

«СОГЛАСОВАНО»

Главный государственный санитарный врач
по Лискинскому, Боровскому, Каменскому
Каширскому, Острогожскому районам

В.Н.Куприянов



«ТВЕРЖДАЮ»

Руководитель отдела образования

И.А.Еренкова



Примерное десятидневное меню организации питания школьников общеобразовательных учреждений Каширского
муниципального района в 2017/2018 учебном году

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ														
завтрак														
11/94	каша пшеничная молочная	250	9,23	13,15	36,1	299,65	0,13	5,13	0,3	0,025	245,38	252,5	27,78	1,15
	масло сливочное	7	0,6	5,76	0,9	748,5	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	батон	50	7,7	2,67	53,2	267,63	0,16	0	0	1,5	26	2,3	17,0	1,6
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО		22,9	27,98	11,6	1480,58	0,33	6,33	0,38	1,545	366,54	271,74	72,78	2,95
обед														
10/87	винегрет	120	3,91	7,3	27,6	130,13	0,69	16,58	0	8,1	91,05	181,56	26,2	1,35
2/22	суп картофельный на мясном бульоне	280	27,23	28,5	44,38	118,9	0,18	14,65	0,1	0,125	77,6	316,25	75,43	1,43
13/111	тефтели	100	17,64	21,49	16,47	161,85	0,05	0,8	0,01	0,5	19,03	236,0	31,22	1,99
1/77	картофельное пюре	180	18,61	4,08	32,0	122,184	0,126	3,77	0,1	1,152	84,1	242,2	51,41	0,89
	хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
4/44	компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	10,8	0	0,02	101,0	0,68	28,8	2,14

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ														
завтрак														
11/94	каша пшеничная молочная	200	7,38	10,52	28,88	239,72	0,1	4,1	0,26	0,02	196,3	202,0	44,44	0,92
	масло сливочное	7	0,6	82,5	0,9	748,5	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	батон	50	7,7	2,67	53,2	267,63	0,16	0	0	1,5	26	2,3	34	1,6
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО		21,08	102,09	104,38	1420,65	0,3	5,3	0,34	1,54	317,46	221,24	106,44	2,72
обед														
10/87	винегрет	80	2,61	8,19	18,4	86,75	1,06	11,05	0	5,4	60,7	121,04	34,94	0,9
2/22	суп картофельный на мясном бульоне	230	21,78	50,0	35,5	95,12	0,14	11,72	0,08	0,1	62,08	253,0	60,34	1,14
13/111	тефтели	100	17,64	19,49	16,47	161,85	0,05	0,8	0,01	0,5	19,03	236,0	31,22	1,99
1/7	картофельное пюре	150	15,51	7,68	26,67	101,82	0,105	3,14	0,09	0,96	70,08	202,0	42,84	0,74
	хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
4/44	компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8	42,14
	ИТОГО		68,28	85,76	214,3	743,54	1,37	27,5	0,18	9,18	356,89	958,6	272,14	49,21
полдник														
	сок фруктовый	200	3,0	0,2	42,0	94,0	0,02	4,0	0,76	0,02	360,0	190,0	26,4	10,0
3/38	кондитерское изделие	20	15,0	15,0	88,5	364,0	0	120,0	0	2,3	30,0	86,18	0	8,0
	ИТОГО		18,0	15,2	130,5	458,0	0,02	124,0	0,76	2,32	420,0	276,18	26,4	18,0
2 ДЕНЬ														
завтрак														
2/16	омлет натуральный	120	9,24	9,82	2,97	137,22	0,04	0,29	0,22	0,6	182,24	0,17	17,49	1,28
	молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
3/38	сдоба	80	15,48	15,9	86,11	312,46	0,08	0,05	0,09	2,3	80,84	86,18	28,85	0,91
	ИТОГО:		30,92	32,12	98,48	567,28	0,38	1,54	0,35	2,92	503,08	187,25	73,34	2,29
обед														
2/21	салат из капусты с	80	3,04	7,14	6,5	94,42	0,03	7,18	0	5,0	183,24	176,14	24,5	0,63

	огурцами													
5/51	рассольник на мясном бульоне	200	21,38	41,9	32,24	79,58	0,1	7,3	0,008	1,0	62,6	221,5	46,18	0,88
1/6	котлета мясная	100	17,44	15,78	17,5	127,78	0,06	0,22	0,1	0,57	77,69	228,5	32,57	0,94
7/66	рис отварной с овощами	180	4,50	6,72	53,8	293,68	0,04	2,66	4,86	2,0	68,6	121,35	50,48	0,84
	хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
4/44	компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8	42,14
	ИТОГО		5,71	71,94	227,3	893,46	0,25	18,16	4,97	10,79	537,13	894,17	256,53	47,73
ПОЛДНИК														
	кисломолочный напиток	200	4,6	6,4	8,2	112,8	0,08	1,4	0,04	0,02	440,0	0,2	28,0	250,0
3/38	пирожок с повидлом	90	11,5	10,68	47,42	311,8	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28	1,12
	ИТОГО		16,1	17,08	55,62	424,6	0,16	2,24	0,11	2,32	520,9	86,38	51,28	251,12
3 ДЕНЬ														
завтрак														
164	салат из свеклы	80	2,26	2,6	25,6	147,84	0,04	4,54	0	0,06	68,96	0,46	49,44	3,16
2/24	макароны отварные	160	8,85	6,15	44,76	203,79	0,06	0	0,045	3,15	21,32	125,1	23,33	0,81
	хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	93,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО		24,21	17,82	186,76	784,06	0,3	5,74	0,085	5,43	231,44	288,5	147,7	5,77
обед														
9/82	салат овощной из моркови	80	3,66	7,09	8,5	104,45	0,02	4,81	13,8	5,0	136,59	151,15	1,35	1,35
1/5	щи из свежей капусты на мясном бульоне	230	21,68	41,34	27,38	48,30	0,06	19,74	0,02	1,14	71,8	221,5	41,6	0,62
13/112	каша гречневая	180	11,8	8,04	32,96	227,4	0,28	8,68	0,04	13,2	142,18	181,05	156,68	5,22
10/90	гуляш из отварного мяса	100	25,16	19,42	12,71	148,26	0,03	0,36	0,003	0,57	79,08	221,07	38,89	1,78
	хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
3/34	кисель фруктовый	200	3,0	0	62,0	94,0	0,02	4,0	0	0,02	116,0	0	40,0	10,0
	ИТОГО		73,0	76,29	213,85	808,41	0,41	37,59	13,86	22,13	589,65	920,77	332,52	21,27
ПОЛДНИК														
6/61	оладьи	150	12,32	12,57	130,0	298,41	0,24	3,68	0,04	4,6	122,1	205,0	54,9	2,73
1/2	какао	200	6,2	6,4	22,36	171,84	0,02	1,4	0,02	0,02	420,0	102,7	42,0	0,14

	ИТОГО		18,52	18,97	152,36	470,25	0,26	5,08	0,06	4,62	542,1	307,7	96,9	2,87
4 ДЕНЬ														
завтрак														
12/107	сырники творожные	150	24,14	16,1	39,6	239,86	0,08	2,56	0,16	4,2	465,08	179,46	62,28	4,72
	молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
	фрукты (яблоки)	100	0,41	0,0	21,0	46,0	0,01	13,0	0,0	0,03	16	0,3	9	2,2
	ИТОГО		30,75	22,5	70,0	403,46	0,35	16,76	0,2	4,25	721,08	280,76	98,28	7,02
обед														
18/142	салат из огурцов, помидоров	80	3,98	10,13	23,8	83,29	0,05	14,2	0	0,5	118,8	133,5	26,99	0,75
3/32	суп-пюре гороховый	200	25,72	20,48	36,12	91,68	0,2	4,26	0,02	1,14	187,84	268,8	57,22	2,12
5/53	рыба тушеная	180	19,47	14,97	16,9	110,21	0,01	4,32	0,01	0,37	98,58	237,8	27,65	0,74
19/152	капуста тушеная	180	9,32	17,35	16,8	122,63	0,02	3,4	0,04	5,3	96,87	206,07	22,01	1,24
	хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	93,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО		71,59	72,0	208,22	840,24	0,48	27,38	0,11	9,53	643,25	1027,1	208,87	6,65
полдник														
	сок фруктовый	200	3,0	0,2	42,0	94,0	0,02	4,0	0,76	0,02	360,0	190,0	26,4	10,0
3/38	кондитерское изделие	20	15,0	15,0	88,5	364,0	0	120,0	0	2,3	30,0	86,18	0	8,0
	ИТОГО		18,0	15,2	130,5	458,0	0,02	124,0	0,76	2,32	420,0	276,18	26,4	18,0
5 ДЕНЬ														
завтрак														
13/108	каша овсяная молочная	180	6,66	11,0	22,64	216,2	0,1	0,90	0,26	0,2	190,82	0,34	47,36	0,9
1/2	какао	200	6,2	6,4	22,36	171,84	0,02	1,4	0,02	0,02	420,0	102,7	42,0	0,14
6/56	бутерброд с сыром	80	11,63	24,74	39,5	381,17	0,23	0,53	0,19	0,18	409,38	1,79	24,73	1,75
	ИТОГО		24,49	42,14	84,5	769,21	0,35	2,83	0,47	0,22	1020,2	104,83	114,09	2,79
обед														
177	суп рыбный	200	32,1	25,4	29,5	135	0,08	5,58	0,02	0,74	68,6	265,6	52,24	0,68
1/6	котлета рубленая	100	17,71	15,91	15,44	133,79	0,06	0,22	0,1	0,57	77,69	228,5	32,57	0,94
1/7	пюре картофельное	150	15,51	7,68	26,67	101,82	0,105	3,14	0,09	0,96	70,08	202,0	42,84	0,74
164	салат из свеклы	80	2,26	2,6	25,6	147,84	0,04	4,54	0	0,06	68,96	0,46	49,44	3,16
	хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
3/34	кисель фруктовый	200	3,0	0	62,0	94,0	0,02	4,0	0	0,02	116,0	0	40,0	10,0

	ИТОГО		78,28	51,99	229,51	798,45	0,305	17,48	0,21	5,53	445,33	842,56	271,09	17,82
полдник														
	молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
	печенье	90	11,5	10,68	47,42	311,8	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28	1,12
	ИТОГО		17,7	56,82	56,82	429,4	0,34	2,04	0,11	2,32	320,9	187,18	50,28	1,22
6 ДЕНЬ														
завтрак														
7/66	рис отварной	180	4,5	6,72	53,8	293,68	0,04	2,66	4,86	2,0	68,6	121,35	50,35	0,84
14/117	сосиска отварная	100	16,0	22,0	0,12	262,48	0	4,3	0	0,02	16,3	0	0	0,9
15/123	салат из моркови	80	1,66	7,09	8,5	104,45	0,02	4,81	0	0,04	36,59	0,24	21,52	1,17
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	93,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
	ИТОГО		35,26	44,88	177,02	1093,04	0,26	12,97	4,9	4,28	262,65	284,53	147	4,71
обед														
20/156	салат из капусты, моркови с подсолнечным маслом	80	3,65	7,09	8,5	90,05	0,03	25,71	0	0,1	146,35	133,6	28,58	0,59
18/143	борщ со сметаной на курином бульоне	200	21,08	41,74	25,42	85,66	0,06	9,98	0,02	1,0	79,14	263,6	44,78	0,88
19/151	фрикадельки мясные	100	17,04	21,24	16,12	185,8	0,06	0	0,03	0,5	78,82	248,0	28,16	2,29
2/24	макароньы отварные	160	8,85	6,15	44,76	203,79	0,06	0	0,045	3,15	21,32	125,1	23,33	0,81
	хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
4/44	компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8	42,14
	ИТОГО		61,36	76,62	212,06	863,3	0,23	36,49	0,095	7,97	470,63	916,98	227,65	49,01
полдник														
	молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
3/38	кондитерское изделие	20	15,0	15,0	88,5	364,0	0	120,0	0	2,3	30,0	86,18	0	8,0
	ИТОГО		21,2	21,4	102,4	481,6	0,26	151,2	0,04	2,32	270,0	187,18	27,0	8,1
7 ДЕНЬ														
завтрак														
2/16	омлет	120	9,24	9,82	2,97	137,22	0,04	0,29	0,22	0,6	182,24	0,17	17,49	1,28
3/30	салат овощной с растительным маслом	80	1,14	7,15	7,86	100,35	0,03	19,07	0	0,04	41,92	0,54	1,0	17,51
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2

6/56	бутерброд с сыром	80	11,63	24,74	39,5	381,17	0,23	0,53	0,19	0,18	409,38	1,79	24,73	1,75
	ИТОГО		27,41	48,11	71,73	783,54	0,34	20,79	0,45	0,84	729,7	19,44	71,22	20,74
обед														
3/30	салат овощной с растительным маслом	80	1,14	7,15	7,86	100,35	0,03	19,07	0	0,04	41,92	0,54	1,0	17,51
2/22	суп картофельный на курином бульоне	230	21,78	50,0	35,5	95,12	0,14	11,72	0,08	0,1	62,08	253,0	60,34	1,14
185	плов с курицей	180	25,76	23,89	16,82	105,33	0,06	2,9	0,02	1,0	64,5	254,8	32,2	1,64
	хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО		61,78	87,84	151,8	651,8	0,27	34,89	0,14	3,36	307,66	671,28	175,54	22,79
полдник														
6/61	оладьи	150	12,32	12,57	130,0	298,41	0,24	3,68	0,04	4,6	122,1	205,0	54,9	2,73
	кисломолочный напиток	200	4,6	6,4	8,2	112,8	0,08	1,4	0,04	0,02	440,0	0,2	28,0	250,0
	ИТОГО		16,92	18,97	138,2	411,21	0,32	5,08	0,08	4,62	256,1	205,2	82,9	252,73
8 ДЕНЬ														
завтрак														
13/108	каша молочная с вермишелью	180	6,66	11,0	22,64	216,2	0,1	0,9	0,26	0,2	190,82	0,34	47,36	0,9
	пирожок с повидлом	90	11,5	10,68	47,42	311,8	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28	1,12
	молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
	ИТОГО		24,36	28,08	79,46	645,6	0,44	2,94	0,37	2,52	511,72	187,52	97,64	2,12
обед														
2/21	салат из капусты с огурцами	80	3,04	7,14	6,5	94,42	0,03	7,18	0	5,0	183,24	176,14	24,5	0,63
1/5	щи из свежей капусты на мясном бульоне	230	21,68	41,34	27,38	48,3	0,06	19,74	0,02	1,14	74,8	221,5	41,6	0,62
13/112	каша гречневая	180	11,8	8,04	32,96	227,4	0,28	8,68	0,04	13,2	142,18	181,05	156,68	5,22
4/42	гуляш из печени	60	16,4	15,63	12,43	117,99	0,07	0,85	0,03	0,6	74,92	313,54	43,6	0,66
	хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
3/34	кисель фруктовый	200	3,0	0	62,0	94,0	0,02	4,0	0	0,02	116,0	0	40,0	10,0
	ИТОГО		63,62	72,55	211,57	768,11	0,46	40,45	0,09	22,16	632,14	1038,2	360,38	19,43
полдник														

	ИТОГО		25,1	23,28	81,98	669,6	0,45	33,04	0,31	2,54	532,9	187,55	72,88	2,22
обед														
2/21	салат из капусты с огурцами	100	3,8	4,9	8,13	118,03	0,038	8,98	0	2,25	129,05	220,17	10,63	0,79
1/5	щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	23,65	28,68	29,87	52,7	0,065	21,5	0,02	1,24	81,6	241,63	42,0	0,68
13/112	каша гречневая	200	11,8	8,04	32,96	227,4	0,28	8,68	0,04	0,3	142,18	181,05	56,68	5,22
4/42	гуляш из печени	100	24,6	19,45	18,65	176,99	0,105	1,28	0,04	0,9	112,38	470,31	65,4	0,99
	хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
3/34	кисель фруктовый	200	3,0	0	22,0	94,0	0,02	4,0	0	0,02	116,0	0	40,0	10,0
	ИТОГО		74,55	61,47	181,91	855,12	0,51	44,44	0,1	6,91	625,21	1259,1	268,71	10,08
полдник														
	сок фруктовый	200	3,0	0,2	42,0	94,0	0,02	4,0	0,76	0,02	160,0	190,0	26,4	3,0
3/38	кондитерское изделие	80	15,0	3,0	88,5	364,0	0	23,0	0	2,3	30,0	86,18	0	2,0
	ИТОГО		18,0	3,2	130,5	458,0	0,02	27,0	0,76	2,32	190,0	276,18	26,4	5,0
9 ДЕНЬ														
завтрак														
2/24	макароны отварные	180	9,95	6,92	39,36	229,26	0,067	0	0,050	0,54	23,99	140,7	26,25	0,91
14/117	сосиска отварная	100	16,0	19,0	0,12	262,48	0	4,3	0	0,02	16,3	0	0	0,9
6/56	бутерброд с сыром	80	11,63	5,74	39,5	381,17	0,23	0,53	0,19	0,18	409,38	1,79	24,73	1,75
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО		42,98	38,06	100,38	1037,71	0,337	6,03	0,28	3,76	544,83	159,43	78,98	3,76
обед														
164	салат из свеклы	100	2,83	3,25	32,0	184,8	0,05	15,68	0	0,07	86,2	0,58	51,8	3,95
177	суп рыбный	250	41,25	14,1	36,8	168,75	0,1	6,98	0,025	0,93	85,8	331,3	16,7	0,85
7/65	курица отварная	100	21,64	14,46	21,03	130,82	0,07	0,85	0,03	0,57	84,92	243,4	33,6	0,66
1/7	картофельное пюре	180	18,61	4,08	32,0	122,18	0,126	3,76	0,108	1,152	84,09	242,0	51,4	0,89
	хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	83,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
4/44	компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	10,8	0	0,02	101,0	0,68	28,8	2,14
	ИТОГО		95,07	48,56	251,99	986,18	0,976	38,07	0,163	5,572	488,01	963,96	219,3	10,09
полдник														
3/37	икра кабачковая	100	6,13	11,13	13,4	153,13	0,025	8,75	0	0,13	76,25	133,75	8,75	0,87
1/14	яйцо отварное	40	54,0	8,0	4,0	494,0	0,21	0	0,45	0,06	255,0	876,0	22,0	3,1
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2

	ИТОГО		65,53	25,53	38,8	809,93	0,28	9,95	0,49	0,21	426,41	1026,6	58,75	4,17
10 ДЕНЬ														
завтрак														
8/69	запеканка творожная	200	31,46	10,2	21,9	377,48	0,13	1,24	0,22	0,55	157,7	1,0	17,7	1,3
	молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	31,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
	пирожок с повидлом	90	11,5	4,68	47,42	311,8	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28	1,12
	ИТОГО		49,16	21,28	78,72	806,88	0,47	33,28	0,33	2,87	478,6	188,18	67,98	2,52
обед														
20/156	салат из капусты, моркови с подсолнечным маслом	100	4,56	4,8	10,63	112,56	0,037	32,14	0	0,13	182,93	167,0	35,73	0,74
18/143	борщ со сметаной на курином бульоне	250	26,35	27,17	31,77	107,07	0,08	12,48	0,025	1,25	98,93	329,5	55,98	1,1
2/24	макароны отварные	180	9,95	6,92	39,36	229,26	0,068	0	0,050	0,54	23,99	140,7	26,25	0,91
8/76	котлеты рыбные	100	25,23	10,59	8,47	132,11	0,02	0	0,01	0,37	93,9	273,6	23,8	0,37
	хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	83,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	4,6
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО		79,19	58,55	194,83	1013,43	0,405	45,82	0,125	7,51	540,91	1073,7	216,76	7,92
полдник														
6/61	оладьи	150	12,32	5,57	90,0	298,41	0,24	3,68	0,04	4,6	122,1	205,0	54,9	2,73
	кисломолочный напиток	200	4,6	6,4	8,2	112,8	0,08	1,4	0,04	0,02	140,0	0,2	28,0	0,2
	ИТОГО		16,92	11,97	138,2	411,21	0,32	5,08	0,08	4,62	262,1	205,2	82,9	2,93

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, разработанного в рамках программы «Ареал здоровья» и заключения ГУ НИИ гигиены питания РАМН.

Рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий разработаны в данной программе и представлены в таблице №48, номера технологических карт указаны в соответствии с вышеуказанной таблицей.