	244	305	5	6	10	12	32	40	64	80	48	60	2	2	38	47
Рыба запеченная	№ 140,00	100	130	253	329	26	34	15	19	4	6	60	78	55	71	4	5	-	-
Кисель плодоваягодн.	№ 220,00	200	200	129	129	-	-	-	-	34	34	1	1	-	-	-	-	-	-
Итого		550	630	638	775	32	41	25	31	72	82	132	166	113	141	6	7	51	60
2 ужин																			
Булочка	№ 304,01	50	50	186	186	3	3	7	7	28	28	7	7	5	5	-	-	-	-
Кефир	№ 195,00	200	200			6	6	5	5	8	8	248	248	28	28	-	-	60	60
Итого		250	250	186	186	9	9	12	12	36	36	255	255	33	33			60	60
Итого за день		2775	3080	2842	3288	116	130	110	124	378	431	1082	1173	373	450	38	40	223	235

Второй день.

Наименование блюдо.	Рецепт ура блюдо В.А. Тутель ян.	Выход блюдо.		Ккал.		Белки(г)		Жиры(г)		Углеводы(г)		Са(мг)		Mg(мг)		Fe(мг)		C(мг)	
		7-10	11- 17	7-10	11- 17	7- 10	11- 17	7- 10	11- 17	7-10	11- 17	7-10	11-17	7-10	11- 17	7-10	11- 17	7-10	11- 17
Завтрак.																			
Запеканка творожная с молоком сгущенным	№ 115,02	150/ 20	200/ 20	471	629	21	28	31	42	26	35	259	345	38	51	1	1	1	1
Яйцо вареное	№284,0 0	40	40	63	63	5	5	5	5	-	-	22	22	5	5	1	1	-	-
Бутерброд с маслом	№ 2,00	40	40	75	75	-	-	8	8	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
Какао с молоком	№275,0 0	200	200	180	180	6	6	7	7	25	25	219	219	35	35	1	1	2	2
Итого		410	460	726	884	27	34	46	57	51	60	479	565	73	86	2	2	3	3
2ой завтрак																			
Сосиска в тесте	№343 ,00	80	80	335	335	10	10	19	19	29	29	28	28	18	18	1	1	-	-
Чай с молоком	№ 199.00	200	200	115	115	3	3	3	3	20	20	125	125	18	18	1	1	1	1
итого		280	280	324	324	11	11	23	23	20	20	139	139	30	30	2	2	1	1
Обед.																			
Салат из св.овощей	№29.01	100	100	108	108	1	1	10	10	3	3	24	24	16	16	-	-	18	18
Суп –харчо	№	250	300	185	222	6	7	7	8	25	30	12	14	22	26	1	1	6	7

рисовый с мясом	77,00																		
Картофель отварной с маслом	№ 225,00	150	200	235	314	3	4	13	18	25	34	18	24	36	48	1	1	31	42
Рыба тушеная с овощами	№ 337,00	100	130	170	221	15	19	11	16	2	3	75	97	32	41	2	3	-	-
Компот из свежезаморож. ягоды	№ 216,01	200	200	131	131	-	-	-	-	33	33	15	15	12	12	1	1	78	78
Хлеб пшеничный	№ 310,00	50	100	110	220	4	8	1	1	23	47	16	32	26	53	2	2	-	-
Хлеб ржаной	№ 299,00	50	75	90	135	3	5	-	1	17	26	17	26	23	45	2	3	-	-
Итого		900	1105	1052	1374	33	45	42	54	133	181	205	260	170	244	10	12	159	171
Полдник																			
Сок в ассортименте	№ 277,00	200	200	94	94	1	1	-	-	23	23	16	16	10	10	-	-	4	4
Вафли	№ 330,00	20	20	71	71	-	-	1	1	16	16	3	3	2	2	-	-	-	-
Св.фрукт	№ 351,01	200	200	34	34	-	-	-	-	5	5	8	8	5	5	1	1	8	8
Итого		420	420	199	199	1	1	1	1	44	44	27	27	17	17	1	1	12	12
Ужин.																			
Огурцы натуральные свежие	№ 0,01	50	50	7	7	-	-	-	-	1	1	12	12	7	7	-	-	5	5
Каша гречневая рассыпчатая	№ 230,00	100	150	226	339	6	9	10	15	28	42	10	15	90	135	3	4	-	-
Тефтели городские	№ 312,00	60	90	193	289	12	18	12	18	9	13	24	36	9	13	-	-	2	3
Чай с сахаром	№ 197,00	200	200	57	57	-	-	-	-	15	15	5	5	4	4	1	1	-	-
Итого		410	490	483	692	18	27	22	33	53	71	51	68	110	159	4	5	2	3
2 ужин																			
Пряник	№ 297,00	50	50	178	178	4	4	-	-	38	38	10	10	15	15	1	1	-	-
Кефир	№ 195,00	200	200	118	118	6	6	6	6	8	8	240	240	228	228	-	-	1	1

Итого		250	250	296	296	10	10	6	6	46	46	250	250	243	243	1	1	1	1
Итого за день.		242 0	2755	2784	3473	90	118	13 4	168	301	376	874	1059	400	536	19	22	177	190

Третий день.

Наименование блюда	Рецепт ура блюда В.А. Тутель ян.	Выход блюда		Ккал.		Белки		Жиры		Углеводы		Са(мг)		Mg(мг)		Fe(мг)		С(мг)	
		7-10	11- 17	7-10	11- 17	7- 10	11- 17	7- 10	11- 17	7-10	11- 17	7-10	11- 17	7-10	11- 17	7-10	11- 17	7-10	11- 17
Завтрак.																			
Каша молочная пшеничная с масл	№ 96,01	170	220	323	418	8	10	14	18	41	53	179	232	50	65	1	1	2	2
Бутерброд с маслом, сыром	№ 2,01	70	70	248	248	9	9	17	17	16	16	309	309	26	26	1	1	-	-
Птица отварная	№281,0 0	70	100	175	211	13	15	17	20	1	1	12	14	13	15	1	1	-	-
Кофейный напиток с молоком	№ 204,00	200	200	149	149	5	5	5	5	22	22	180	180	21	21	-	-	2	2
итого		480	530	722	817	22	24	36	40	79	91	668	721	97	112	2	2	4	4
2ой завтрак.																			
Пудинг творожный с бананом	№ 114,02	200/ 30	250/ 30	471	617	30	36	42	51	42	51	389	474	59	72	1	1	1	1
Молоко	№ 194,00	200	200	116	116	6	6	6	6	9	9	240	240	28	28	-	-	3	3
итого		430	480	587	733	36	42	48	57	51	60	629	714	87	100	1	1	4	4
Обед.																			
Салат из св.овощей с м.р.	№244,0 0	75	100	101	135	1	1	7	9	8	11	44	59	32	43	1	1	6	8
Щи из св.капусты с картофелем	№ 46,00	250	300	175	210	7	8	10	12	13	16°	47	56	27	32	1	1	35	42

Плов с мясом	№ 300,00	200	250	457	571	19	24	24	30	39	49	16	20	35	44	1	1	4	5
Компот из кураги	№211,0 0	200	200	152	152	1	1	-	-	39	39	41	41	26	26	1	1	1	1
Хлеб пшеничный	№ 310,00	50	50	110	110	4	6	1	1	23	35	16	24	26	39	1	1	-	-
Хлеб ржаной	№ 299,00	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	17	17	23	23	2	2	-	-
итого		825	975	1086	1256	35	42	43	53	139	167	181	217	169	207	7	7	46	56
Полдник.																			
Сок в ассортименте	№ 277,00	200	200	94	94	1	1	-	-	23	23	16	16	10	10	-	-	4	4
Пряник	№297,0 0	50	50	108	108	4	4	-	-	38	38	10	10	15	15	1	1	-	-
Апельсины	№ 287,00	200	200	80	80	2	2	-	-	16	16	68	68	26	26	-	-	120	120
итого		450	450	282	282	7	7	-	-	77	77	94	94	51	51	1	1	124	124
Ужин.																			
Салат из зеленого лука с яйцом	№442,0 0	60	60	55	55	1	1	5	5	2	2	50	50	9	9	1	1	15	15
Запеканка капустная с соусом	№233,0 3	125	250	159	318	4	8	8	16	16	32	75	150	23	46	1	2	33	66
Колбаски мясные по-домашнему	№ 174,01	70/ 75	70/ 75	220	220	16	16	14	14	6	6	10	10	5	5	-	-	2	2
Чай с лимоном	№ 198,00	200	200	60	60	-	-	-	-	15	15	9	9	6	6	1	1	4	4
итого		695	745	494	604	24	25	32	34	58	66	194	226	98	110	4	4	136	163
2 ужин																			
Печенье	№332,0 0	50	50	119	119	4	4	-	-	24	24	-	-	-	-	-	-	-	-
Кефир	№ 195,00	200	200	118	118	6	6	6	6	8	8	240	240	228	228	-	-	1	1
Итого		250	250	237	237	10	10	6	6	32	32	240	240	228	228	-	-	1	1
Итого за день		284 0	3140	2753	3140	12 4	140	16 9	194	404	461	1766	1972	502	580	15	15	314	351

Четвертый день.

Наименование блюдо.	Рецепту- ра блюдо В.А. Тутель ян	Выход блюдо.		Ккал.		Белки		Жиры		Углеводы		Са(мг)		Mg(мг)		Fe(мг)		С(мг)	
		7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17
Завтрак.																			
Омлет из 2х яиц. смешанный с колбасой	№ 111,00	170	170	180	180	11	11	14	14	2	2	81	81	14	14	2	2	-	-
Зефир	№ 371,00	70	70	186	186	8	8	17	17	1	1	28	28	16	16	1	1	-	-
Бутерброд с маслом	№ 2,00	40	40	75	75	-	-	8	8	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
Какао с молоком.	№ 275,00	200	200	180	180	6	6	7	7	25	25	219	219	35	35	1	1	2	2
Итого		415	415	621	621	25	25	46	46	28	28	329	329	65	65	4	4	2	2
2ой завтрак																			
Бутерброд горячий с сыром	№ 273,00	60	60	108	108	7	7	9	9	-	-	300	300	15	15	-	-	-	-
Чай с молоком	№ 199,00	200	200	115	115	3	3	3	3	20	20	125	125	18	18	1	1	1	1
Св.фрукт																			
Итого		260	260	223	223	10	10	12	12	20	20	425	425	33	33	1	1	1	1

Обед.																			
Салат из овощей с м.р.	№ 29,01	100	100	108	108	1	1	10	10	3	3	25	25	17	17	1	1	18	18
Рассольник подомашнему с мясом	№ 55,00	250	300	206	226	8	8	10	10	20	24	55	64	38	45	1	2	44	52
Птица тушеная	№281,00	75	100	294	392	21	28	23	30	1	1	18	24	21	28	1	1	-	-
Соус сметанный с луком	№235.00	50	50	60	60	1	1	4	4	4	4	14	14	3	3	-	-	1	1
Макароны отварные с маслом	№ 292,00	150	200	394	526	21	28	13	18	46	62	82	110	79	106	6	8	-	-
Кисель плодоваягодный	№ 220,00	200	200	129	129	-	-	-	-	34	34	1	1	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный.	№ 310,00	50	75	110	165	4	6	1	1	24	36	16	24	27	40	1	1	-	-
Хлеб ржаной.	№ 299,00	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	17	17	23	23	2	2	-	-
Итого.		925	1075	1392	1697	59	75	62	74	149	179	228	279	208	262	12	15	63	71
Полдник.																			
Сок в ассортименте	№ 272,00	200	200	94	94	1	1	-	-	23	23	16	16	10	10	-	-	4	4
Банан	№ 286,00	200	200	78	78	2	2	-	-	20	20	32	32	26	26	2	2	40	40
Итого		400	400	172	172	3	3	-	-	43	43	48	48	36	36	2	2	44	44
Ужин.																			
Огурцы натуральные свежие	№ 0,01	50	50	7	7	-	-	-	-	1	1	12	12	7	7	-	-	5	5
Рыба тушеная с луком	№.00	100	150	114	171	11	16	5	7	6	9	29	43	31	46	1	1	7	10
Картофельное пюре	№ 226,00	200	250	244	305	5	6	10	12	32	40	64	80	48	60	2	2	38	47
Булочка																			
Чай с сахаром	№	200	200	57	57	-	-	-	-	15	15	5	5	4	4	1	1	-	-

Рогалик посыпной	№ 422,01	75	75	185	185	7	7	15	15	56	56	14	14	11	11	1	1	-	-
Ряженка	№ 373,00	200	200	-	-	6	6	5	5	8	8	248	248	28	28	-	-	60	60
Итого		275	275	185	185	13	13	20	20	64	64	262	262	39	39	1	1	60	60
Обед.																			
Сельдь с луком	№ 40	50	50	85	85	-	-	5	5	1	1	3	3	1	1	-	-	1	1
Солянка домашняя	№ 377,00	250	300	242	290	9	11	18	22	10	12	36	43	25	30	1	1	15	18
Картофельная запеканка с мясом	№ 390,00	250	300	513	620	29	34	31	38	32	40	42	54	48	58	2	2	40	48
Напиток из шиповника	№ 38,00	200	200	190	190	1	1	-	-	48	48	20	20	6	6	8	8	360	360
Хлеб пшеничный	№ 310,00	50	50	110	110	4	6	1	1	23	35	16	24	26	39	1	1	-	-
Хлеб ржаной	№ 299,00	50	50	90	90	3	3	1	1	17	17	17	17	23	23	2	2	-	-
Итого:		850	1000	1230	1340	46	55	56	67	147	153	134	161	129	157	14	14	416	427
Полдник.																			
Сок в ассортименте яблоки	№ 277,00	200	200	94	94	1	1	-	-	23	23	16	16	10	10	-	-	4	4
пряник	№ 351,00	200	200	90	90	-	-	-	-	20	20	32	32	18	18	4	4	34	34
Итого:		400	400	184	184	1	1	-	-	43	43	48	48	28	28	4	4	38	38
Ужин.																			
Суп молочный макаронный	№ 83,00	250	300	297	297	8	8	9	9	45	45	188	188	27	27	1	1	2	2
Оладьи с маслом	№119, 02	150	150	324	324	14	14	15	15	82	82	210	210	37	37	1	1	1	1
Яйцо вареное																			
Чай с сахаром	№ 197,00	200	200	57	57	-	-	-	-	15	15	5	5	4	4	1	1	-	-
Итого:		600	650	678	678	22	22	24	24	142	142	413	413	68	68	3	3	3	3
Итого за день:		2605	2885	2946	3128	112	129	148	170	459	465	1222	1304	363	415	24	26	520	532

Шестой день

Наименование блюда.	Рецепт ура блюда В.А. Тутель ян.	Выход блюда.		Ккал.		Белки		Жиры		Углеводы		Са(мг)		Mg(мг)		Fe(мг)		С(мг)	
		7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17
Завтрак.																			
Пельмени отварные с маслом	№ 388	210	260	416	515	40	49	18	22	48	60	1	1	-	-	-	-	-	-
Бутерброд с маслом, сыром	№ 2,01	70	70	248	248	9	9	17	17	16	16	309	309	26	26	1	1	-	-
Кофейный напиток с молоком	№ 204,00	200	200	149	149	5	5	5	5	22	22	180	180	21	21	-	-	2	2
Итого:		480	530	813	912	54	63	40	44	86	98	490	490	47	47	1	1	2	2
2ой завтрак																			
Ватрушка с повидлом	№374, 00	75	75	165	165	8	8	5	5	72	72	17	17	15	15	1	1	-	-
Йогурт	№	200	200	-	-	6	6	-	-	8	8	248	248	28	28	-	-	1	1

Булочка	№ 304,01	50	50	152	152	5	5	5	5	22	22	11	11	10	10	-	-	-	-
Кефир	№ 195,00	200	200	118	118	5	5	6	6	8	8	10	10	8	8	-	-	4	4
Итого		250	250	270	270	10	10	11	11	20	20	21	21	18	18	-	-	4	4
Итого за день:		259 0	285 5	2720	3009	127	146	101	115	370	410	106 8	113 1	339	389	24	26	160	17 6

Седьмой день.

Наименование блюдо.	рецепт ура блюдо В.А .Тутел ьян	Выход блюдо.		Ккал.		Белки		Жиры		Углеводы		Са(мг)		Mg(мг)		Fe(мг)		С(мг)	
		7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	7-11	7-10	7-11	7-10	7-11	7-10	7-11
Завтрак.																			
Крупеник с творогом со сгущ.мол.	№ 431,00	170/ 30	200/3 0	251	295	6	7	12	14	27	31	70	80	27	30	-	-	-	1
Бутерброд с маслом	№ 2,00	40	40	75	75	-	-	8	8	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
Яйцо вареное.	№ 284,00	40	40	63	63	5	5	5	5	-	-	22	22	5	5	1	1	-	-
Кофейный напиток с молоком	№ 204,00	200	200	149	149	5	5	5	5	22	22	180	180	21	21	-	-	2	2
Итого:		430	450	582	624	35	38	58	60	54	57	533	548	73	77	2	2	3	3

2ой завтрак																			
Булочка сдобная	№ 422,01	50	50	135	135	5	5	12	12	50	50	12	12	9	9	1	1	-	-
Сок	№270,00	200	200	94	94	1	1	-	-	23	23	16	16	10	10	-	-	4	4
Итого		250	250	229	229	6	6	12	12	73	73	28	28	19	19	1	1	4	4
Обед.																			
Салат из св.помидор с зеленым луком	№29,00	60	60	57	57	1	1	5	5	2	2	26	26	11	11	1	1	10	10
Щи из св.капусты с мясом, сметаной	№46,00	250	300	175	210	7	8	10	12	13	16	47	56	27	32	1	1	35	42
Картофельное пюре	№,00	200	250	219	274	3	4	6	7	30	37	57	62	57	62	2	2	56	58
Мясо тушеное	№ 336,00	50/75	50/75	197	197	15	15	13	13	4	4	7	7	6	6	-	-	3	3
Компот из св.фруктов	№ 323,00	200	200	144	144	-	-	-	-	37	37	19	19	9	9	1	1	17	17
Хлеб пшеничный.	№ 310,00	50	75	110	220	4	8	1	1	23	47	16	32	28	53	1	2	-	-
Хлеб ржаной.	№ 299,00	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	17	17	23	23	2	2	-	-
Итого:		835	985	993	1193	26	29	100	132	126	160	189	219	161	196	8	9	12	13
Полдник.																			
Сок в ассортименте	№ 277	200	200	94	94	1	1	-	-	23	23	16	16	10	10	-	-	4	4
Плоды или ягоды свежие	№ 351,01	200	200	90	90	-	-	-	-	20	20	31	31	18	18	4	4	34	34
печенье		20	20																
Итого		400	400	184	184	1	1	-	-	43	43	47	47	28	28	4	4	38	38
Ужин:																			
Икра из кабачков	№41,01	100	100	120	120	2	2	8	8	8	8	42	42	16	16	-	-	8	8
Котлеты рубленные из кур	№,00	75	100	260	342	12	16	18	24	12	16	41	54	26	32	1	2	-	-

Каша гречневая	№229	170	220	150	204	5	7	7	9	45	47	12	14	9	11	1	1	-	-
мармелад	№ 294,00	30	30	89	89	-	-	-	-	23	23	3	3	1	1	-	-	-	-
Чай с лимоном	№ 198,00	200	200	60	60	-	-	-	-	15	15	9	9	6	6	1	1	4	4
Итого:		575	650	679	815	19	25	33	41	103	109	107	122	58	66	3	4	12	12
2 ужин																			
Пряник	№ 192,00	25	25	89	89	2	2	-	-	19	19	4	4	1	1	-	-	-	
Кефир	№ 195,00	200	200	118	118	5	5	6	6	8	8	12	12	6	6	-	-	-	
Итого		225	225	207	207	7	7	6	6	27	27	16	16	7	7				
Итого за день.		2490	2735	2742	2937	87	99	203	245	399	442	904	964	339	386	18	19	17 8	18 7

Восьмой день

Наименование блюда	Рецепт у-ра блюда В.А. Тутель ян	Выход блюд		Ккал.		Белки		Жиры		Углеводы		Са(мг)		Mg(мг)		Fe(мг)		С(мг)	
		7-10	11- 17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11- 17	7-10	11- 17	7-10	11- 17	7-10	11- 17	7- 10	11- 17
Завтрак.																			
Макароны отварные с маслом	№ 419.00	150	170	205	217	4	5	5	6	36	39	63	67	1	1	-	-	-	-
Сосиски отварные	№371.0 0	80	80	212	212	8	8	19	19	1	1	176	176	645	645	1	1	-	-
Бутерброд с маслом, сыром	№ 2,01	60	60	74	74	-	-	8	8	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
Какао с молоком	№ 275.00	200	200	180	180	5	5	5	5	28	28	304	304	167	167	-	-	2	2

итого		480	500	651	663	17	18	37	38	65	68	544	548	813	813	1	1	2	2
2ой завтрак																			
Пудинг творожный с яблоками	№ 114,00	130/20	150/20	324	354	12	13	30	33	37	40	300	314	45	47	1	1	1	1
Чай с молоком	№ 199,00	200	200	114	114	3	3	3	3	19	19	130	130	22	22	1	1	1	1
итого		350	370	438	468	15	16	33	36	56	59	430	444	67	69	2	2	2	2
Обед.																			
Помидоры натуральные	№,0,02	50	50	12	12	1	1	-	-	2	2	7	7	10	10	-	-	13	13
Суп гороховый с мясом	№ 63,01	250	300	252	303	13	16	6	8	31	38	48	58	54	65	3	4	15	18
Куры тушеные в соусе с овощами	№ 282,00	250	300	492	591	23	28	30	37	28	34	45	55	64	77	3	4	35	42
Компот из св.морож.ягоды	№ 387,00	200	200	122	122	-	-	-	-	31	31	6	6	3	3	-	-	6	6
Хлеб пшеничный	№ 310,00	50	50	110	110	4	4	1	1	23	23	16	16	28	28	1	1	-	-
Хлеб ржаной	№ 299,00	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	17	17	23	23	2	2	-	-
итого		850	950	1079	1179	44	52	38	47	132	145	139	159	182	206	9	11	69	79
Полдник.																			
Печенье	№,00																		
Сок в ассортименте	№ 277,00	200	200	94	94	1	1	-	-	23	23	16	16	10	10	-	-	4	4
Фрукты и ягоды свежие	№351,01	200	200	90	90	-	-	-	-	20	20	31	31	18	18	4	4	34	34
итого		400	400	184	184	1	1	-	-	43	43	47	47	28	28	4	4	38	38
Ужин.																			
Капуста тушеная	№233,00	200	250	186	232	6	7	8	10	22	25	128	160	50	62	2	2	10	13
Зразы рубленые говяжьи	№ 339,00	90	90	238	238	16	16	15	15	10	10	23	23	31	31	2	2	3	3
Чай с сахаром	№	200	200	57	57	-	-	-	-	15	15	5	5	4	4	1	1	-	-

	197,00																		
Пирожок с яблоками	№384,00	75	75	335	335	7	7	9	9	56	56	53	53	17	17	1	1	6	6
итого		565	615	816	862	29	30	32	34	103	106	209	241	102	114	6	6	11	14
2 ужин																			
Вафли	№ 330,00	25	25	88	88	-	-	-	-	19	19	12	12	20	20	-	-	7	7
Йогурт питьевой	№ 368,00	200	200	27	27	5	5	6	6	8	8	120	120	30	30	-	-	2	2
		225	225	115	115	5	5	6	6	27	27	132	132	50	50	-	-	9	9
Итого за день.		2460	2770	3168	3356	106	117	140	155	399	421	136	143	476	504	22	24	22	26
												9	9					8	5

Девятый день.

Наименование блюд.	Рецепт ура блюд В.А. Тутелья н.	Выход блюд.		Ккал.		Белки		Жиры		Углеводы		Ca()		Mg()		Fe()		C()	
		7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17
Завтрак.																			
Каша молочная рисовая	№91,04	170	220	356	379	7	8	13	14	52	55	184	195	42	47	-	-	1	1
Филей из говядины	№ 430,00	70	70	229	229	15	15	27	27	4	4	42	42	18	18	1	1	-	-
Бутерброд с маслом	№ 2,00	40	40	75	75	-	-	8	8	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-

Какао с молоком	№ 275,00	200	200	180	180	5	5	5	5	28	28	304	304	167	167	-	-	2	2
Итого:		480	530	840	863	27	28	53	54	84	87	531	542	227	232	1	1	3	3
<u>2ой завтрак</u>																			
Пицца школьная 1	№410,01	100	100	266	266	26	26	27	27	26	26	158	158	76	76	5	5	3	3
Чай с сахаром	№ 197,00	200	200	57	57	-	-	-	-	15	15	4	4	1	1	-	-	-	-
итого		300	300	323	323	26	26	27	27	41	41	162	162	77	77	5	5	3	3
<u>Обед.</u>																			
Салат из редиса	№ 278,01	75	75	80	80	1	1	7	7	3	3	39	39	11	11	-	-	21	21
Суп с клецками, мясом	№ 64,04	250	300	224	268	7	8	6	7	32	38	58	69	27	32	1	1	12	14
Картофельная запеканка с рыбой	№ 390,00	200	220	247	257	10	11	12	13	22	23	51	52	57	58	1	1	23	24
Кисель из св.мор.ягоды	№217,01	200	200	194	194	-	-	-	-	48	48	22	22	12	12	-	-	78	78
Хлеб пшеничный	№ 310,00	50	50	110	110	4	4	1	1	23	23	16	16	28	28	1	1	-	-
Хлеб ржаной	№ 299,00	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	17	17	23	23	2	2	-	-
Итого:		825	875	946	976	25	26	27	28	145	146	203	204	158	159	5	5	134	137
<u>Полдник:</u>																			
Сок в ассортименте	№ 277,00	200	200	94	94	1	1	-	-	23	23	16	16	10	10	-	-	4	4
Фрукты или ягоды свежие	№ 351,01	200	200	90	90	-	-	-	-	20	20	31	31	18	18	4	4	34	34
Корж песочный	№	75	75																
Итого:		400	400	184	184	1	1	-	-	43	43	47	47	28	28	4	4	38	38
<u>Ужин:</u>																			
Салат из св.овощей с яблоками	№ 379,00	50	50	26	26	-	-	-	-	6	6	21	21	15	15	-	-	3	3
Каша перловая	№ 358,00	100	100	266	266	5	5	8	8	39	39	24	24	24	24	-	-	-	-

Тефтели тушеные в соусе	№ 312,00	60	60	192	192	11	11	12	12	8	8	24	24	9	9	-	-	2	2
Чай с сахаром	№ 197,00	200	200	57	57	-	-	-	-	15	15	5	5	4	4	1	1	-	-
Итого:		410	410	541	541	16	16	20	20	68	68	74	74	52	52	1	1	5	5
2 ужин																			
Булочка с начинкой	№ 415,00	60	60	130	130	5	5	-	-	31	31	17	17	23	23	-	-	-	-
Варенец	№ 352,00	200	200	170	170	7	7	12	12	8	8	27	27	19	19	-	-	7	7
Итого		260	260	300	300	12	12	12	12	39	39	44	44	42	42	-	-	7	7
Итого за день:		2435	2460	2834	2857	95	97	127	130	381	385	1017	1029	542	548	16	16	183	184

Десятый день

Наименование блюд.	Рецептура блюд В.А. Тутельян	Выход блюд.		Ккал.		Белки		Жиры		Углеводы		Ca()		Mg()		Fe()		C()	
		7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17	7-10	11-17
Завтрак.																			
Каша молочная «Дружба» с маслом.	№ 97,01	170	220	262	340	7	9	13	15	52	62	184	204	42	49	-	-	1	1
Рыбные	№ 426,00	50	50	85	85	6	6	5	5	4	4	17	17	25	25	-	-	1	1

фрикадельки																			
Бутерброд с маслом. сыром	№ 2,01	50	50	177	177	7	7	12	12	11	11	309	309	26	26	1	1	-	-
Кофейный напиток с молоком	№ 204,00	200	200	149	149	5	5	5	5	22	22	304	304	167	167	-	-	2	2
Итого:		470	520	673	745	25	27	35	37	89	99	804	824	260	267	1	1	4	4
2ой завтрак																			
Котлета в тесте	№ 429,01	130	130	423	423	56	56	60	60	37	37	188	188	60	60	9	9	-	-
Чай с сахаром	№ 197,00	200	200	56	56	-	-	-	-	15	15	10	10	9	9	1	1	-	-
итого		330	330	479	479	56	56	60	60	52	52	198	198	69	69	10	10	-	-
Обед.																			
Салат из св.капусты (витаминный)	№ 397,00	100	100	94	94	1	1	5	5	11	11	35	35	16	16	1	1	25	25
Борщ литовский со сметаной	№50. 00	200/10	250/-10	170	200	5	7	11	14	9	11	57	62	25	28	1	1	23	26
Азу по-татарски с мясом	№ 401,00	220	220	443	443	19	19	23	23	36	36	52	52	62	62	2	2	46	46
Компот из св.фруктов	№ 241,00	200	200	122	122	-	-	-	-	31	31	6	6	3	3	-	-	6	6
Хлеб пшеничный.	№ 310,00	50	50	110	110	4	4	1	1	23	23	16	16	28	28	1	1	-	-
Хлеб ржаной.	№ 299,00	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	17	17	23	23	2	2	-	-
Итого:		830	880	1030	1100	32	34	41	44	127	129	183	188	157	160	7	7	10	10
Полдник.																			
Сок в ассортименте	№ 277,00	200	200	94	94	1	1	-	-	23	23	16	16	10	10	-	-	4	4
Плоды или ягоды свежие	№ 351,00	200	200	90	90	-	-	-	-	20	20	31	31	18	18	4	4	38	38
Итого:		400	400	184	184	1	1	-	-	43	43	47	47	28	28	4	4	42	42
Ужин.																			
Сырники с маслом	№ 113,00	200	200	207	207	10	10	15	15	18	18	80	80	15	15	-	-	-	-
Яйцо вареное	№ 284,00	30	30	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-

