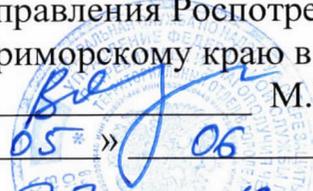


Начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Приморскому краю в г. Арсеньеве

  
М.М. Вязовик  
« 05 » 06 2020 год

73 № 12 от 16.04.2020

Директор МКОУ СОШ № 4

  
Г.Н. Филаретова

« 05 » апреля 2020 год



## **Примерное десятидневное меню и пищевая ценность при двухразовом питании приготовляемых блюд для обучающихся детей с 11 лет и старше в осенне-зимний и весенний периоды.**

Меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептов используемых блюд и кулинарных изделий:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией - М. Т. Лабзина. , Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией – В. Т. Лапшина. «Хлебпродинформ», 2004.

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>1 день Завтрак</b>	350 (1)	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	250/10	4,75	11,5	37,63	301,4	0,5	1,4	-	-	148	226	25	0,7	
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2	
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2	
	-	Сыр	30	7	9,2	0	108	0,1	0,16	0,1	0,1	242	162	10	0,16	
		<b>ИТОГО:</b>			<b>16,75</b>	<b>21,3</b>	<b>78,33</b>	<b>604,2</b>	<b>0,7</b>	<b>7,66</b>	<b>0,401</b>	<b>1,34</b>	<b>405,8</b>	<b>411,5</b>	<b>90,4</b>	<b>2,26</b>
<b>Обед</b>	184 (1)	Борщ с мясом и со сметаной	250/12,5/10	3,04	9,44	15,54	131,8	0,103	11	37,1	-	67	70	31	1,3	
	404 (1)	Горбуша припущенная	100	24,72	5,48	0,6	150,25	0,025	0,16	-	0,09	29,2	130	13	0,8	
	634 (1)	Картофельное пюре с маслом	200	5,6	14,7	38,7	268	0,29	17,3	-	-	80	121,3	80	1,87	
	49(2)	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	-	1,83	1,83	0,5	75,7	45,5	31,3	0,8	
	760 (1)	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	16,9	4	0,6	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
	742(1)	Яблоко свежее	100	0,3	0	8,6	40	0,012	12,5	0,02	-	23	18	12	0,8	
		<b>ИТОГО</b>			<b>38,5</b>	<b>30,34</b>	<b>124,34</b>	<b>854,05</b>	<b>0,61</b>	<b>45,79</b>	<b>38,96</b>	<b>2,79</b>	<b>333,9</b>	<b>559,7</b>	<b>219,3</b>	<b>8,37</b>
		<b>ВСЕГО</b>			<b>54,3</b>	<b>51,64</b>	<b>202,67</b>	<b>1458,25</b>	<b>1,31</b>	<b>53,45</b>	<b>39,361</b>	<b>4,13</b>	<b>739,7</b>	<b>971,2</b>	<b>309,7</b>	<b>10,63</b>
		<b>СООТНОШЕНИЕ</b>			<b>1</b>	<b>0,95</b>	<b>3,73</b>						<b>1</b>	<b>1,31</b>		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 день Завтрак	361 (1)	Макароны отварные	200	8,53	8,13	65,06	260	-	-	-	-	18,7	51,2	16	1,33	
	465 (2)	Тефтели из печени и риса с соусом	115/50	6,39	6,97	10,38	132	0,09	4,67	0,126	0,67	52	121	57,3	2,03	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	830 (1)	Чай с сахаром и лимоном	200/008	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
		ИТОГО:			<b>19,27</b>	<b>15,7</b>	<b>113,24</b>	<b>561,5</b>	<b>0,17</b>	<b>8,67</b>	<b>0,427</b>	<b>1,65</b>	<b>91,7</b>	<b>220,8</b>	<b>102,5</b>	<b>4,56</b>
Обед	206 (1)	Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	250/12,5/10	4,25	9,1	19,84	157,36	0,103	12,1	0,009	-	38	37,2	31	0,8	
	555 (1)	Котлета говяжья	100	15,9	18,2	4,0	347,5	0,05	-	-	-	51,2	49	33,75	1,9	
	330(2)	Горох отварной	200	12,46	8,2	31,2	196	0,41	0,8	0,4	0,95	94	106,6	86	6,4	
	112(1)	Маринованная свекла с маслом растительным	100	2,5	3,2	10,3	92,8	-	-	1,5	2,3	32,2	42,7	20,3	1,3	
	754 (1)	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО:			<b>38,75</b>	<b>39,25</b>	<b>108,94</b>	<b>994,16</b>	<b>1,753</b>	<b>14,1</b>	<b>1,949</b>	<b>5,46</b>	<b>273,4</b>	<b>402,5</b>	<b>226,05</b>	<b>13,4</b>
		ВСЕГО			<b>58,02</b>	<b>54,95</b>	<b>222,18</b>	<b>1555,66</b>	<b>0,923</b>	<b>22,77</b>	<b>2,376</b>	<b>7,1</b>	<b>365,1</b>	<b>623,3</b>	<b>328,55</b>	<b>17,96</b>
		СООТНОШЕНИЕ			<b>1</b>	<b>0,95</b>	<b>3,83</b>						<b>1</b>	<b>1,7</b>		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день Завтрак	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	-	14,7	0,16	1,6	37,83	36,8	13	0,75
	208 (1)	Суп картофельный с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	59	21	0,7
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	833 (1)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,1	0,6	-	-	66	46,8	12	-
		ИТОГО:		<b>14,85</b>	<b>15,1</b>	<b>67,46</b>	<b>425,2</b>	<b>0,28</b>	<b>17,29</b>	<b>3,261</b>	<b>3,78</b>	<b>133,83</b>	<b>184,6</b>	<b>74</b>	<b>2,45</b>
Обед	222 (1)	Суп – лапша домашняя с курой	250/12,5	3,9	7,2	32,4	194,6	0,12	0,6	0,2	0,4	25	56,2	18,1	1,3
	561/667 (1)	Тефтели с соусом	100/80	18,5	19,1	12,6	301	0,25	2,1	-	-	55	146	47,5	2
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	11,2	43,2	351,8	0,1	-	-	4,6	24	31	98	3,2
	107 (1)	Салат картофельный с огурцами	100	1,7	3,2	8,6	71	0,1	11	-	2,1	48	78	19	0,7
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
	742(1)	Груша свежая	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,01	0,47	24,7	14,3	11,7	2,99
		ИТОГО:		<b>39,5</b>	<b>41,25</b>	<b>156,9</b>	<b>1187,9</b>	<b>0,78</b>	<b>25,7</b>	<b>0,23</b>	<b>9,82</b>	<b>243,7</b>	<b>502,5</b>	<b>255,3</b>	<b>13,19</b>
		ВСЕГО:		<b>54,35</b>	<b>56,35</b>	<b>224,36</b>	<b>1613,1</b>	<b>1,06</b>	<b>42,99</b>	<b>3,491</b>	<b>13,6</b>	<b>377,53</b>	<b>687,1</b>	<b>329,3</b>	<b>15,64</b>
		Соотношение		<b>1</b>	<b>1,04</b>	<b>4,12</b>						<b>1</b>	<b>1,82</b>		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день Завтрак	214 (1)	Суп картофельный с горохом	250	9	6	16,1	164	0,3	1	2,9	3,8	76	93,8	40	2,2
	769 (2)	Булочка Домашняя	100	7,5	13,2	54,9	374	0,11	-	0,02	8	46,8	101	13	1,3
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
		ИТОГО		<b>16,7</b>	<b>19,2</b>	<b>82,2</b>	<b>590</b>	<b>0,41</b>	<b>5</b>	<b>3,22</b>	<b>11,8</b>	<b>124,8</b>	<b>197,9</b>	<b>55</b>	<b>3,7</b>
Обед	186 (1)	Борщ картофельный с курой и со сметаной	250/12,5/10	6,04	10,1	16,14	184,56	0,103	11,1	0,379	-	87,8	103,2	31	1,3
	443 (2)	Плов из говядины	300	24,48	26,7	79,2	524,4	0,96	1,9	1	9,5	73	189	76	3,9
	49(2)	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	-	1,83	1,83	0,5	75,7	45,5	31,3	0,8
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
	756 (1)	Компот из яблок с черносливами	200	0,6	0	28,9	118	-	5,4	-	-	12	4,9	4	0,8
		ИТОГО		<b>35,82</b>	<b>37,52</b>	<b>159,3</b>	<b>1083,46</b>	<b>1,243</b>	<b>20,23</b>	<b>3,219</b>	<b>12,2</b>	<b>295,5</b>	<b>500,6</b>	<b>191,3</b>	<b>9</b>
		ВСЕГО		<b>52,52</b>	<b>56,72</b>	<b>241,5</b>	<b>1673,46</b>	<b>1,653</b>	<b>25,23</b>	<b>6,439</b>	<b>24</b>	<b>420,3</b>	<b>698,5</b>	<b>246,3</b>	<b>12,7</b>
	СООТНОШЕНИЕ		<b>1</b>	<b>1,08</b>	<b>4,6</b>						<b>1</b>	<b>1,66</b>			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
5 день Завтрак	234 (1)	Суп молочный с вермишелью	250	7,41	7,3	32,1	231	0,3	1	-	-	102,4	10,6	1	0,4	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	-	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,09	74,8	-	0,1	-	-	2	2,9	6,6	0,1	
	848 (1)	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1	
		ИТОГО		<b>15,16</b>	<b>19,55</b>	<b>79,59</b>	<b>587,3</b>	<b>0,465</b>	<b>1,86</b>	<b>0,034</b>	<b>2,37</b>	<b>338,4</b>	<b>269,5</b>	<b>58</b>	<b>2,7</b>	
Обед	212 (1)	Суп картофельный с гречкой и курой	250/12,5	8,5	9	20,7	125	0,1	8,25	0,205	1,22	26	89	32	1,9	
	343(1)	Каша пшённая рассыпчатая	200	8,53	6,4	56	327,2	0,26	-	-	0,12	195	173	42	1,24	
	555 (1)	Котлета из свинины	100	14,6	15	6,2	246	0,05	-	-	-	26,25	162,5	27,5	1,5	
	667 (1)	Соус красный на м/б	75	1,11	2,4	8,7	48,1	-	0,5	-	-	12,8	19,2	8,2	0,3	
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	-	14,7	0,16	1,6	37,83	36,8	13	0,75	
	754 (1)	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО		<b>37,88</b>	<b>37,35</b>	<b>152,16</b>	<b>1033,5</b>	<b>0,6</b>	<b>24,65</b>	<b>0,405</b>	<b>5,14</b>	<b>355,88</b>	<b>647,5</b>	<b>177,7</b>	<b>8,69</b>	
	ВСЕГО		<b>53,04</b>	<b>56,9</b>	<b>231,75</b>	<b>1620,8</b>	<b>1,065</b>	<b>26,51</b>	<b>0,439</b>	<b>7,51</b>	<b>694,28</b>	<b>917</b>	<b>235,7</b>	<b>11,39</b>		
	СООТНОШЕНИЕ		<b>1</b>	<b>1,07</b>	<b>4,36</b>						<b>1</b>	<b>1,32</b>				

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день Завтрак		Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/010												
	345 (1)			8,5	10,5	39,5	297,5	0,5	1,6	-	-	67	100	25	0,6
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	-	Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,05	0,08	0,05	0,05	131	81	5	0,08
	848 (1)	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1
		ИТОГО		<b>19,65</b>	<b>18,9</b>	<b>86,9</b>	<b>633</b>	<b>0,68</b>	<b>2,54</b>	<b>0,071</b>	<b>2,12</b>	<b>432</b>	<b>437</b>	<b>82</b>	<b>1,78</b>
Обед	206 (1)	Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	250/12,5/10									38	37,2		
				4,25	9,1	19,84	157,36	0,103	12,1	0,009	-			31	0,8
	533 (1)	Печень тушеная в соусе	100/100	16	16,25	10,25	286,3	0,19	12,18	11,25	-	17,5	140	16	4,7
	343 (1)	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	5,73	40,5	179,5	0,13	-	-	2	237	180	25,2	1,2
	25 (2)	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	4	8,2	87	-	14,7	0,17	1,7	14,5	36,78	13	1
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
			ИТОГО:		<b>31,75</b>	<b>35,63</b>	<b>128,19</b>	<b>924,66</b>	<b>0,603</b>	<b>44,98</b>	<b>11,449</b>	<b>5,95</b>	<b>380</b>	<b>598,98</b>	<b>149,2</b>
		ВСЕГО		<b>51,4</b>	<b>54,53</b>	<b>215,09</b>	<b>1557,66</b>	<b>1,283</b>	<b>47,52</b>	<b>11,52</b>	<b>8,07</b>	<b>812</b>	<b>1035,98</b>	<b>231,2</b>	<b>12,68</b>
		СООТНОШЕНИЕ		<b>1</b>	<b>1,06</b>	<b>4,18</b>						<b>1</b>	<b>1,28</b>		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
7 день Завтрак	210 (1)	Суп из овощей с говядиной	250/12,5	11,09	7,58	28,65	143,2	0,2	12	2,2	-	65,6	61,97	38	1	
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2	
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	22,7	22,07	7,8	0,6	
	833 (1)	Чай с молоком	200	1,5	1,4	16,7	81	0,1	0,6	-	-	66	46,8	12	-	
		<b>ИТОГО:</b>			<b>18,29</b>	<b>12,98</b>	<b>79,75</b>	<b>419</b>	<b>0,4</b>	<b>23,5</b>	<b>2,301</b>	<b>2,24</b>	<b>168,1</b>	<b>151,24</b>	<b>111,2</b>	<b>2,8</b>
Обед	215 (1)	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/12,5	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	25	47	25	2,2	
	615 (1)	Рис отварной со слив. маслом	200	4,85	11,2	52,4	402,6	0,04	-	0,05	0,02	15	30,2	36	0,8	
	590 (1)	Куры отварные	100	18,12	18,4	0,62	241	0,037	1,31	0,037	-	37	84	19	0,85	
	71(2)	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,4	10,1	6,8	124	0,016	16,2	0,17	1,7	26,2	50,1	23	0,9	
	-	Сок абрикосовый	200	1	0	27,4	110	-	5,4	-	-	40	36	20	0,4	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8	
		<b>ИТОГО:</b>			<b>39,27</b>	<b>45,3</b>	<b>154,02</b>	<b>1254,2</b>	<b>0,553</b>	<b>22,91</b>	<b>2,377</b>	<b>6,12</b>	<b>237,2</b>	<b>563,3</b>	<b>135</b>	<b>8,95</b>
		<b>ВСЕГО</b>			<b>57,56</b>	<b>58,28</b>	<b>233,77</b>	<b>1673,2</b>	<b>0,953</b>	<b>46,41</b>	<b>4,678</b>	<b>8,36</b>	<b>405,3</b>	<b>714,54</b>	<b>246,2</b>	<b>11,75</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ</b>			<b>1</b>	<b>1,01</b>	<b>4,06</b>						<b>1</b>	<b>1,76</b>			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8 день Завтрак	476 (1)	Сосиски отварные	100	7	15,6	1,9	204,2	0,13	0,36	-	0,36	76,4	110,5	15,4	0,87	
	618(1)	Горох отварной	200	13,46	8,2	40,5	196	0,41	0,8	0,4	0,95	94	106,6	86	6,4	
	830 (1)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
		<b>ИТОГО:</b>			<b>24,81</b>	<b>24,4</b>	<b>80,2</b>	<b>569,7</b>	<b>0,62</b>	<b>5,16</b>	<b>0,701</b>	<b>2,29</b>	<b>191,4</b>	<b>265,7</b>	<b>130,6</b>	<b>8,47</b>
Обед	226 (1)	Суп рисовый с курой	250/12,5	5,1	9,6	16,5	181	0,3	1	2,9	3,8	64	28,7	40	2,2	
	443 (1)	Шницель рыбный натуральный	100	9,2	7,25	8,44	203	0,013	1,75	0,13	-	54,5	131,3	35	1	
	361 (1)	Макароны отварные	200	8,53	8,13	65,06	260	-	-	-	-	18,7	51,2	16	1,33	
	112(1)	Маринованная свекла с маслом растительным	100	2,5	3,2	10,3	92,8	-	-	1,5	2,3	32,2	42,7	20,3	1,3	
	667 (1)	Соус красный основной на м/б	50	0,74	1,6	3,8	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	
	758 (1)	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	20	18	12	0,8	
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		<b>ИТОГО</b>			<b>30,47</b>	<b>30,33</b>	<b>148,4</b>	<b>971,86</b>	<b>0,493</b>	<b>9,15</b>	<b>4,55</b>	<b>8,34</b>	<b>244,9</b>	<b>442,7</b>	<b>177,8</b>	<b>9,03</b>
		<b>ВСЕГО</b>			<b>55,28</b>	<b>54,73</b>	<b>228,6</b>	<b>1541,56</b>	<b>1,113</b>	<b>14,31</b>	<b>5,251</b>	<b>10,63</b>	<b>436,3</b>	<b>708,4</b>	<b>308,4</b>	<b>17,5</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ</b>			<b>1</b>	<b>0,99</b>	<b>4,13</b>						<b>1</b>	<b>1,62</b>			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
9 день Завтрак	367 (1)	Яйцо вареное	1 /040	5,1	4,6	0,3	63	0,035	-	0,013	0,3	27,8	96	5	1,2	
	350 (1)	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	250/010	7,5	11,5	35,8	260	0,25	0,25	-	1,75	204,4	219	61,5	1,9	
	837 (1)	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	0,252	-	120	113,4	14	0,1	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
			ИТОГО		<b>16,83</b>	<b>18,1</b>	<b>80,6</b>	<b>563,5</b>	<b>0,465</b>	<b>1,55</b>	<b>0,266</b>	<b>3,03</b>	<b>369,2</b>	<b>470,4</b>	<b>108,5</b>	<b>4,2</b>
Обед	208 (1)	Суп картофельный с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	
	531(1)	Жаркое-по домашнему	300	18,84	22,92	58,8	524	0,13	5,7	-	1,75	20	25,3	27	3,7	
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	-	14,7	0,16	1,6	37,83	36,8	13	0,75	
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8	
			ИТОГО		<b>35,54</b>	<b>36,92</b>	<b>154,86</b>	<b>1059,7</b>	<b>0,59</b>	<b>28,39</b>	<b>3,29</b>	<b>9,0</b>	<b>184,83</b>	<b>486,1</b>	<b>85</b>	<b>9,75</b>
			ВСЕГО		<b>52,37</b>	<b>55,02</b>	<b>235,46</b>	<b>1623,2</b>	<b>1,055</b>	<b>29,94</b>	<b>3,556</b>	<b>12,03</b>	<b>554,03</b>	<b>956,5</b>	<b>193,5</b>	<b>13,951</b>
		СООТНОШЕНИЕ		<b>1</b>	<b>1,05</b>	<b>4,49</b>						<b>1</b>	<b>1,72</b>			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день Завтрак	345(1)	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250/10	7,38	9,75	40	251,5	0,25	0,87	-	1,62	179,8	183	59,7	1,6
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2
	-	Сыр	30	7	9,2	0	108	0,1	0,16	0,1	0,1	242	162	10	0,16
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
		ИТОГО		<b>19,38</b>	<b>19,55</b>	<b>80,7</b>	<b>554,3</b>	<b>0,45</b>	<b>7,13</b>	<b>0,401</b>	<b>2,96</b>	<b>437,6</b>	<b>368,5</b>	<b>125,1</b>	<b>3,16</b>
Обед	216 (1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/035	8,1	14,6	17,8	231,5	0,3	4,8	-	-	26	59,8	15	0,5
	911 (1)	Пельмени с маслом сливочным	250/15	19,9	20,4	62,1	529,5	0,2	1,0	0,04	3	104	118	35	4,2
	25 (2)	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	4	8,2	87	-	14,7	0,17	1,7	14,5	36,78	13	1
	760 (1)	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	26,9	4	0,6
	-	Хлеб ржано- пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8
	742(1)	Яблоко свежее	100	0,3	0	8,6	40	0,012	12,5	0,02	-	23	18	12	0,8
		ИТОГО		<b>36,94</b>	<b>40,1</b>	<b>163,8</b>	<b>1185</b>	<b>0,872</b>	<b>36,0</b>	<b>0,25</b>	<b>9,1</b>	<b>273,5</b>	<b>575,48</b>	<b>91</b>	<b>10,9</b>
		ВСЕГО		<b>56,32</b>	<b>59,65</b>	<b>244,5</b>	<b>1739,3</b>	<b>1,322</b>	<b>43,13</b>	<b>0,651</b>	<b>12,06</b>	<b>711,1</b>	<b>943,98</b>	<b>216,1</b>	<b>14,06</b>
	СООТНОШЕНИЕ		<b>1</b>	<b>1,06</b>	<b>4,34</b>						<b>1</b>	<b>1,33</b>			