

Перспективное десятидневное меню для детей 6 - 10 лет						
№ ТК		Выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.ценно сть (ккал)
1 ДЕНЬ						
	Завтрак					
26	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.64	7.5	33.94	224.62
36	Какао с молоком	200	7.10	5.65	17.24	144.00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70
ГП	Фрукт	150	2.25	0.75	31.5	144.00
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	600	17.65	21.28	99.77	658.92
	Обед					
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0.66	0.06	2.10	12.00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5.04	7.94	7.45	127.36
12	Тефтели	90	10.69	12.63	10.79	198.90
16	Макароны отварные с овощами	150	3.24	7.58	18.87	150.00
17	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.00	35.00	141.40
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за обед	810	23.58	28.56	99.67	752.06
	Всего за день	1410	41.23	49.84	199.44	1410.98
2 ДЕНЬ						
	Завтрак					
37	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	9.03	11.76	3.05	139.00
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.28	9.94	46.69	300.94
2	Кофейный напиток с молоком	200	7.10	5.65	17.24	144.00
ГП	Кондитерские изделия	40	2.14	2.80	23.34	127.12
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	520	27.13	30.38	107.29	792.66
	Обед					
59	Икра свекольная	60	1.38	4.08	9.24	79.20
49, 50	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.33	5.79	20.44	167.54
48	Капуста тушенная с рисом с мясом птицы	150	9.21	9.80	8.63	167.25
25	Сок	200	0.60	0.00	33.00	136.00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за обед	720	23.39	20.02	96.77	672.39
	Всего за день	1240	50.52	50.40	204.06	1465.05
3 ДЕНЬ						
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8.28	7.24	23.47	193.00
20	Чай с молоком	200	3.48	3.00	12.81	94.00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70
ГП	Фрукт	150	2.25	0.75	31.5	144.00
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	600	16.67	18.37	84.87	577.30
	Обед					
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0.66	0.06	2.10	12.00

22	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной, с мясом	250	5.63	7.86	8.42	143.40
34	Плов с мясом птицы	150	14.90	19.00	24.10	327.00
74	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	10.91	47.00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за обед	720	25.22	27.43	70.98	651.80
	Всего за день	1320	41.89	45.80	155.85	1229.10
4 ДЕНЬ						
	Завтрак					
32	Макаронник с мясом	150	13.84	13.14	35.02	313.00
30	Чай с лимоном	200	0.06	0.01	7.26	31.00
6	Сыр (порциями)	15	1.70	3.45	0.39	45.00
63	Кисломолочный продукт	200	5.80	5.00	8.00	106.00
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	605	23.98	21.83	67.64	576.60
	Обед					
59	Икра морковная	60	1.26	4.08	8.28	75.00
28	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	5.37	8.00	18.90	179.25
66	Жаркое по-домашнему	200	23.64	21.09	15.09	344.55
17	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.00	35.00	141.40
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за обед	770	34.22	33.52	102.72	862.60
	Всего за день	1375	58.20	55.35	170.36	1439.20
5 ДЕНЬ						
	Завтрак					
9	Каша манная молочная жидкая	200	6.35	7.11	32.29	216.92
57	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	5.00	60.00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70
38	Яйцо отварное	50	6.38	5.75	0.38	78.75
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	500	15.49	20.24	54.76	501.97
	Обед					
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40
40	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250	8.13	6.90	20.42	170.19
51	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8.66	4.47	4.64	94.50
69	Картофель отварной	150	2.88	6.65	20.15	151.97
35	Напиток из плодов шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за обед	810	25.39	24.01	98.08	707.46
	Всего за день	1310	40.87	44.25	152.84	1209.43
6 ДЕНЬ						
	Завтрак					
43	Каша пшенная молочная жидкая	200	7.96	8.36	37.31	252.31
36	Какао с молоком	200	7.10	5.65	17.24	144.00
6	Сыр (порциями)	15	1.70	3.45	0.39	45.00
ГП	Кондитерские изделия	45	2.41	3.15	26.26	143.01
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	500	21.75	20.84	98.17	665.92
	Обед					

4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0.66	0.06	2.10	12.00
10	Свекольник со сметаной, с мясом	250	3.90	6.27	13.16	138.46
23	Котлета рыбная	90	12.92	2.28	8.31	103.00
52	Рис отварной с овощами	150	3.20	6.76	21.25	176.00
17	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.00	35.00	141.40
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за обед	810	24.63	15.72	105.28	693.26
	Всего за день	1310	46.38	36.56	203.44	1359.18
7 ДЕНЬ						
	Завтрак					
34	Плов с мясом птицы	200	19.87	25.33	32.13	436.00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70
20	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.70	91.00
67	Булочка дорожная	60	4.20	8.30	33.50	226.00
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	510	28.13	42.61	100.42	899.30
	Обед					
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40
40	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	250	5.93	4.61	21.58	144.23
61	Азу	200	16.31	17.48	20.80	305.85
74	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	10.91	47.00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за обед	770	27.41	27.93	83.36	690.88
	Всего за день	1280	55.54	70.54	183.78	1590.18
8 ДЕНЬ						
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.70	5.26	18.88	146.00
36	Какао с молоком	200	7.10	5.65	17.24	144.00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70
6	Сыр (порциями)	15	1.70	3.45	0.39	45.00
ГП	Кондитерские изделия	40	2.14	2.80	23.34	127.12
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	505	19.30	24.54	76.94	608.42
	Обед					
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0.66	0.06	2.10	12.00
65	Суп "Волна" с мясом	250	9.91	7.26	17.77	198.08
14	Котлета куриная	90	13.62	12.68	7.61	214.20
39	Рагу из овощей	150	2.59	9.00	13.38	150.83
35	Напиток из плодов шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за обед	810	31.36	29.64	89.12	794.51
	Всего за день	1315	50.66	54.18	166.06	1402.93
9 ДЕНЬ						
	Завтрак					
26	Каша жирная молочная рисовая	200	5.64	7.5	33.94	224.62
30	Чай с лимоном	200	0.06	0.01	7.26	31.00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70
ГП	Кондитерские изделия	40	2.14	2.80	23.34	127.12
ГП	Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.19	50.00

ГП	Хлеб пшеничный или батон	25	2.00	0.04	10.03	52.00
	Всего за завтрак	500	11.15	17.75	85.87	549.44
	Обед					
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1.86	0.12	3.90	24.00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5.04	7.94	7.45	127.36
58	Котлета из мяса говядины	90	16.02	15.75	12.87	257.40
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3.24	7.58	18.87	150.00
25	Сок	200	0.60	0.00	33.00	136.00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за обед	810	30.63	31.74	101.55	817.16
	Всего за день	1310	41.77	49.49	187.42	1366.60
10 ДЕНЬ						
	Завтрак					
71	Каша жирная молочная ячневая	200	4.67	6.61	25.97	181.00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70
6	Сыр (порциями)	15	1.70	3.45	0.39	45.00
57	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	5.00	60.00
ГП	Печенье Творожное	38	3.53	9.88	3.53	144.74
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	503	12.66	27.32	51.98	577.04
	Обед					
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0.66	0.06	2.10	12.00
55	Суп картофельный с клецками, с мясом	250	7.16	8.38	27.88	215.58
72	Плов с мясом птицы	150	14.90	19.00	24.10	327.00
17	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.00	35.00	141.40
ГП	Хлеб пшеничный	35	2.80	0.53	13.27	72.80
ГП	Хлеб ржаной	35	0.12	0.00	5.83	70.00
	Всего за обед	730	25.71	27.97	108.18	838.78
	Всего за день	1233	38.37	55.29	160.16	1415.82
Итого за 10 дней			465.43	511.68	1783.40	13888.46
Среднее значение за 1 день			46.54	51.17	178.34	1388.85
Процент удовлетворения суточной потребности			60.45	64.77	53.24	59.10

*В каждой технологической карте указано наименование сборника рецептур блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника.

В приготовлении блюд используется йодированная соль, применяется витамин С для витаминизации третьих блюд.

Перспективное десятидневное меню для детей 11 - 18 лет

№ ТК		Выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.ценно сть (ккал)
1 ДЕНЬ						
	Завтрак					
26	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.64	7.5	33.94	224.62
36	Какао с молоком	200	7.10	5.65	17.24	144.00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70
ГП	Фрукт	150	2.25	0.75	31.5	144.00
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	600	17.65	21.28	99.77	658.92
	Обед					
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0.66	0.06	2.10	12.00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5.04	7.94	7.45	127.36
12	Тефтели	90	10.69	12.63	10.79	198.90
16	Макароны отварные с овощами	150	3.24	7.58	18.87	150.00
17	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.00	35.00	141.40
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за обед	810	23.58	28.56	99.67	752.06
	Всего за день	1410	41.23	49.84	199.44	1410.98
2 ДЕНЬ						
	Завтрак					
37	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	9.03	11.76	3.05	139.00
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.54	11.93	56.03	361.13
2	Кофейный напиток с молоком	200	7.10	5.65	17.24	144.00
ГП	Кондитерские изделия	40	2.14	2.80	23.34	127.12
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	550	28.39	32.37	116.63	852.85
	Обед					
59	Икра свекольная	80	1.84	5.44	12.32	105.60
49, 50	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.33	5.79	20.44	167.54
48	Капуста тушенная с рисом с мясом птицы	200	12.28	13.07	11.51	223.00
25	Сок	200	0.60	0.00	33.00	136.00
ГП	Хлеб пшеничный	35	1.72	0.35	15.66	70.00
ГП	Хлеб ржаной	35	2.80	0.05	14.04	72.80
	Всего за обед	800	27.57	24.70	106.96	774.94
	Всего за день	1350	55.95	57.07	223.59	1627.79
3 ДЕНЬ						
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8.28	7.24	23.47	193.00
20	Чай с молоком	200	3.48	3.00	12.81	94.00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70
ГП	Фрукт	150	2.25	0.75	31.5	144.00
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	600	16.67	18.37	84.87	577.30
	Обед					
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	80	0.88	0.08	2.80	16.00
22	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной, с мясом	250	5.63	7.86	8.42	143.40
34	Плов с мясом птицы	200	19.86	25.34	32.14	436.00

74	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	10.91	47.00
ГП	Хлеб пшеничный	35	1.72	0.35	15.66	70.00
ГП	Хлеб ржаной	35	2.80	0.05	14.04	72.80
	Всего за обед	800	31.05	33.84	83.96	785.20
	Всего за день	1400	47.72	52.21	168.83	1362.50
4 ДЕНЬ						
	Завтрак					
32	Макаронник с мясом	150	13.84	13.14	35.02	313.00
30	Чай с лимоном	200	0.06	0.01	7.26	31.00
6	Сыр (порциями)	15	1.70	3.45	0.39	45.00
63	Кисломолочный продукт	200	5.80	5.00	8.00	106.00
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	605	23.98	21.83	67.64	576.60
	Обед					
59	Икра морковная	80	1.68	5.44	11.04	100.00
28	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	5.37	8.00	18.90	179.25
66	Жаркое по-домашнему	200	23.64	21.09	15.09	344.55
17	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.00	35.00	141.40
ГП	Хлеб пшеничный	35	1.72	0.35	15.66	70.00
ГП	Хлеб ржаной	35	2.80	0.05	14.04	72.80
	Всего за обед	800	35.28	34.93	109.72	908.00
	Всего за день	1405	59.26	56.76	177.36	1484.60
5 ДЕНЬ						
	Завтрак					
9	Каша манная молочная жидкая	250	7.94	8.89	40.36	271.15
57	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	5.00	60.00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70
38	Яйцо отварное	50	6.38	5.75	0.38	78.75
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	550	17.07	22.02	62.83	556.20
	Обед					
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40
40	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250	8.13	6.90	20.42	170.19
51	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8.66	4.47	4.64	94.50
69	Картофель отварной	150	2.88	6.65	20.15	151.97
35	Напиток из плодов шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за обед	810	25.39	24.01	98.08	707.46
	Всего за день	1360	42.46	46.03	160.91	1263.66
6 ДЕНЬ						
	Завтрак					
43	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.96	8.36	37.31	252.31
36	Какао с молоком	200	7.10	5.65	17.24	144.00
6	Сыр (порциями)	25	2.83	5.75	0.65	75.00
ГП	Кондитерские изделия	65	3.48	4.55	37.93	206.57
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за завтрак	550	25.24	24.66	118.58	800.28
	Обед					
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0.66	0.06	2.10	12.00
10	Свекольник со сметаной, с мясом	250	3.90	6.27	13.16	138.46
23	Котлета рыбная	90	12.92	2.28	8.31	103.00
52	Рис отварной с овощами	150	3.20	6.76	21.25	176.00

17	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.00	35.00	141.40
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за обед	810	24.63	15.72	105.28	693.26
	Всего за день	1360	49.87	40.37	223.85	1493.54
7 ДЕНЬ						
	Завтрак					
34	Плов с мясом птицы	200	19.87	25.33	32.13	436.00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70
20	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.70	91.00
67	Булочка дорожная	100	7.00	13.83	55.83	376.67
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60
	Всего за завтрак	550	30.93	48.14	122.75	1049.97
	Обед					
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1.52	7.12	6.16	95.20
40	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	250	5.93	4.61	21.58	144.23
61	Азу	200	16.31	17.48	20.80	305.85
74	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	10.91	47.00
ГП	Хлеб пшеничный	35	1.72	0.35	15.66	70.00
ГП	Хлеб ржаной	35	2.80	0.05	14.04	72.80
	Всего за обед	800	28.44	29.77	89.14	735.08
	Всего за день	1350	59.37	77.91	211.89	1785.05
8 ДЕНЬ						
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.70	5.26	18.88	146.00
36	Какао с молоком	200	7.10	5.65	17.24	144.00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70
6	Сыр (порциями)	25	2.83	5.75	0.65	75.00
ГП	Кондитерские изделия	65	3.48	4.55	37.93	206.57
ГП	Хлеб ржаной	25	1.18	0.25	11.19	50.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	25	2.00	0.04	10.03	52.00
	Всего за завтрак	550	22.37	28.65	96.03	738.27
	Обед					
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0.66	0.06	2.10	12.00
65	Суп "Волна" с мясом	250	9.91	7.26	17.77	198.08
14	Котлета куриная	90	13.62	12.68	7.61	214.20
39	Рагу из овощей	150	2.59	9.00	13.38	150.83
35	Напиток из плодов шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за обед	810	31.36	29.64	89.12	794.51
	Всего за день	1360	53.72	58.29	185.14	1532.78
9 ДЕНЬ						
	Завтрак					
26	Каша жирная молочная рисовая	220	6.204	8.25	37.33	247.08
30	Чай с лимоном	200	0.06	0.01	7.26	31.00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70
ГП	Кондитерские изделия	65	3.48	4.55	37.93	206.57
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.43	60.00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2.40	0.05	12.03	62.40
	Всего за завтрак	555	13.69	20.31	108.10	671.75
	Обед					
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1.86	0.12	3.90	24.00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5.04	7.94	7.45	127.36

58	Котлета из мяса говядины	90	16.02	15.75	12.87	257.40	
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3.24	7.58	18.87	150.00	
25	Сок	200	0.60	0.00	33.00	136.00	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.30	13.43	60.00	
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.05	12.03	62.40	
	Всего за обед	810	30.63	31.74	101.55	817.16	
	Всего за день	1365	44.32	52.04	209.64	1488.91	
10 ДЕНЬ							
	Завтрак						
71	Каша жирная молочная ячневая	200	4.67	6.61	25.97	181.00	
3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.15	0.12	64.70	
6	Сыр (порциями)	25	2.83	5.75	0.65	75.00	
57	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	5.00	60.00	
ГП	Печенье Творожное	76	3.53	9.88	3.53	144.74	
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1.60	0.03	8.02	41.60	
	Всего за завтрак	551	13.79	29.62	52.24	607.04	
	Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	80	0.88	0.08	2.80	16.00	
55	Суп картофельный с клецками, с мясом	250	7.16	8.38	27.88	215.58	
72	Плов с мясом птицы	200	19.86	25.34	32.14	436.00	
17	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.00	35.00	141.40	
ГП	Хлеб пшеничный	35	2.80	0.53	13.27	72.80	
ГП	Хлеб ржаной	35	0.12	0.00	5.83	70.00	
	Всего за обед	800	30.90	34.32	116.92	951.78	
	Всего за день	1351	44.69	63.94	169.15	1558.82	
			Итого за 10 дней	498.59	554.46	1929.82	15008.62
			Среднее значение за 1 день	49.86	55.45	192.98	1500.86
			Процент удовлетворения суточной потребности	55.40	60.27	50.39	55.18

*В каждой технологической карте указано наименование сборника рецептур блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника.

В приготовлении блюд используется йодированная соль, применяется витамин С для витаминизации третьих блюд.