

Десятидневное меню 5-11 классов

приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК сборн ика	Сборник	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг			I, мкг
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	100	11.0	23.9	0.4	261.0	0.2	0.0	0.0	0.4	35.0	159.0	20.0	1.8	0.2	7.0	#REF!	#REF!
2	Изделия макаронные отварные	160	6.2	4.7	39.5	225.1	0.1	0.0	14.4	0.9	23.0	52.0	9.7	1.0	0.0	1.3	#REF!	#REF!
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3.8	3.4	19.5	123.7	2.4	0.6	15.0	0.0	141.3	114.8	30.0	1.7	0.1	17.0	#REF!	#REF!
4	Сыр (порциями)	10	2.3	3.0	0.0	35.8	0.0	0.1	26.0	0.1	22.0	54.0	3.5	0.1	0.0	0.0	#REF!	#REF!
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.0	0.0	0.0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0.0	0.0	#REF!	#REF!
	Итого:		24.8	35.5	69.7	697.9	2.7	0.7	55.4	1.7	226.0	396.7	65.8	4.9	0.3	25.3		
						25.7												
День 1 (понедельник)																		
Обед																		
1	Икра кабачковая	100	1.4	0.1	3.7	21.9	0.0	35.3	0.0	0.0	37.6	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на кур'б	250	5.8	5.2	22.7	160.9	0.3	15.2	252.4	0.3	36.9	118.6	43.2	2.1	0.1	5.4		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
3	Котлета рубленая из кур	100	26.8	32.0	21.5	483.4	0.2	2.6	50.0	1.0	63.7	298.9	42.5	2.8	0.6	6.7		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
4	Рагу овощное	200	7.3	3.5	37.1	212.1	0.3	112.1	559.7	0.5	118.5	177.7	78.5	2.9	0.2	14.5		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
5	Компот из свежих плодов	200	0.18	0.18	14.39	61.05	0.0	4.5	2.3	0.1	7.5	5.0	4.1	1.0	0.0	0.9		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	3.8	13.0	2.6	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
7	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	15.08	80.4	0.1	0.0	0.2	0.9	13.2	77.6	22.8	1.8	0.0	1.3		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
	Итого:		46.0	42.1	124.7	1072.2	0.9	169.7	864.5	3.2	281.2	690.7	193.7	11.4	0.9	28.8		
						39.5												
	Итого за первый день		70.8	77.6	194.3	1770.1	3.6	170.4	919.9	4.9	507.2	1087.4	259.5	16.3	1.3	54.0		
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная молочная с курагой	200	6.4	12.3	33.1	269.7	0.1	1.0	59.2	1.3	146.7	77.8	46.0	1.2	0.2	50.0	#REF!	#REF!
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	5.0	0.2	16.0	11.0	9.0	2.2	0.0	2.0	#REF!	#REF!
3	Ветчина (порциями)	15	2.9	5.7	0.0	62.9	0.1	0.0	0.0	0.1	5.9	42.0	4.7	0.3	0.0	1.1	#REF!	#REF!
4	Какао-напиток на молоке	200	3.6	3.4	12.4	94.1	0.0	0.5	12.9	0.0	109.4	104.5	29.0	1.0	0.1	7.7	#REF!	#REF!
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	#REF!	#REF!
	Итого:		16.3	22.9	75.9	578.4	0.3	11.5	77.1	2.3	287.4	268.9	93.9	5.2	0.4	60.8		
						21.3												
День 2 (Вторник)																		
Обед																		
1	Соленый огурец	100	1.6	0.2	3.4	26.0	0.0	17.0	100.0	0.1	42.6	59.6	20.8	1.4	0.1	4.2		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
2	Щи с курицей	257	6.6	10.0	14.4	175.3	0.1	48.5	317.8	0.3	53.7	114.2	38.2	1.5	0.2	6.8		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
3	Биточек рыбный	100	28.0	9.1	20.9	281.7	0.3	0.9	0.0	1.0	124.9	394.1	95.0	2.1	0.3	227.9		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
4	Картофельное пюре	200	5.6	6.1	39.7	236.8	0.3	47.0	7.1	0.3	62.7	136.7	58.3	2.1	0.2	14.6		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
5	Компот из замор. плодов	200	0.2	0.0	18.4	75.4	0.0	0.3	8.8	0.0	3.1	0.0	1.8	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	3.8	13.0	2.6	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
7	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	0.1	0.0	0.2	0.9	13.2	77.6	22.8	1.8	0.0	1.3		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
	Итого:		46.6	26.6	122.2	928.0	0.9	113.8	433.9	3.2	304.0	795.2	239.5	9.3	0.7	254.8		
						34.2												
	Итого за второй день		62.9	49.5	198.1	1506.4	1.2	125.3	511.0	5.5	591.4	1064.1	333.4	14.5	1.1	315.6		

День 3 (среда)																				
Завтрак																				
1	Запеканка из творога	185	33.8	21.6	32.8	468.8	0.1	0.9	113.8	0.7	298.3	394.3	45.1	1.3	0.5	21.4	#REF!	#REF!		
2	Соус абрикосовый	15	0.1	0.0	10.1	41.1	0.0	0.1	0.0	0.1	3.9	3.3	2.4	0.1	0.0	0.0	#REF!	#REF!		
3	Чай	200	0.0	0.0	10.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	5.8	0.0	0.0	0.0	0.0	#REF!	#REF!		
4	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.9	0.0	0.0	30.0	0.1	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	0.9	#REF!	#REF!		
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	#REF!	#REF!		
Итого:			37.0	31.0	73.6	729.4	0.2	1.0	143.8	1.6	316.6	438.9	52.6	1.9	0.5	22.3				
					26.9															

День 3 (среда)																				
Обед																				
1	Салат из кваш. капусты	100	2.0	3.1	5.4	60.7	0.0	42.7	672.0	0.2	56.1	33.4	18.3	0.9	0.0	3.2		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберцами муниципальном р-ном		
2	Рассольник ленинградский	250	3.0	5.5	21.9	150.1	0.1	23.9	255.5	0.4	24.2	95.2	33.8	1.3	0.1	6.5		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберцами муниципальном р-ном		
3	Котлета мясная	100	19.9	21.7	19.8	356.0	0.2	1.3	0.0	7.4	53.3	198.2	32.9	2.8	0.2	4.1		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберцами муниципальном р-ном		
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.5	8.0	38.3	258.7	0.3	0.0	1.4	0.6	14.2	201.0	134.0	4.5	0.1	2.2		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберцами муниципальном р-ном		
5	Напиток лимонный	200	0.1	0.0	24.4	101.2	0.0	6.4	0.0	26.1	7.1	0.0	1.9	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберцами муниципальном р-ном		
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	3.8	13.0	2.6	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберцами муниципальном р-ном		
7	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	0.1	0.0	0.2	0.9	13.2	77.6	22.8	1.8	0.0	1.3		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберцами муниципальном р-ном		
Итого:			38.1	39.4	135.1	1059.5	0.8	74.3	929.1	36.1	171.9	618.3	246.3	11.7	0.5	17.3				
					39.1															
Итого за третий день			75.1	70.4	208.7	1788.9	1.0	75.3	1072.8	37.7	488.4	1057.2	299.0	13.6	1.1	39.6				

День 4 (четверг)																				
Завтрак																				
1	Каша "Дружба" молочная	200	7.7	7.9	44.9	281.9	0.2	0.7	0.8	0.9	152.0	135.9	63.3	1.3	0.2	35.5	#REF!	#REF!		
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3.8	3.4	19.5	123.7	2.4	0.6	15.0	0.0	141.3	114.8	30.0	1.7	0.1	17.0	#REF!	#REF!		
3	Сыр (порциями)	10	2.3	3.0	0.0	35.8	0.0	0.1	26.0	0.1	22.0	54.0	3.5	0.1	0.0	0.0	#REF!	#REF!		
4	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.9	0.0	0.0	30.0	0.1	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	0.9	#REF!	#REF!		
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	#REF!	#REF!		
Итого:			16.8	23.6	85.0	620.9	2.7	1.3	71.8	1.7	325.9	340.2	102.0	3.6	0.4	53.4				
					22.9															

День 4 (четверг)																				
Обед																				
	Винегрет овощной	100	2.8	5.3	16.0	124.1	0.1	23.3	670.7	0.4	68.3	81.0	39.4	1.7	0.1	7.4		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберцами муниципальном р-ном		
	Суп куриный с макаронами изделиями с курицей	250	8.9	11.7	16.0	205.4	0.1	2.6	264.0	0.5	14.4	104.8	18.5	1.0	0.2	2.7		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберцами муниципальном р-ном		
	Плов из говядины	275	24.8	24.6	49.3	518.5	0.4	4.6	383.0	8.9	46.6	421.8	111.3	4.0	0.2	5.6		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберцами муниципальном р-ном		
	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.0	18.1	73.8	0.0	0.0	12.0	0.0	1.9	2.4	1.2	0.1	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберцами муниципальном р-ном		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	3.8	13.0	2.6	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберцами муниципальном р-ном		
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	0.1	0.0	0.2	0.9	13.2	77.6	22.8	1.8	0.0	1.3		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберцами муниципальном р-ном		
Итого:			41.5	42.8	124.8	1054.5	0.6	30.5	1329.9	11.2	148.1	700.7	195.8	8.8	0.5	17.0				
					38.9															
Итого за четвертый день			58.3	66.4	209.8	1675.5	3.3	31.9	1401.6	12.9	474.0	1040.9	297.7	12.4	0.9	70.4				

День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Омлет	200	20.8	22.5	3.9	301.4	0.1	0.4	390.0	3.0	157.4	289.1	26.5	3.8	0.7	55.4	#REF!	#REF!
2	Фрукты свежие по сезонности	220	3.3	1.1	46.2	207.9	0.1	22.0	0.0	0.9	17.6	61.6	92.4	1.3	0.1	0.0	#REF!	#REF!
3	Горошек зеленый консервированный	60	1.9	0.1	3.9	24.1	0.1	6.0	0.0	0.1	93.6	37.2	12.6	0.4	0.0	3.0	#REF!	#REF!
4	Какао-напиток на молоке	200	3.6	3.4	12.4	94.1	0.0	0.5	12.9	0.0	109.4	104.5	29.0	1.0	0.1	7.7	#REF!	#REF!
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.0	0.0	0.0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0.0	0.0	#REF!	#REF!
Итого:			31.0	27.6	76.7	679.9	0.3	28.9	402.9	4.4	382.7	509.2	163.2	6.8	1.0	66.1		
						25.1												

День 5 (пятница)																		
Обед																		
1	Икра кабачковая	100	1.4	0.1	3.7	21.9	0.0	35.3	0.0	0.0	37.6	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
2	Борщ на м/б	250	2.5	5.2	16.0	122.0	0.1	28.7	264.9	0.2	63.6	67.5	32.4	1.5	0.1	7.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
3	Печень по-строгановски	120	19.7	10.0	8.3	203.1	0.3	35.6	9036.4	1.0	10.4	342.2	20.0	7.5	2.4	6.9		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
4	Соус сметанный	60	1.0	4.3	4.1	59.3	0.0	0.1	33.6	0.2	18.9	16.7	2.4	0.1	0.0	1.5		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
5	Картофельное пюре	200	5.6	6.1	39.7	236.8	0.3	47.0	7.1	0.3	62.7	136.7	58.3	2.1	0.2	14.6		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
6	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	14.4	61.1	0.0	4.5	2.3	0.1	7.5	5.0	4.1	1.0	0.0	0.9		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	3.8	13.0	2.6	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
8	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	0.1	0.0	0.2	0.9	13.2	77.6	22.8	1.8	0.0	1.3		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
Итого:			35.0	27.0	111.5	837.0	0.8	151.1	9344.3	3.2	217.7	658.6	142.6	14.8	2.7	32.1		
						30.9												

Итого за пятый день			66.0	54.6	188.2	1516.9	1.1	180.0	9747.3	7.6	600.5	1167.8	305.7	21.6	3.7	98.3		
----------------------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	---------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------	------------	-------------	--	--

День 6 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	200	8.0	5.5	40.7	244.6	0.2	1.2	64.0	0.8	281.6	525.6	22.4	1.1	0.3	94.4	#REF!	#REF!
2	Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	71.7	0.0	0.1	52.0	0.1	44.0	108.0	7.0	0.2	0.1	0.0	#REF!	#REF!
3	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.9	0.0	0.0	30.0	0.1	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	0.9	#REF!	#REF!
3	Чай с молоком	200	1.2	1.3	17.9	87.8	0.0	0.2	6.0	0.0	52.3	42.2	5.6	0.1	0.1	3.6	#REF!	#REF!
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	#REF!	#REF!
Итого:			16.9	22.1	79.2	583.6	0.3	1.6	152.0	1.7	388.5	711.3	40.2	1.8	0.5	98.9		
						21.5												

День 6 (понедельник)																		
Обед																		
1	Салат из свеклы с соевым огурцом	100	3.7	6.8	9.1	112.3	0.0	10.3	28.0	0.1	155.6	89.4	25.6	1.5	0.1	7.2		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
2	Суп картофельный с консервами рыбными	250	11.3	4.5	27.5	196.7	0.2	29.2	250.0	0.3	22.9	109.2	44.0	1.5	0.1	7.7		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
3	Птица тушеная в молочном соусе	165	27.3	32.6	0.0	402.0	0.1	3.0	60.0	0.5	15.0	315.0	37.5	2.3	0.6	6.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
4	Рис отварной	200	4.7	3.1	49.6	245.6	0.2	0.0	0.0	0.6	27.2	220.3	77.7	1.4	0.1	1.5		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
5	Компот из замор. плодов	200	0.2	0.0	18.4	75.4	0.0	0.3	8.8	0.0	3.1	0.0	1.8	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	3.8	13.0	2.6	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
7	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	0.1	0.0	0.2	0.9	13.2	77.6	22.8	1.8	0.0	1.3		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберцами муниципальном р-ном
Итого:			51.8	48.2	130.1	1164.8	0.7	42.8	347.0	2.9	240.7	824.5	212.0	8.9	0.9	23.7		
						42.9												

Итого за шестой день			68.7	70.3	209.3	1748.3	1.0	44.4	499.0	4.5	629.3	1535.8	252.2	10.8	1.3	122.6		
-----------------------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	--------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------	------------	--------------	--	--

День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная	200	5.4	5.7	26.6	180.0	0.1	0.5	0.0	0.9	108.1	86.1	40.9	1.1	0.1	32.0	#REF!	#REF!
2	Творог для детского питания	100	18.0	9.0	3.0	169.0	0.0	0.5	55.0	0.0	164.0	220.0	23.0	0.4	0.3	0.0	#REF!	#REF!
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3.8	3.4	19.5	123.7	2.4	0.6	15.0	0.0	141.3	114.8	30.0	1.7	0.1	17.0	#REF!	#REF!
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	#REF!	#REF!
Итого:			30.2	19.3	69.7	577.4	2.6	1.6	70.0	1.6	422.8	454.6	99.1	3.7	0.5	49.0		
					21.3													

День 7 (вторник)																		
Обед																		
1	Икра кабачковая	100	1.4	0.1	3.7	21.9	0.0	35.3	0.0	0.0	37.6	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
2	Суп картофельный фрикадельками мясными	295	3.2	3.6	24.3	142.8	0.2	29.6	310.0	0.2	22.6	96.2	39.8	1.5	0.1	7.9		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
3	Фрикадельки мясные	45	11.7	10.1	0.7	139.8	0.1	0.7	39.0	4.4	15.6	128.0	15.8	1.6	0.2	4.6		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
4	Рыба тушеная с овощами	175	33.9	9.9	14.6	286.1	0.3	13.8	1274.0	1.1	110.4	548.1	149.4	2.8	0.3	303.9		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
5	Картофельное пюре	200	5.6	6.1	39.7	236.8	0.3	47.0	7.1	0.3	62.7	136.7	58.3	2.1	0.2	14.6		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
6	Компот из изюма	200	0.2	0.2	14.4	61.1	0.0	4.5	2.3	0.1	7.5	5.0	4.1	1.0	0.0	0.9		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	3.8	13.0	2.6	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
8	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	0.1	0.0	0.2	0.9	13.2	77.6	22.8	1.8	0.0	1.3		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
Итого:			60.6	31.0	122.7	1021.2	0.9	130.8	1632.5	7.5	273.4	1004.5	292.7	11.5	0.8	333.1		
					37.6													

Итого за седьмой день			90.8	50.3	192.4	1598.6	3.6	132.4	1702.5	9.1	696.3	1459.1	391.8	15.3	1.3	382.1		
------------------------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	---------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------	------------	--------------	--	--

День 8 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая молочная	200	6.0	6.9	43.6	261.7	0.2	0.6	0.0	0.4	141.6	146.8	65.6	1.1	0.2	34.0	#REF!	#REF!
2	Молоко	200	6.0	6.4	9.4	119.2	0.0	1.2	30.0	0.0	242.0	182.0	28.0	0.2	0.3	18.0	#REF!	#REF!
3	Сыр (порциями)	10	2.3	3.0	0.0	35.8	0.0	0.1	26.0	0.1	22.0	54.0	3.5	0.1	0.0	0.0	#REF!	#REF!
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	#REF!	#REF!
Итого:			17.3	17.5	73.5	521.4	0.3	1.9	56.0	1.1	415.0	416.4	102.3	1.9	0.5	52.0		
					19.2													

День 8 (среда)																		
Обед																		
1	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	2.0	2.1	11.6	73.4	0.0	13.2	2.6	0.1	97.7	56.8	29.0	1.8	0.1	9.2		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
2	Суп картофельный с крупой	250	3.4	3.6	28.2	159.2	0.2	25.9	303.5	0.3	24.1	114.9	45.4	1.5	0.1	7.3		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
3	Тефтели мясные	100	20.0	19.4	12.1	302.7	0.2	1.2	15.6	7.9	22.7	245.2	44.1	2.7	0.2	4.5		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
4	Капуста тушеная	200	5.7	2.8	16.1	116.3	0.1	134.6	274.8	0.4	149.1	108.2	55.0	2.0	0.1	9.8		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
5	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.0	18.1	73.8	0.0	0.0	12.0	0.0	1.9	2.4	1.2	0.1	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	3.8	13.0	2.6	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
7	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	0.1	0.0	0.2	0.9	13.2	77.6	22.8	1.8	0.0	1.3		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант. Разработано Люберецким муниципальным р-ном
Итого:			36.1	29.1	111.5	858.3	0.6	174.9	608.8	10.1	312.5	618.0	200.1	10.2	0.5	32.2		
					31.6													

Итого за восьмой день			53.4	46.5	185.0	1379.7	0.9	176.7	664.8	11.2	727.5	1034.5	302.4	12.0	1.0	84.2		
------------------------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	------------	-------------	--	--

День 9 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет с колбасными изделиями	200	24.8	26.1	4.2	351.2	0.1	0.3	19.6	0.8	138.3	296.3	33.2	4.1	0.6	33.0	#REF!	#REF!
2	Чай	200	0.0	0.0	12.1	48.6	0.0	1.6	0.0	0.0	5.4	6.6	0.5	0.1	0.0	0.0	#REF!	#REF!
3	Огурцы свежие	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.0	6.0	0.0	0.1	13.8	25.2	8.4	0.4	0.0	1.8	#REF!	#REF!
4	Фрукты свежие по сезонности	220	3.3	1.1	46.2	207.9	0.1	22.0	0.0	0.9	17.6	61.6	92.4	1.3	0.1	0.0	#REF!	#REF!
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.0	0.0	0.0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0.0	0.0	#REF!	#REF!
Итого:			30.1	27.9	74.3	668.5	0.2	29.9	19.6	2.1	179.8	406.6	137.1	6.1	0.8	34.8		
						24.6												

День 9 (четверг)																		
Обед																		
1	Соленый огурец	100	1.6	0.2	3.4	26.0	0.0	17.0	100.0	0.1	42.6	59.6	20.8	1.4	0.1	4.2		
2	Борщ на м/б	250	2.5	5.2	16.0	122.0	0.1	28.7	264.9	0.2	63.6	67.5	32.4	1.5	0.1	7.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберецким муниципальным р-ном
3	Жаркое по -домашнему(говядина)	275	26.7	25.5	40.2	497.5	0.4	48.8	368.9	9.4	45.1	366.1	91.5	4.9	0.4	16.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберецким муниципальным р-ном
4	Напиток лимонный	200	0.1	0.0	24.4	101.2	0.0	6.4	0.0	26.1	7.1	0.0	1.9	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберецким муниципальным р-ном
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	3.8	13.0	2.6	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберецким муниципальным р-ном
6	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	0.1	0.0	0.2	0.9	13.2	77.6	22.8	1.8	0.0	1.3		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберецким муниципальным р-ном
Итого:			35.5	32.1	109.4	879.5	0.7	100.8	733.9	37.3	175.5	583.8	172.0	10.0	0.5	28.5		
						32.4												

Итого за девятый день			65.6	60.0	183.7	1548.0	0.9	130.7	753.6	39.4	355.3	990.4	309.1	16.1	1.3	63.2		
------------------------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	------------	-------------	--	--

День 10 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная с изюмом	200	7.8	13.3	44.5	326.3	0.1	0.9	0.1	0.8	204.1	34.3	35.8	1.2	0.2	21.1	#REF!	#REF!
2	Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	71.7	0.0	0.1	52.0	0.1	44.0	108.0	7.0	0.2	0.1	0.0	#REF!	#REF!
4	Какао-напиток на молоке	200	3.6	3.4	12.4	94.1	0.0	0.5	12.9	0.0	109.4	104.5	29.0	1.0	0.1	7.7	#REF!	#REF!
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	0.0	0.0	0.0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0.0	0.0	#REF!	#REF!
Итого:			19.0	23.8	77.5	596.8	0.2	1.5	65.0	1.6	366.9	280.4	77.1	2.9	0.4	28.9		
						22.0												

День 10 (пятница)																		
Обед																		
1	Салат из кваш. капусты	100	2.0	3.1	5.4	60.7	0.0	42.7	672.0	0.2	56.1	33.4	18.3	0.9	0.0	3.2		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберецким муниципальным р-ном
2	Суп картофельный с вермишелью	250	3.5	3.6	25.3	147.7	0.2	22.0	263.0	0.3	19.3	81.3	31.4	1.2	0.1	6.2		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберецким муниципальным р-ном
3	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	100	11.0	23.9	0.4	261.0	0.2	0.0	0.0	0.4	35.0	159.0	20.0	1.8	0.2	7.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберецким муниципальным р-ном
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.1	10.6	41.2	296.6	0.3	0.0	1.5	0.7	15.6	216.5	144.0	4.8	0.2	2.4		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберецким муниципальным р-ном
5	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	14.4	61.1	0.0	4.5	2.3	0.1	7.5	5.0	4.1	1.0	0.0	0.9		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберецким муниципальным р-ном
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	3.8	13.0	2.6	0.2	0.0	0.0		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберецким муниципальным р-ном
7	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	0.1	0.0	0.2	0.9	13.2	77.6	22.8	1.8	0.0	1.3		Утверждены Управлением Роспотребнадзора по М.о. второй вариант; Разработано Люберецким муниципальным р-ном
Итого:			30.3	42.5	112.0	959.8	0.8	69.1	938.9	3.1	150.5	585.7	243.1	11.8	0.5	21.0		
						35.4												

Итого за десятый день			49.3	66.3	189.5	1556.6	1.0	70.7	1003.9	4.7	517.4	866.0	320.2	14.7	0.9	49.9		
------------------------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	---------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------	------------	-------------	--	--

Итого за 10 дней среднее значение			66.1	61.2	195.9	1608.9	1.8	113.8	1827.6	13.8	558.7	1130.3	307.1	14.7	1.4	128.0		
--	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	---------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	------------	--------------	--	--

						68.5												
--	--	--	--	--	--	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Замена салатов (закусок из свежих овощей) на завтрак, обед, полдник по сезону

Аскорбиновая кислота (Витамин С) используется в напиток обед

В рецептуре блюд используется соль поваренная иодированная