

№ рец.	Наименование блюд	Мас. порц.	Пищевые вещества			Энерг. Цен Ккал.	Минеральные вещества(мг) витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	С
<b>ДЕНЬ 1</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
№173 СР2015	Каша вязкая молочная овсяная	200	18.08	26.88	80.28	318.00	158.65	72.05	2.09	158.6 5
№8 СР2007	Бутерброд сыром	50	13.78	12.64	60.11	394.35	215,99	42,91	1,74	-
№376 СР 2015	Чай с лимоном, сладкий	200	0.14	0.04	30	49.28	11.1	1.4	0.28	0.03
	Печенье «Мария»	20	1.68	1.7	14	78	-	-	-	-
	<b>Итого завтрак</b>	<b>470</b>	<b>33.68</b>	<b>41.26</b>	<b>184.39</b>	<b>839.63</b>	<b>385.74</b>	<b>115.64</b>	<b>4.11</b>	<b>158.68</b>
<b>ОБЕД</b>										
№7 СР 2010	Свекольник со сметаной	200	0.30	2.2	0.35	220.6	-	-	-	-
№302 СР2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	12.9	9.14	57.96	365.62	22.23	203.74	6.84	-
№246 СР2007	Гуляш из курицы	100	12.55	12.99	4.01	182.25	30.52	24.03	119.19	2.10
№71 СР2015	Помидор свежий порционный	50	0.33	0.06	1.14	6.6	4.2	6	0.27	5.25
№349 СР2015	Компот из сухофруктов	200	1.32	0.18	64.02	265.6	64.96	34.92	1.4	1.46
№879 СР2004	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	14	-	1.56	0
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>30.04</b>	<b>24.57</b>	<b>127.9 6</b>	<b>1113.07</b>	<b>135.91</b>	<b>268.69</b>	<b>129.26</b>	<b>8.81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
№338 2015 г	яблоко	100	0.40	0.40	9.8	47	16	9	2.2	10
	<b>Итого за полдник</b>	<b>120</b>	<b>8.44</b>	<b>8.45</b>	<b>79.8</b>	<b>437</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>2.2</b>	<b>10</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>72.16</b>	<b>74.28</b>	<b>392.15</b>	<b>2389.7</b>	<b>537.65</b>	<b>393.33</b>	<b>135.57</b>	<b>177.49</b>

№ рец.	Наименование блюд	Мас. порц	Пищевые вещества			Энерг. Цен Ккал.	Минеральные вещества(мг) Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<b>ДЕНЬ 2</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
№135 CP200 7	Блины с начинкой п/ф	150	5	3	22	140	-	-	-	-
№209 CP201 5	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	22.00	4.80	1.00	-
№878 CP200 4	Хлеб пшеничный	40	4.92	0.84	0.78	117	19.8	-	2.52	0
№382 CP201 5	Какао на молоке	200	8.16	7.08	34.9 6	237.2	306.66	64.68	0.96	3.18
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
	<b>Итого завтрак</b>	<b>450</b>	<b>31.5 6</b>	<b>24.0 2</b>	<b>127. 31</b>	<b>947.20</b>	<b>348.46</b>	<b>69.48</b>	<b>4.48</b>	<b>3.18</b>
<b>ОБЕД</b>										
№98 CP201 5	Суп с крупой рисовой	200	4.56	10.2 4	12.1 8	222.5	75.76	28.36	1.16	19.76
№436 CP200 4	Жаркое домашнему	200	63.9 2	17.3 4	74.1 8	211.5	38.88	41.06	5.04	11.22
№15 CP 2010	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0.98	6.15	2.24	74.20	18.68	16.22	0.74	16.76
349 2015	Компот из сухофруктов	200	1.32	0.18	64.0 2	265.6	64.96	34.92	1.4	1.46
№879 CP200 4	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	14	-	1.56	0
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>73.4 2</b>	<b>34.3 9</b>	<b>150. 1</b>	<b>848.7</b>	<b>212.28</b>	<b>120.56</b>	<b>9.9</b>	<b>49.2</b>
	Йогурт «Чудо» 4%	100	3.06	2.63	15.9 1	97.85	-	-	-	-
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>120</b>	<b>1.46</b>	<b>11.1 3</b>	<b>85.9 1</b>	<b>487.85</b>	-	-	-	-
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>106. 44</b>	<b>69.5 4</b>	<b>363. 31</b>	<b>2283.75</b>	<b>560.74</b>	<b>190.04</b>	<b>14.38</b>	<b>52.38</b>

№ рец.	Наименование блюд	Мас. порц	Пищевые вещества			Энерг. Цен Ккал.	Минеральные вещества(мг) Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<b>ДЕНЬ 3</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
№3СР 2002	Каша молочная «Дружба»	200	4.9	6.27	29.7	219.45	158.65	72.05	2.09	1.2
№42 СР 2010	сыр порционный	30	4.64	5.90	-	72.80	176.0	7.0	0.20	0.14
№878 СР200 4	Хлеб пшеничный	40	4.92	0.84	0.78	117	19.8	-	2.52	0
№376 СР2015	Чай сладкий с лимоном	200	0.07	0.02	15.0	60.00	11.1	1.4	0.28	0.03
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
	<b>Итого завтрак</b>	<b>490</b>	<b>22.9 3</b>	<b>21.5 3</b>	<b>115. 48</b>	<b>859.25</b>	<b>365.55</b>	<b>80.45</b>	<b>5.09</b>	<b>1.37</b>
<b>ОБЕД</b>										
№208 СР 2010	Суп с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.7 1	83.80	19.68	21.60	0.87	6.60
№312 СР2015	Картофельное пюре	150	3.07	0.02	20.4 4	137.25	36.98	27.75	1.01	18.16
№261 СР 2007	Печень тушеная в соусе	100	11.4 3	15.7 5	2.51	197.0	32.87	13.51	5.50	19.98
№46 СР2007	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,54	0,11	10,9 1	48,12	47,54	19,09	35,38	29,45
№376 СР2015	Чай сладкий с лимоном	200	0.07	0.02	15.0	60.00	11.1	1.4	0.28	0.03
№879 СР200 4	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	14	-	1.56	0
	<b>Итого обед</b>	<b>790</b>	<b>20.9</b>	<b>17.9 9</b>	<b>63.0 5</b>	<b>598.57</b>	<b>162.17</b>	<b>83.85</b>	<b>44.6</b>	<b>74.66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
	Апельсин	100	0.9	0.2	10.3	49	-	-	-	-
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>120</b>	<b>9.3</b>	<b>8.7</b>	<b>80.3</b>	<b>439</b>	-	-	-	-
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>33.1 3</b>	<b>48.2 2</b>	<b>258. 56</b>	<b>1896.82</b>	<b>527.72</b>	<b>164.3</b>	<b>49.69</b>	<b>76.03</b>

№ рец.	Наименование блюд	Мас. порц	Пищевые вещества			Энерг. Цен Ккал	Минеральные вещества(мг) Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<b>ДЕНЬ 4</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
№204 CP200 7	Макароны с сыром	200	24.8 2	17	106.08	653. 38	387.28	41.7	2.9	0.94
№382 CP201 5	Какао на молоке	200	8.16	7.08	34.96	237. 2	306.66	64.68	0.96	3.18
№878 CP200 4	Хлеб пшеничный	40	4.92	0.84	0.78	117	19.8	-	2.52	0
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
	<b>Итого завтрак</b>	<b>460</b>	<b>46.3</b>	<b>33.4</b>	<b>212.54</b>	<b>1397</b>	<b>713.74</b>	<b>106.38</b>	<b>6.38</b>	<b>4.12</b>
<b>ОБЕД</b>										
№88 CP200 7	Щи со сметаной	200	0.80	0.14	6.04	27.28	60.14	11.76	0.78	7.6
№304 CP201 5	Рис отварной	150	5.42	8.05 5	55.02	314.55	2.05	24.51		
№268 CP201 5	Котлета из фарша	110	12.3 8	18.1 5	10.74	258	32.36	41.84	2.1	0.26
№349 CP201 5	Компот из сухофруктов	200	1.32	0.18	64.02	265.6	64.96	34.92	1.4	1.46
№15 CP 2010	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0.98	6.15	2.24	74.20	18.68	16.22	0.74	16.76
№879 CP200 4	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	14	-	1.56	0
	<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>23.5</b>	<b>33.1</b>	<b>138.54</b>	<b>1012,0</b>	<b>192.19</b>	<b>129.25</b>	<b>6.58</b>	<b>26.08</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
	Банан	100	1.5	0.5	21.0	96	8	42	0.60	10
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>120</b>	<b>9.9</b>	<b>9</b>	<b>91.0</b>	<b>486</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>0.60</b>	<b>10</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>79.7</b>	<b>75.5</b>	<b>442.08</b>	<b>2895</b>	<b>913.93</b>	<b>277.63</b>	<b>13.56</b>	<b>40.2</b>

№ рец.	Наименование блюда	Мас. порц	Пищевые вещества			Энерг. Цен Ккал.	Минеральные вещества(мг) Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	С
<b>ДЕНЬ 5</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
№469 СР 2010	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	37.1 2	24.0	43.2 0	396.80	251.55	54.36	0.93	0.82
№122 СР200 4	кисель	200	0	0	39.2	160	18	-	0	60
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
№878 СР200 4	Хлеб пшеничный	40	4.92	0.84	0.78	117	19.8	-	2.52	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>380</b>	<b>50.4 4</b>	<b>33.3 4</b>	<b>153. 18</b>	<b>1063.8</b>	<b>289.35</b>	<b>54.36</b>	<b>3.45</b>	<b>60.82</b>
<b>ОБЕД</b>										
№102 СР200 7	Суп картофельный с горохом	200	4.02	0,32	10.8 6	59.84	92.94	23.52	2.7	2.22
№309 СР200 7	Макароны отварные	150	13.1 5	14.0 25	86.8 9	504.76	2.32	20.55	2.32	-
№243 СР200 7	Сосиска вареная	100	8.69	22.8 4	1.80	247.15	7.44	15.51	1.74	
№71 СР201 5	Свежий помидор порционно	50	0.66	0.12	2.28	13.2	8.4	12	0.54	10.5
№879 СР200 4	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	14	-	1.56	0
№376 СР201 5	Чай сладкий с лимоном	200	0.07	0.02	15.0	60.00	11.1	1.4	0.28	0.03
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>29.8 6</b>	<b>37.8 0</b>	<b>117. 31</b>	<b>957.35</b>	<b>136.2</b>	<b>72.98</b>	<b>9.14</b>	<b>12.75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
№389 СР201 5	Сок	200	1	0	20.0 2	84.8	14	8	2.8	6
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>9.4</b>	<b>8.5</b>	<b>90.0 2</b>	<b>474.8</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2.8</b>	<b>6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>89.7</b>	<b>79.6 4</b>	<b>360. 51</b>	<b>2495,95</b>	<b>439.55</b>	<b>127.34</b>	<b>15.39</b>	<b>19.75</b>

№ рец.	Наименование блюда	Мас. порц	Пищевые вещества			Энерг. Цен Ккал.	Минеральные вещества(мг) Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<b>ДЕНЬ 6</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
№175 CP200 7	Каша рисовая молочная	200	5.4	10.8	37.8 8	257.8	132.1	38.04	1	1.14
	Сыр порционно	30	4.64	5.90	0	72.80	176	7	100	0.01
№878 CP200 4	Хлеб пшеничный	40	4.92	0.84	0.78	117	19.8	-	2.52	0
	Чай сладкий с лимоном	200	0.07	0.02	15.0	60.00	11.1	1.4	0.28	0.03
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
	<b>Итого завтрак</b>	<b>490</b>	<b>23.4 3</b>	<b>16.3 4</b>	<b>123. 66</b>	<b>897.6</b>	<b>339</b>	<b>46.44</b>	<b>103.8</b>	<b>1.18</b>
<b>ОБЕД</b>										
№87С P2010	Суп с рыбными консервами	200	8.61	8.40	14.3 4	167.25	36.24	37.88	1.01	7.29
139 2015	Капуста тушеная с мясом	200	4.08	7.36	15.7 8	154	117.5	41.7	1.66	34.16
71 2015	Помидор свежий порционно	50	0.66	0.12	2.28	13.2	8.4	12	0.54	10.5
№879 CP200 4	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	14	-	1.56	0
№349 CP201 5	Компот из сухофруктов	200	1.32	0.18	64.0 2	265.6	64.96	34.92	1.4	1.46
	<b>Итого обед</b>	<b>690</b>	<b>17.3 1</b>	<b>16.5 4</b>	<b>96.9</b>	<b>663.45</b>	<b>241.1</b>	<b>126.5</b>	<b>6.17</b>	<b>53.41</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	12			5
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>120</b>	<b>8.8</b>	<b>8.8</b>	<b>80.3</b>	<b>437</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1180</b>	<b>49.4 4</b>	<b>41.6 4</b>	<b>300. 86</b>	<b>1998.05</b>	<b>592.1</b>	<b>172.94</b>	<b>109.97</b>	<b>59.32</b>

№ рец.	Наименование блюд	Мас. порц	Пищевые вещества			Энерг. Цен Ккал.	Минеральные вещества(мг) Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	С
<b>ДЕНЬ 7</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
№182 СР201 5	Каша пшениная молочная	200	15.0 2	22.5 4	74.1	570	276.2	95.20	2.46	2.34
№376 СР201 5	Чай сладкий с лимоном	200	0.07	0.02	15.0	60.00	11.1	1.4	0.28	0.03
№878 СР200 4	Хлеб пшеничный	40	4.92	0.84	0.78	117	19.8	-	2.52	0
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
	<b>Итого завтрак</b>	<b>460</b>	<b>28.4 1</b>	<b>31.9</b>	<b>159. 88</b>	<b>1137</b>	<b>307.1</b>	<b>96.6</b>	<b>5.26</b>	<b>2.37</b>
<b>ОБЕД</b>										
№144 Ср 2004г	Суп из овощей с фасолью	200	18.5 4	17.2 8	29.2	347.92	111.82	87.58	4.4	14
67 2015	Винегрет	200	2.08	20.0 8	14.5 8	250.2	62.46	39.06	1.66	19.32
№243 СР200 7	Сосиска вареная	100	17.3 8	45.6 8	3.6	494.3	14.88	31.02	3.48	-
№349 СР201 5	Компот из сухофруктов		0.66	0.09	32.0 1	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
№879 СР200 4	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	14	-	1.56	0
	<b>Итого обед</b>	<b>540</b>	<b>41.3</b>	<b>83.6 1</b>	<b>79.8 7</b>	<b>1297.62</b>	<b>235.64</b>	<b>175.12</b>	<b>11.8</b>	<b>34.05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
	Кефир 2.5%	200	5.6	5.0	8.0	101	-	-	-	-
	Булочка сдобная	100	7.9	9.4	54.8	332	-	-	-	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>13.5</b>	<b>14.4</b>	<b>62.8</b>	<b>433</b>	-	-	-	-
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>83.2 1</b>	<b>129. 91</b>	<b>302. 55</b>	<b>2867.62</b>	<b>542.74</b>	<b>271.72</b>	<b>17.06</b>	<b>36.42</b>

№ рец.	Наименование блюд	Мас. порц	Пищевые вещества			Энерг. Цен Ккал.	Минеральные вещества(мг) Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	С
<b>ДЕНЬ 8</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
№183 СР200 7	Каша гречневая молочная	200	3.70	11.5 6	39.3 4	281.28	184.32	104.10	5.82	1.54
№878 СР200 4	Хлеб пшеничный	40	4.92	0.84	0.78	117	19.8	-	2.52	0
№42 СР 2010	сыр порционный	30	4.64	5.90	-	72.80	176.0	7.0	0.20	0.14
№376 СР201 5	Чай сладкий с лимоном	200	0.07	0.02	15.0	60.00	11.1	1.4	0.28	0.03
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
	<b>Итого завтрак</b>	<b>490</b>	<b>21.7 3</b>	<b>26.8 2</b>	<b>125. 12</b>	<b>921.08</b>	<b>391.22</b>	<b>112.5</b>	<b>8.82</b>	<b>1.71</b>
<b>ОБЕД</b>										
№98 Р2015	Суп крестьянский с крупой пшенной	200	4.56	10.2 4	12.1 8	222.50	75.76	28.36	1.16	19.76
№304 СР201 5	Рис отварной	200	7.3	10.7 4	73.3 6	419.4	2.74	32.68	1.06	-
№229 СР201 5	Рыба тушеная	100	9.75	4.95	3.80	105.00	39.07	48.53	0.85	3.73
№15 СР 2010	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0.98	6.15	2.24	74.20	18.68	16.22	0.74	16.76
349 2015	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.0 1	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
№879 СР200 4	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	14	-	1.56	0
	<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>25.8 9</b>	<b>32.6 5</b>	<b>124. 07</b>	<b>1026.3</b>	<b>182.73</b>	<b>143.25</b>	<b>6.07</b>	<b>40.98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
	Йогурт «Чудо» 4%	100	3.06	2.63	15.9 1	97.85	-	-	-	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>120</b>	<b>11.46</b>	<b>11.13</b>	<b>85.9</b>	<b>487.85</b>	-	-	-	-
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>59.08</b>	<b>70.6</b>	<b>335.0 9</b>	<b>2435.23</b>	<b>573.95</b>	<b>25.75</b>	<b>14.89</b>	<b>42.69</b>

№ рец.	Наименование блюда	Мас. порц	Пищевые вещества			Энерг. Цен Ккал.	Минеральные вещества(мг) Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	С
<b>ДЕНЬ 9</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
№120 CP200 7	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.0	2.96	24.2 6	133.64	159.78	14.92	0.74	1.14
№376 CP201 5	Чай сладкий с лимоном	200	0.07	0.02	15.0	60.00	11.1	1.4	0.28	0.03
№878 CP200 4	Хлеб пшеничный	40	4.92	0.84	0.78	117	19.8	-	2.52	0
№42 CP 2010	сыр порционный	30	4.64	5.90	-	72.80	176.0	7.0	0.20	0.14
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
	<b>Итого завтрак</b>	<b>490</b>	<b>22.0 3</b>	<b>18.2 2</b>	<b>39.5 2</b>	<b>773.44</b>	<b>366.68</b>	<b>23.32</b>	<b>3.74</b>	<b>1.31</b>
<b>ОБЕД</b>										
№96С Р 2007	Рассольник ленинградский	200	0.68	1.28	3.9	18.24	71.4	10.8	0.76	1.66
№312 CP2015	Картофельное пюре	150	3.07	0.02	20.4 4	137.25	36.98	27.75	1.01	18.16
№243 CP200 7	Сарделька отварная	100	8.69	22.8 4	1.80	247.15	7.44	15.51	1.74	
№59 CP201 5	Салат из моркови с яблоками	100	1.06	0.17	8.52	39.90	23.99	30.39	1.07	4.38
№879 CP200 4	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	14	-	1.56	0
№349 CP201 5	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.0 1	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
	<b>Итого обед</b>	<b>790</b>	<b>16.8</b>	<b>24.8 8</b>	<b>67.1 5</b>	<b>647.7</b>	<b>186.29</b>	<b>101.91</b>	<b>6.84</b>	<b>24.93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
№349 р2015	Сок	150	1	0	20.0 2	84.8	14	8	2.8	6
	вафли	40	5.0	30.2	59.3	519.3	-	-	-	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>190</b>	<b>6</b>	<b>30.0 2</b>	<b>9.32</b>	<b>604.1</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2.8</b>	<b>6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>44.8 3</b>	<b>73.1 2</b>	<b>76.4 7</b>	<b>1985.24</b>	<b>566.97</b>	<b>133.23</b>	<b>13.38</b>	<b>32.34</b>

№ рец.	Наименование блюд	Мас. порц	Пищевые вещества			Энерг. Цен Ккал.	Минеральные вещества(мг) Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<b>ДЕНЬ 10</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
№469 CP201 0	Сырники из творога с джемом	120	37.1 2	24.0	43.2 0	396.80	251.55	54.36	0.93	0.82
№382 P2015	Какао на молоке	200	4.08	3.54	2.74	118.6	152.22	21.34	0.48	1.59
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	-
№878 CP200 4	Хлеб пшеничный	40	4.92	0.84	0.78	117	19.8	-	2.52	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>380</b>	<b>54.5 2</b>	<b>36.8 8</b>	<b>116. 72</b>	<b>1022.4</b>	<b>423.57</b>	<b>75.7</b>	<b>3.93</b>	<b>2.41</b>
<b>ОБЕД</b>										
№99 CP200 7	Суп овощной	200	33.5 0	2.80	77.8 8	451.38	186.16	157.4	13.8	2.74
№265 P2007	Плов из курицы	200	28.2 4	23.1 8	27.9 4	321.21	44.32	73.66	4.66	1.34
№15 CP 2010	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0.98	6.15	2.24	74.20	18.68	16.22	0.74	16.76
№879 CP200 4	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	14	-	1.56	0
№349 CP201 5	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.0 1	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>66.0 2</b>	<b>32.7</b>	<b>140. 55</b>	<b>1051.99</b>	<b>295.64</b>	<b>264.74</b>	<b>21.46</b>	<b>21.57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
	мандарины	80	0.20	7.50	33.0	-	-	-	-	
	Печенье «Мария»	20	8.4	8.5	70.0	390	-	-	-	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>28.4</b>	<b>16</b>	<b>103</b>	<b>390</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>148. 94</b>	<b>85.5 8</b>	<b>360. 27</b>	<b>2464.39</b>	<b>719.21</b>	<b>340.44</b>	<b>25.39</b>	<b>23.98</b>

Примерное 10-дневное меню ( для учащихся 11-18 лет)

МОУ «СОШ №9 Сонковского района Тверской области»

При составлении меню , были использованы следующие рецептурные сборники:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников»,

под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010. – 628 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015