

Согласовано
 Руководитель Управления Роспотребнадзора
 по Рязанской области
 Сарыева Л.А.



Примерное 10-дневное меню

Утверждаю
 Директор МБОУ «Муриковская СШ»
 Кутышов А.В.



Рец.2015г	Наименование	масса	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	А	С	Е	Са	Mg	P	Fe				
	1 день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
	Завтрак																	
✓	Макаронны отварные с сыром макаронны масло сливочное	200 70 8 32				334,4	0,08	115,2	0,22	1,1	295,2	20,3	202,1	1,23				
204	сыр	200																
	Какао с молоком какао-порошок молоко вода сахар	200 4 100 110 20				118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5				
376	Печенье Юбилейное итого	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2	3,6		5,2				
	Обед		19,94	25,76	73,7	601,6	0,18	139,6	1,82	1,1	452,6	45,2	326,7	6,93				
71	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04		4,9	0,1	17	14	30	0,5				



Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

Срок ОПМ, ПДХ в соответствии с О.П. Мещеряков

рецидив 2015г.	Наименование Блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	А	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
2 день	Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
✓	Каша жидкая молочная овсяная крупа овсяная вода молоко сахар масло сливочное	250/10	49 86 123 7,4 12,3	9,6	15,75	42	356,2	0,25	72,5	1,5	0,9	190,95	75,8	287,9	2,2	
✓	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток вода сахар молоко	200	5 120 20 100	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	1,3		125,8	14	90	0,134	
✓	Бутерброд с сыром сыр российский масло сливочное хлеб	50 15 5 30	5,8 18,6	8,3 26,75	14,83 72,73	157 613,8	0,04 0,334	59 151,5	0,11 2,91	0,47 1,37	139,2 455,95	9,45 99,25	96 473,9	0,49 2,824		
	Итого															
	Обед															
71	Помидор	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06		17,5	0,7	14	20	26	0,9		

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.



Выполнено ОМГ, Миди Гусиной О.Ю. / 15.08.15

278/331	Суп рассольник Ленинградский картофель крупа перловая морковь лук репчатый огурцы соленые масло растительные бульон или вода	300 90 6 12 6 18 6	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1	16,99	10,1	2,82	34,98	29	68,1	1,11
96	Тертели 1-й вариант говядина или свинина (котлетное мясо) хлеб пшеничный молоко или вода лук репчатый масло растительное масса пассерованного лука масса пшеничная полуфабриката масло растительное масса готовых тефтелей Соус сметанный с томатом сметана мука пшеничная вода томатное пюре	110 38 8 12 20 3 10 4 71 3 60 50 12,5 3,75 37,5 5												
			12,83	14,8	10,25	237	0,85	16,99	1,43	0,85	30,55	17,47	83,42	5,1

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

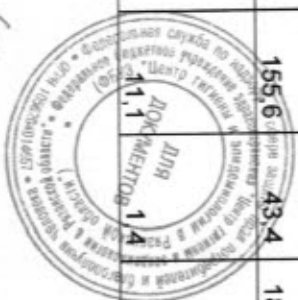
Вуз ОП, ПД и др. разработано О.Ю. / Юш



Рец. 2015г	Наименование блюд	масса	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества											
							B1	A	C	E	Ca	Mg	P	Fe									
309	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия масло сливочное	200 194	7,4	6,02	35,26	224,6	0,07																
382	чай с сахаром чай-заварка сахар вода	200/15 50 15 150	7,4	0,02	15	60			0,03					11,1	1,4	2,8	0,28						
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04						0,52	9,2	34,8	13,2	0,44						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05						0,45	11,5	53,2	12,5	1,55						
	Итого		28,66	27,89	122,73	858,77	1,11	16,99	11,56	5,94	103,81	164,07	229,62	9,98									
	всего за день		47,26	54,64	195,46	1472,57	1,444	168,49	14,47	7,31	559,76	263,32	703,52	12,804									

Рец. 2015г	Наименование блюд	масса	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	A	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	Завтрак	250														
	Каша вязкая молочная из риса	52,4														
	крупа рисовая	119,1														
	молоко	77,4														
	вода	7,2														
	сахар	11,9														
	масло сливочное	11,9	7,2	12,7	51,2	350	0,07	65,2	1,1	0,3	155,6	43,4	187,4	0,7		
174	чай с сахаром	200/15														
	чай-заварка	50														
	сахар	15														
	вода	150	0,07	0,02	15	60			0,03							
382																

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.



Врач ОПМ, РДш Шеня О.В.

✓	1	Бутерброд с маслом масло сливочное или шоколадное хлеб	50	15	35	2,95	9,4	18,6	170	0,04	50	1,13	0,55	10,5	5,25	28,1	0,4		
			35	2,95	9,4	18,6	170	0,04	50	1,13	0,55	10,5	5,25	28,1	0,4				
			Итого	10,22	22,12	84,8	580	0,11	115,2	1,13	0,85	177,2	50,05	218,3	1,38				
			Обед																
			Борщ	300															
			свекла	48															
			капуста св или	36															
			квашеная морковь	12															
			петрушка	3															
			лук репчатый	12															
томатное пюре	9																		
масло растительное	6																		
сахар	3																		
бульон	240		1,9	5,8	10,3	109,5	0,04				13,1	2,9	63,03	27,8	55,3	1,3			
81	Пюре картофельное	200																	
✓	312	Молоко	171																
			30		4	6,4	27,3	183	0,19		24,2	0,2	49,3	37	115,5	1,3			
			7																
			110																
			122																
✓	226	Масло сливочное	4																
			4																
			4																
			2																
✓	349	Компот из смеси сухофруктов яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм	10																
			200		18,7	7,8	0,9	148	0,06	47,8	0,68	1,22	55,7	25,6	118,6	0,64			
			50																
✓		сахар	20																
			0,2		0,7	0,09	32	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7				
✓		кислота лимонная	200																
			40,00		3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
✓		вода	200																
			40,00		3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
✓		хлеб пшеничный	200																
			40,00		3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

Спец. ОМЛ, МД и Д. Валерова О.Ю. Убед



	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05		0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Помидор соленый	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02		0,7	10	15	35	0,8
70	Итого		32,38	21,14	118,02	801,77	0,416	47,8	6,49	231,23	210,9	373,5	6,73
	всего за День		42,6	43,26	202,82	1381,77	0,526	163	7,34	408,43	260,95	591,8	8,11

Реч. 2015г	Наименование	Масса	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	А	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
	4 День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
	Завтрак																	
✓	Каша жидкая молочная из манной крупы	200																
	молоко	29,5																
	вода	95,3																
	сахар	71,3																
181	чай с сахаром	15,7	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	1,1	0,4	125,4	19,3	109,7	0,5				
✓	чай-заварка	200/15																
	сахар	50																
	вода	15	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28				
382	Бутерброд с сыром	100																
✓	сыр российский	30																
	масло сливочное	10	11,6	16,6	29,66	314	0,08	118	0,22	0,94	278,4	18,9	192	0,92				
	хлеб	60																
4	Итого		17,37	19,92	84,86	588,3	0,15	135,1	1,35	1,34	414,9	39,6	304,5	1,7				
	Обед																	

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

Левина О.П., РДУ в Рязанской обл. 01.10.15



✓	102	Суп картофельный с фасолью картофель фасоль лук репчатый морковь петрушка масло растительное бульон или вода	300	210	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5	
✓	309	Макаронные изделия отварные макаронные изделия	180	174,6	6,66	5,4	31,7	202,14	0,06		1,2	5,8	25,4	44,6	1,35	
	245	Масло сливочное	100	6,3												
	245	Бефстроганов из отварной говядины говядина морковь лук репчатый соус	200	50	14,44	12,25	3,78	181	0,03	16,9	0,37	0,49	33,58	19,81	124,92	1,98
✓	349	Компот из смеси сухофруктов яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм сахар кислота лимонная вода	200	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016	0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7	
	71	Огурец свежий	100	200	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0,1	17	14	30	0,5	
		хлеб пшеничный	40,00		3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		Хлеб ржано-пшеничный	50		2,8	0,55	24,7	114,95	0,05		0,45	11,5	53,2	12,5	1,55	
		Итого			35,06	25,09	133,2	914,31	0,536	16,9	12,97	6,16	160,78	207,41	354,32	9,02
		всего за день			52,43	45,01	218,06	1502,61	0,686	152	14,32	7,5	575,68	247,01	658,82	10,72

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.



Врач ОПН, г. Дубна Васильева С.В. Ювец

Рец. 2015г	Наименование	масса	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
							B1	A	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	5 День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
	Завтрак																	
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200																
	гречневая крупа	38,7																
	вода	29																
	молоко	135,3																
	сахар	15,5	8,6	5,5	42,9	256	0,2	24	1,5	0,3	172,9	94,5	231,2	2,7				
183	Какао с молоком какао-порошок	200																
	молоко	4																
	вода	100																
	сахар	110	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5				
376	Бутерброд с маслом	50																
	масло сливочное или шоколадное	15	2,95	9,4	18,6	170	0,04	50		0,55	10,5	5,25	28,1	0,4				
	хлеб	35	15,65	18,4	79,1	544,6	0,3	98,4	3,1	0,85	335,6	121,05	383,9	3,6				
	итого																	
	Обед																	
	Суп картофельный с рыбными консервами	320																
	консервы рыбн. сайра в масле	75																
	картофель	350																
	морковь	3																
	лук	25																
	масло растит.	5	4,2	7,3	10,7	117,7	0,187	0,14	0,04	4,1	170	54	294	1,8				
	Масло сливочное.	5																

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

Врач ОПП, Влад Гусинова О.Ю. 19.04



	Рыба, тушенная в томате с овощами	100																		
	Минтай	62																		
	вода или бульон	19																		
	Морковь	18																		
	петрушка	3																		
	сельдерей	1																		
	лук репчатый	8																		
	томатное пюре	10																		
	масло	5																		
	растительное																			
	р-р лимонной кислоты	2.5																		
	сахар	2																		
	гвоздика	0,01																		
	корица	0,01																		
	лавровый лист	0,01																		
229	Пюре		9,75	4,95		3,8		105	0,05	5,82	3,73	2,52	39,07	48,53	162,19	0,85				
	картофельное	200																		
	картофель	171																		
	молоко	30																		
	масло сливочное	7																		
312	Винегрет		4	6,4		27,3		183	0,19		24,2	0,2	49,3	37	115,5	1,3				
	овощной																			
	картофель	100																		
	свекла	21																		
	морковь	15																		
	огурцы соленые	10																		
	лук репчатый	15																		
	масло	15																		
	растительное	10																		
67	чай с сахаром	200/15	1,4	10,04		7,3		125,1	0,044		9,6	4,5	31,2	19,5	43,3	0,8				
	чай-заварка	50																		
	сахар	15	0,07	0,02		15		60			0,03									
	вода	150																		
382	хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,4		19,32		93,52	0,04			0,52	11,1	34,8	13,2	0,44				

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

Вед. СПП, РД и Ф. Ивашкина О. Ю. / Юш



	✓	Птица отварная курица лук репчатый петрушка	100 144 4 2																								
288		Масло сливочное	10											21.3	23.5	0.4		298	0.04		89.3	2.1	0.9	51	18.4	152	1.7
✓	304	Рис отварной крупа рисовая Масло сливочное	180 64,8 7.2											4.41	6.5	44.01		251,64	0.03				0.36	1.6	19.6	82.1	0.6
✓	382	чай с сахаром чай-заварка сахар вода	200/15 50 15 150											0.07	0.02	15		60	0.06			0.03	0.7	11.1	1.4	2.8	0.28
71		помидор свежий хлеб пшеничный	100 40,00											1.1	0.2	3.8		22	0.04			17.5	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		Хлеб ржано-пшеничный	50											2.8	0.55	24.7		114,95	0.05			0.45	11.5	53.2	12.5	1.55	
		Итого												37.04	38.47	117.93		957,81	0.407		89.44	19.67	7.03	268.4	201.4	582.6	7.27
		всего за день												52.69	56.87	197.03		1502.41	0.707		187.84	22.77	7.88	604	322.45	966.5	10.87

Рец. 2015г.	Наименование Блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества														
							В1	А	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	В1	А	С	Е	Ca	Mg	P	Fe									
	6 День Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13																	
✓	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы крупа рисовая крупа пшено молоко вода сахар	300/15 21 28,5 150 97,5 9																													
175	Масло сливочное	15	8,6	5,6	61,9	371,4	0,14	78,3	1,4	0,26	187,5	53,2	219,6	1,2																	

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.



Врач ОПП, РДУ в Кашинском о.р. Паша

Рец. 2015г	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	А	С	Е	Са	Мg	Р	Fe		
	7 день Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы Молоко Молоко вода сахар	210														
174	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток вода сахар молоко	200				308	0,08	14,8	0,96	0,3	136,37	31,61	150,61	1,69		
✓	Бутерброд с сыром сыр российский масло сливочное хлеб	50 15 5 30				157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49		
379	Обед		3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	1,3		125,8	14	90	0,134		
4	итого		5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49		
	Обед		16,55	14,85	91,36	565,6	0,164	93,8	2,37	0,77	401,37	55,06	336,61	2,314		
✓	Суп картофельный с горохом картофель горох лук репчатый морковь петрушка масло растительное бульон или вода	300 60 24 12 12 3 6 210	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3		7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5		

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

Буча О.М., Руды Н.А., Машинко О.А.



321	Капуста тушеная капуста Белокачанная масло сливочное морковь лук репчатый томатное пюре р-р лимонной кислоты мука пшеничная сахар перец черный горошком лавровый лист	100 114,6 3,5 2 4 6 3 1,2 3 0,02 0,01		2,07	3,2	7,2		65,2		1,7			10,3	1,7	48,8	18,6	36,1	0,7
✓ 349	Компот из смеси сухофруктов яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм сахар кислота лимонная вода	200 50 20 0,2 200		0,7	0,09	32		132,8		0,016			0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	хлеб пшеничный	40,00		3,16	0,4	19,32		93,52		0,04								
	Хлеб ржано- пшеничный	50		2,8	0,55	24,7		114,95		0,05				0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого			30,38	30,73	132,21		941,27		2,126		0	43,42	7,72	208,51	211,73	424,15	8,95
	всего за День			41,41	43,84	224		1508,67		2,3		118,3	44,85	8,42	415,51	270,53	669,05	10,78

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

д/учет СМП, ТД и др. хозяйств С.М.



Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
Итого		27,78	28,66	117,22	859,47	0,674	5,82	44,56	11,09	202,57	237,13	455,19	7,72
всего за день		44,33	43,51	208,58	1425,07	0,838	99,62	46,93	11,86	603,94	292,19	791,8	10,034

Рец. 2015г.	Наименование	масса	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	A	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	8 день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	Завтрак	200														
✓	Каша жидкая молочная из манной крупы крупа манная молоко вода	29,5 95,3 71,3 15,7	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	1,1	0,4	125,4	19,3	109,7	0,5		
181	сахар															
✓	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток вода сахар	200 5 120 20 100	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	1,3		125,8	14	90	0,134		
379	молоко															
✓	Бутерброд с маслом маслом сливочное или шоколадное хлеб	40 10 30	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	2,4	0,44	8,4	4,2	22,5	0,35		
1	Итого		11,26	13,49	70,99	450,9	0,148	77,1		0,84	259,6	37,5	222,2	0,984		
	Обед															

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

Федор ОМ, Гудыш Наталья О.Ю.



✓	Ши из свежей капуста с картофелем	300																		
	капусты с картофелем	60																		
	Белокочанная капуста	36																		
	картофель	12																		
	морковь	3																		
	петрушка	12																		
	лук репчатый	3																		
	томатное пюре	6																		
	масло растительное	240	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07	18,9	2,8	59,1	26,6	58,8	1							
88	Бульон или вода	80																		
	Птица отварная	115,2																		
	курица	3,2																		
	лук репчатый	1,6	17	18,4	0,32	238,4	0,032	71,44	1,7	0,72	40,8	14,7	121,6	1,36						
288	петрушка	8																		
	масло сливочное	200	4,9	7,2	48,9	279,6	0,034	0,4	0,4	1,82	21,78	91,26	0,7							
✓	Рис отварной	72																		
304	крупа рисовая	9																		
	масло сливочное	40,00	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,52	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44							
	хлеб пшеничный	50																		
	Хлеб ржано-пшеничный	200/15	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,45	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55							
	чай с сахаром	50																		
✓	чай-заварка	15	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	1,4	2,8	0,28							
	сахар	150	30,73	32,57	119,64	906,17	0,266	71,44	25,53	4,99	150,52	166,48	330,16	5,83						
382	вода																			
	Итого		50,67	58,33	193,34	1507,77	0,446	211,04	27,35	6,09	603,12	211,68	656,86	12,76						
	всего за день																			

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

Вед. ОП, Вед. Ветеринар. С. Я. Юршич



Рец. 2015г.	Наименование	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества											
							B1	A	C	E	Ca	Mg	P	Fe	6	7	8	9	10	11	12	13						
	9 День	1	2	3	4	5																						
	Завтрак																											
✓	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" "Геркулес" Молоко	250																										
	вода	52,4																										
	сахар	119,2																										
	масло сливочное	71,4																										
173	Кофейный напиток с молоком	200	9,4	14,9	54,17	388,3	0,17	62,25	1,08	0,7	170,3	80,5	266,7															
	кофейный напиток	5																										
	вода	120																										
	сахар	20	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	1,3	0,26	125,8	14	90															
379	Молоко	100	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	13			8,2	17,4	3															
	Печенье затяжное	20	14,3	19,86	84,01	571,8	0,234	95,25	2,38	0,96	304,3	111,9	359,7															
	Итого																											
	Обед																											
	Суп																											
✓	картофельный с мясными фрикадельками	300																										
	картофель	120																										
	морковь	12																										
	лук репчатый	12																										
	томатное пюре	3																										
	масло растительное	3																										
	бульон или вода	210																										
104	фрикадельки	35	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144																					

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

Федоткина О.В.



✓	Жаркое по-домашнему говядина картофель лук репчатый томатное пюре масло растительное	250 112 142 14 8 8																				
259	Огурец соленый	100	0,8	25,8	0,1		23,7	1,7	421,4	10	0,17	0,02	9,7	3,5	4,4	0,1	43,6	60,7	7	294	12	5,5
71	чай с сахаром чай-заварка сахар вода	200/15 50 15 150											15	60	0,04	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28		
382	хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,4			19,32		93,52		0,04				0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,92	0,77			34,58		160,93		0,07				0,63	16,1	74,2	17,5	2,17			
	Итого		33,45	33,19			108,7		874,55		0,4		23,33	8,47	126,48	207,1	407,6	8,69	8,69			
	всего за день		52,96	68,28			142,19		1400,65		0,578		384,6	24,93	9,66	363,73	241,5	745,85	11,874			

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

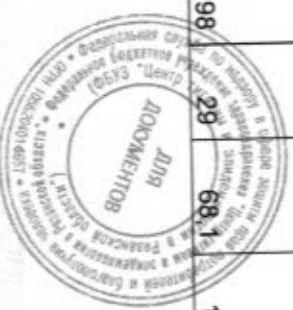
Сделано ОМН, подш. Васькина С.В.



Рец. 2015г	Наименование	Масса	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая я ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	А	С	Е	Са	Mg	P	Fe				
	10 день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
	Завтрак																	
✓	Омлет натуральный яйца	150 103,5																
210	молоко или вода масло сливочное	39 18	13,95	24,9	2,7	289,5	0,1	324,6	0,3	0,75	103,05	16,2	225,75	2,7				
✓	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток вода	200 5 120																
379	сахар молоко	20 100	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	1,3		125,8	14	90	0,134				
✓	Бутерброд с маслом масло сливочное или шоколадное хлеб	40 10 30																
1	итого		2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	1,6	0,44	8,4	4,2	22,5	0,35				
	Обед		19,51	35,09	33,49	526,1	0,178	384,6		1,19	237,25	34,4	338,25	3,184				
	Суп рассольник Ленинградский картофель крупа перловая морковь лук репчатый огурцы соленые масло растительные	300 90 6 12 6 18 6	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1		10,1	2,82	34,98	29	68,1	1,11				
96	бульон или вода	225																

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

Срок ОП, подл. контроля 0 до. / 10 лет



✓	288	Птица отварная курица лук репчатый петрушка масло сливочное	80 115,2 3,2 1,6 8	17	18,4	0,32	238,4	0,032	71,44	1,7	0,72	40,8	14,7	121,6	1,36	
✓	309	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия масло сливочное	180 174,6 6,3	6,66	5,4	31,7	202,14	0,06	22	0,06	17,5	1,2	5,8	25,4	44,6	1,35
	71	масло сливочное помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06					20	26	0,9	
✓	382	чай с сахаром чай-заварка сахар вода хлеб пшеничный	200/15 50 15 150 40,00	0,07 0,16	0,02 0,4	15 19,32	60 93,52	0,04 0,04		0,03	0,52	11,1	1,4	2,8	0,28	
✓		Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55	
		Итого		33,39	28,31	113,34	858,21	0,386			5,12	128	185,1	307,4	7,26	
		всего за день		47,69	48,17	197,35	1430,01	0,62			6,08	432,3	297	667,1	9,594	

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области». Не подлежит тиражированию без письменного разрешения.

Людмила Михайловна Волынец



