

МКОУ «Светлодольская средняя общеобразовательная школа»

---

УТВЕРЖДАЮ:  
ВРИО Директора МКОУ «Светлодольская  
средняя общеобразовательная школа»  
Ещенко Н.В.



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(возрастная категория 7 - 10 лет)  
(осенне-зимний период)**

с. Светлый Дол  
2022 г.

<b>День</b>															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто г	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>				<b>17.82</b>	<b>20.41</b>	<b>83.98</b>	<b>594.28</b>	<b>5.17</b>	<b>0.434</b>	<b>0.302</b>	<b>0.099</b>	<b>360.46</b>	<b>440.38</b>	<b>111.01</b>	<b>3.3</b>
<b>Каша молочная пшеничная с маслом сл (№ рец.168)</b>			<b>200/5</b>	<b>10.2</b>	<b>6.25</b>	<b>34.65</b>	<b>234</b>	<b>1.95</b>	<b>0.34</b>	<b>0.13</b>	<b>0.04</b>	<b>199.5</b>	<b>254.5</b>	<b>71.5</b>	<b>0.65</b>
Крупа пшено	25	25													
Молоко питьевое	140	140									0.014				
сахар	5	5													
Масло сл.	4	4									0.012				
<b>Какао с молоком (№ рец.959)</b>			<b>200</b>	<b>3.768</b>	<b>3.9</b>	<b>18.81</b>	<b>125.28</b>	<b>1</b>	<b>0.034</b>	<b>0.12</b>	<b>0.02</b>	<b>122</b>	<b>121.84</b>	<b>17.6</b>	<b>0.61</b>
Какао-порошок		4													
сахар		10				13.97	52.36	-	-	-	-	0.28	-	Сл.	0.042
молоко		100		2.8	3.2	4.7	58	1	0.03	0.02	0.01	121	91	14	0.1
<b>Хлеб пшеничный</b>		40	<b>40</b>	<b>3.24</b>	<b>0.4</b>	<b>19.52</b>	<b>96.8</b>	-	<b>0.06</b>	-	-	<b>9.2</b>	<b>34.8</b>	<b>13.2</b>	<b>0.79</b>
<b>Масло сл.(№ рец. 41)</b>		13	<b>13</b>	<b>0.169</b>	<b>9.425</b>	<b>0.117</b>	<b>85.93</b>	-	-	<b>0.052</b>	<b>0.039</b>	<b>3.12</b>	<b>2.6</b>	<b>0.39</b>	<b>0.026</b>
<b>яблоко</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>0.44</b>	<b>0.44</b>	<b>10.88</b>	<b>52.17</b>	<b>2.22</b>	<b>0.011</b>	-	-	<b>26.64</b>	<b>26.64</b>	<b>8.325</b>	<b>1.221</b>
<b>Обед</b>				<b>28.57</b>	<b>26.05</b>	<b>95.73</b>	<b>823.3</b>	<b>24.17</b>	<b>0.33</b>	<b>0.02</b>	<b>1.245</b>	<b>111.75</b>	<b>348.42</b>	<b>98.24</b>	<b>3.859</b>
<b>Суп куриный с вермишелью (№ рец.169)</b>			<b>250</b>	<b>8.4</b>	<b>11.63</b>	<b>24.65</b>	<b>236.05</b>	<b>3.5</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>0.2</b>	<b>37.76</b>	<b>51.91</b>	<b>8.54</b>	<b>0.5</b>
картофель		60		1.2	0.06	11.82	49.8	2	0.072	0.012	0.012	6	34.8	13.6	0.54
макароны		10		1.44	0.11	7.15	34.4	-	-	-	-	-	-	-	-
курица		30		5.46	11.04	0.42	144.6	-	0.021	0.021	-	4.8	68.4	8.1	0.9
лук		15		0.17	-	0.95	4.3	1	0.005	Сл.	-	3.1	5.8	1.4	-
морковь		10		0.13	0.01	0.7	3.3	0.5	0.006	0.9	0.9	5.1	5.5	3.8	0.12
масло раст.		5		-	5	44.95	-	-	-	-	-	-	0.1	-	-
<b>Салат из капусты и помидор (№ рец. 42)</b>			<b>80</b>	<b>1.183</b>	<b>2.106</b>	<b>3.358</b>	<b>38.38</b>	<b>20</b>	<b>0.0314</b>	-	-	<b>27.1</b>	<b>22.46</b>	<b>13.48</b>	<b>0.548</b>

Капуста белокочанная		40		0.864	0.048	2.256	13.44	21.6	0.0144	-	0.008	23.04	14.88	7.68	0.288
помидоры		29		0.319	0.058	1.102	6.96	7.25	0.017	-	0.01	4.06	7.54	5.8	0.26
масло раст.		2		-	2	-	17.98	-	-	-	-	-	0.04	-	-
<b>котлета мясная (№ реп. 608)</b>			<b>80</b>	<b>12.44</b>	<b>9.24</b>	<b>12.56</b>	<b>183</b>	<b>0.12</b>	<b>0.08</b>	-	-	<b>35</b>	<b>133.1</b>	<b>25.7</b>	<b>0.2</b>
фарш говяжий		60													
хлеб пшеничный		5													
мука		5													
молоко		10													
яйцо		10		1.27	1.15	0.07	15.7	-	0.007	0.035	-	5.5	18.5	5.4	0.27
<b>Гречка рассыпчатая (№ реп. 679)</b>			<b>100</b>	<b>2.04</b>	<b>1.04</b>	<b>27.2</b>	<b>131.6</b>	-	<b>0.159</b>	-	-	<b>28</b>	<b>119.2</b>	<b>39.2</b>	<b>2.5</b>
гречка		30													
вода		0.16													
<b>Соус томатный (№ реп. 223)</b>			<b>50</b>	<b>0.232</b>	<b>1.382</b>	<b>5.36</b>	<b>62.26</b>	<b>0.55</b>	-	-	<b>0.72</b>	<b>5.24</b>	-	<b>3.069</b>	<b>0.111</b>
Т.паста		4													
Масло раст.		2													
мука		4													
лук		10													
морковь		8									0.72				
<b>Хлеб рж.</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2.2</b>	<b>0.4</b>	<b>11</b>	<b>52</b>								
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>0.25</b>	<b>9.5</b>	<b>59.17</b>	-	-	-	<b>0.325</b>	<b>5.75</b>	<b>21.75</b>	<b>8.25</b>	
<b>Кисель</b>			<b>200</b>												
кисель сухой		18													
сахар		5													
<b>СОЛЬ</b>		<b>1.8</b>	<b>1.8</b>												
<b>Итого за день</b>				<b>46.39</b>	<b>46.46</b>	<b>179.71</b>	<b>1417.58</b>	<b>29.34</b>	<b>0.76</b>	<b>0.322</b>	<b>1.344</b>	<b>472.21</b>	<b>788.8</b>	<b>209.25</b>	<b>7.16</b>



капуста свежая		30													
картофель		80													
морковь		5													
лук		5													
Т.паста		2													
масло раст.		3													
сметана 15%		10													
<b>Рыба тушеная минтай (№ рец.374)</b>			<b>110</b>	<b>15.65</b>	<b>3.696</b>	<b>18.6</b>	<b>144.79</b>	<b>-</b>	<b>0.006</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>37.02</b>	<b>278.45</b>	<b>21.12</b>	<b>0.072</b>
минтай		110													
мука		9													
масло раст.		3													
<b>Картофельное пюре (№ рец. 53)</b>			<b>130</b>	<b>3</b>	<b>0.15</b>	<b>29.55</b>	<b>224.5</b>	<b>20</b>	<b>0.18</b>	<b>0.03</b>	<b>0.044</b>	<b>15</b>	<b>87</b>	<b>34.5</b>	<b>1.35</b>
картофель		150									0.03				
Масло сл.		6									0.014				
<b>Соус томатный (№ рец.223)</b>			<b>50</b>	<b>0.145</b>	<b>5.145</b>	<b>3.563</b>	<b>61.57</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0.028</b>	<b>-</b>	<b>0.017</b>	<b>1.4</b>	<b>0.21</b>	<b>0.014</b>
мука		4													
Т.паста		2													
Масло сл.		7													
сахар		3													
<b>Сок яблочный</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>-</b>	<b>19.4</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>0.06</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>-</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.43</b>	<b>0.3</b>	<b>14.64</b>	<b>72.6</b>								
<b>Хлеб рж.</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1.95</b>	<b>0.33</b>	<b>12.45</b>	<b>63.3</b>								
<b>соль</b>		<b>1.8</b>	<b>1.8</b>												
<b>Итого за день</b>				<b>45.04</b>	<b>30.013</b>	<b>296.51</b>	<b>1265.43</b>	<b>67.07</b>	<b>0.546</b>	<b>0.44</b>	<b>6.231</b>	<b>555.3</b>	<b>741.97</b>	<b>169.53</b>	<b>8.321</b>

### 3 день

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто, г	Масса порций, г	химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энергетическая ценность к/кал.	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>				<b>21.4</b>	<b>12.04</b>	<b>81.85</b>	<b>604.17</b>	<b>13.56</b>	<b>0.425</b>	<b>0.276</b>	<b>0.693</b>	<b>501.38</b>	<b>489.81</b>	<b>127.02</b>	<b>4.287</b>
<b>Каша молочная” 5 злаков (№ рец. 168)</b>			<b>200/5</b>	<b>7</b>	<b>10.1</b>	<b>29.83</b>	<b>248.66</b>	<b>1.5</b>	<b>0.165</b>	<b>0.132</b>	<b>0.03</b>	<b>195.54</b>	<b>232.81</b>	<b>59.49</b>	<b>2.275</b>
молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87	1.5	0.045	0.03	0.015	181.5	136.5	21	0.15
крупа 5 злаков	24	21		2.75	1.674	17.74	109.91	-	0.12	-	-	14.04	95.31	38.34	2.1
масло сл.	5	5		0.065	3.625	0.045	33.05	-	-	0.002	0.015	1.2	1	0.15	0.01
сахар	<b>5</b>	5		-	-	4.99	18.7	-	-	-	-	-	-	-	0.015
<b>Йогурт питьевой</b>	200	200	<b>200</b>	<b>11</b>	<b>0.4</b>	<b>24</b>	<b>148</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	-	-	<b>294</b>	<b>220</b>	<b>44</b>	<b>0.2</b>
<b>Масло сл.(№ рец. 41)</b>	11	11	<b>11</b>	<b>0.143</b>	<b>1.143</b>	<b>0.099</b>	<b>72.71</b>	-	-	<b>0.044</b>	<b>0.033</b>	<b>2.64</b>	<b>2.2</b>	<b>0.33</b>	<b>0.022</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	<b>40</b>	<b>3.24</b>	<b>0.4</b>	<b>19.52</b>	<b>96.8</b>	-	<b>0.06</b>	-	<b>0.52</b>	<b>9.2</b>	<b>34.8</b>	<b>13.2</b>	<b>0.79</b>
<b>мандарин</b>	111	111	<b>111</b>	-	-	<b>8.4</b>	<b>38</b>	<b>11.06</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.11</b>	-	-	<b>10</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>				<b>32.05</b>	<b>23.91</b>	<b>75.061</b>	<b>596.51</b>	<b>18.9</b>	<b>0.24</b>	<b>0.15</b>	<b>2.08</b>	<b>67.85</b>	<b>316.45</b>	<b>68.69</b>	<b>4.365</b>
<b>Салат из свежих огурцов (№ рец.13)</b>			<b>80</b>	<b>0.539</b>	<b>3.074</b>	<b>1.463</b>	<b>35.44</b>	<b>5.39</b>	<b>0.023</b>	<b>0.08</b>	-	<b>13.09</b>	<b>23.16</b>	<b>10.78</b>	<b>0.385</b>
огурцы свежие		77		0.539	0.077	1.463	8.47	5.39	0.023	-	-	13.09	23.1	10.78	0.385
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
<b>Суп картофельный с бобовыми (№ рец. 206)</b>			<b>250</b>	<b>4.5</b>	<b>4.066</b>	<b>13.47</b>	<b>93.36</b>	<b>12.6</b>	<b>0.083</b>	-	<b>0.912</b>	<b>14.2</b>	<b>46.18</b>	<b>19</b>	<b>0.74</b>
картофель	80	60		1.2	0.06	11.82	49.8	12	0.072	-	0.012	6	34.8	13.8	0.54
горох	13	13		3	0.2	7.5	42	-	0.11	-	-	11.57	29.38	11.44	0.91
морковь	12.5	10		0.13	0.01	0.7	3.3	0.5	0.006	-	0.9	5.1	5.5	3.8	0.12
лук	11	10		0.17	-	0.95	4.3	0.1	0.005	-	-	3.1	5.8	1.4	0.08
масло раст.	4	4		-	3.996	-	35.96	-	-	-	-	-	0.08	-	-
<b>Бедро куриное отварное (№ рец. 341)</b>	120	100	<b>100</b>	<b>17.6</b>	<b>12.3</b>	<b>0.4</b>	<b>183</b>	-	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	-	<b>16</b>	<b>228</b>	<b>27</b>	<b>1.5</b>
<b>Макаронные изделия отварные (№ рец. 688)</b>			<b>150</b>	<b>4.11</b>	<b>2.347</b>	<b>26.41</b>	<b>90.33</b>	-	<b>0.047</b>	-	-	-	<b>5.76</b>	<b>4.11</b>	-

макароны	40	40		4.11	0.35	26.41	72.35	-	0.047	-	-	-	5.7	4.11	-
масло раст.	2	2		-	1.997	-	17.98	-	-	-	-	-	0.06	-	-
Соус томатный (№ рец. 223)			50	0.365	1.463	2.358	23.76	0.75	0.0128	0.008	1.176	10.21	13.35	6.4	0.24
масло сл.	2	2		0.026	1.45	0.018	13.22	-	-	0.008	0.006	0.48	0.4	0.06	0.004
мука пшенич.	9	9													
морковь		13		0.169	0.013	0.91	4.29	0.65	0.0078	-	1.17	6.63	7.15	4.94	0.156
лук		10		0.17	-	0.95	4.3	0.1	0.005	-	-	3.1	5.8	1.4	0.08
т.паста	3	3		-	-	0.48	1.95								
сахар	1	1		-	-	0.998	3.74	-							
<b>Компот из сухофруктов (№ рец.278)</b>			<b>200</b>	<b>0.5</b>	<b>0.03</b>	<b>3.87</b>	<b>34.72</b>	<b>0.16</b>				<b>14.35</b>			0.3
сухофрукты	30	30													
сахар	12	12		-	-	11.98	44.88	-	-			0.24			0036
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	<b>30</b>	<b>2.43</b>	<b>0.3</b>	<b>14.64</b>	<b>72.6</b>								
<b>Хлеб р.ж</b>	30	30	<b>30</b>	<b>1.95</b>	<b>0.33</b>	<b>12.45</b>	<b>63.3</b>								
<b>соль</b>		<b>1.8</b>	<b>1.8</b>												
<b>Итого за день</b>				<b>53.45</b>	<b>35.95</b>	<b>157</b>	<b>1200.68</b>	<b>32.46</b>	<b>0.665</b>	<b>0.426</b>	<b>2.773</b>	<b>569.23</b>	<b>806.26</b>	<b>195.71</b>	<b>8.652</b>

**4 день**

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто, г	Масса порций, г	химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энергетическая ценность к/кал.	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>				<b>39.35</b>	<b>20.96</b>	<b>54.19</b>	<b>591.61</b>	<b>2.012</b>	<b>0.194</b>	<b>0.222</b>	<b>0.565</b>	<b>363.02</b>	<b>383.1</b>	<b>68.39</b>	<b>2.55</b>
<b>Запеканка творожная (№ рец. 223- 2005)</b>			<b>200/20</b>	<b>34.22</b>	<b>8.8</b>	<b>7.87</b>	<b>302.64</b>	<b>1.4</b>	<b>0.115</b>	<b>0.158</b>		<b>276.8</b>	<b>289.6</b>	<b>46.4</b>	<b>1.629</b>
творог	150	150		27	0.9	2.25	135.62	0.7	0.06	-	-	132.9	126.3	17.8	0.45
молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	29	0.5	0.015	0.01	-	60.5	45.5	7	0.05
яйцо	40	40		5.08	4.6	0.28	62.8	-	0.028	0.14	-	22	74	21.6	1.08
сахар	3	3		-	-	2.994	11.22	-							0.009
молоко сгущенное	20	20		0.74	1.7	15.2	64	0.2	0.012	0.008	-	61.4	43.8	-	0.04
<b>Кофенный напиток(№ рец. 951)</b>			<b>200</b>	<b>1.722</b>	<b>1.98</b>	<b>16.86</b>	<b>90.64</b>	<b>0.612</b>	<b>0.018</b>	<b>0.012</b>	<b>0.006</b>	<b>73.9</b>	<b>56.1</b>	<b>8.4</b>	<b>0.102</b>
кофенный напиток	6	6		0.042	0.06	0.067	3.48	0.012				1.02	1.5		
молоко	60	60		1.68	1.92	2.82	34.8	0.6	0.018	0.012	0.006	72.6	54.6	8.4	0.06
сахар	14	14		-	-	13.97	52.36					0.28			0.042
<b>Масло сл порциями (№ рец.41)</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>0.169</b>	<b>9.425</b>	<b>0.117</b>	<b>85.93</b>	<b>-</b>	<b>0.0013</b>	<b>0.052</b>	<b>0.039</b>	<b>3.12</b>	<b>2.6</b>	<b>0.39</b>	<b>0.026</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3.24</b>	<b>0.4</b>	<b>19.52</b>	<b>96.8</b>	<b>-</b>	<b>0.06</b>	<b>-</b>	<b>0.52</b>	<b>9.2</b>	<b>34.8</b>	<b>13.2</b>	<b>0.79</b>
<b>Нектарин</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>-</b>	<b>0.3552</b>	<b>9.82</b>	<b>15.6</b>								
<b>Обед</b>				<b>39.5</b>	<b>26.92</b>	<b>112.86</b>	<b>876.64</b>	<b>33.5</b>	<b>0.557</b>	<b>0.017</b>	<b>2.628</b>	<b>197.51</b>	<b>405.2</b>	<b>133.95</b>	<b>9.27</b>
<b>Салат из огурцов и помидор (№ рец.15)</b>			<b>60</b>	<b>0.6</b>	<b>3.097</b>	<b>2.1</b>	<b>38.66</b>	<b>7.6</b>	<b>0.028</b>			<b>9.41</b>	<b>17.2</b>	<b>9.7</b>	<b>0.48</b>
помидоры	35.1	30		0.33	0.06	1.13	7.15	4.1	0.017	-	-	4.17	7.74	5.96	0.26
огурцы	35.3	30		0.2	0.03	0.57	2.39	3	0.008	-	-	3.69	6.5	3.04	0.18
лук		5		0.07	0.01	0.4	2.15	0.5	0.0025	-	-	1.55	2.9	0.7	0.04
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
<b>Свекольник со сметаной (№ рец. 4)</b>			<b>250/10</b>	<b>8.165</b>	<b>10.81</b>	<b>21.575</b>	<b>212.7</b>	<b>3.15</b>	<b>0.14</b>	<b>0.015</b>	<b>0.926</b>	<b>40.75</b>	<b>137.4</b>	<b>47.2</b>	<b>2.24</b>
картофель		80		1.6	0.08	15.76	66.4	1.6	0.096	-	0.016	8	46.4	18.4	0.72
свекла		40		0.68	-	4.32	19.2	0.4	0.016	-	0.004	14.8	17.2	17.2	0.56





**5 день**

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто, г	Масса порций, г	химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энергетическая ценность к/кал.	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>				<b>14.96</b>	<b>11.83</b>	<b>119.27</b>	<b>712.54</b>	<b>3.73</b>	<b>0.34</b>	<b>0.123</b>	<b>0.818</b>	<b>341.58</b>	<b>285.54</b>	<b>59.84</b>	<b>5.306</b>
<b>Каша молочная манная (№ рец.168- 2010)</b>			<b>200</b>	<b>6.525</b>	<b>8.565</b>	<b>24.75</b>	<b>196.47</b>	<b>1.5</b>	<b>0.059</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>186.7</b>	<b>141.7</b>	<b>27.15</b>	<b>0.629</b>
молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87	1.5	0.045	0.03	0.015	181.5	136.5	21	0.15
манка	2	20		2.26	0.14	14.66	65.2	-	0.014	-	-	4	16.8	6	0.46
сахар	5	5		-	-	2.994	11.22	-							0.009
масло сливочное	5	5		0.065	3.625	0.045	33.05	-	-	0.002	0.015	1.2	1	0.15	0.01
<b>Чай с молоком (№ рец.945-2005)</b>			<b>200</b>	<b>2.36</b>	<b>2.56</b>	<b>14.72</b>	<b>96.3</b>	<b>0.0146</b>	<b>0.058</b>	<b>0.053</b>	<b>0.008</b>	<b>121.5</b>	<b>91.62</b>	<b>14.66</b>	<b>2.866</b>
Чай заварка	0.6	0.6		0.12	-	0.041	0.9	0.066	0.028	0.033	-	0.3	0.618	0.66	2.736
сахар	9	9		-	-	9.98	37.4					0.2			0.03
молоко	80	80		2.24	2.56	3.76	46.4	0.08	0.024	0.016	0.008	96.8	72.8	11.2	0.08
<b>Бутерброд с повидлом (№ рец.</b>			<b>30/20</b>	<b>3.24</b>	<b>0.4</b>	<b>31.72</b>	<b>145.6</b>				<b>0.39</b>				
хлеб пшеничный	30	30		3.24	0.4	19.52	96.8				0.39				
повидло	20	20		-	-	12.2	48.8								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.4</b>	<b>0.3</b>	<b>11.4</b>	<b>78</b>	<b>-</b>	<b>0.01</b>	<b>-</b>	<b>0.39</b>	<b>6.77</b>	<b>25.58</b>	<b>9.71</b>	<b>0.59</b>
<b>яблоко</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>0.44</b>	<b>0.44</b>	<b>10.88</b>	<b>52.17</b>	<b>1.22</b>	<b>0.11</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>5.6</b>	<b>26.64</b>	<b>8.325</b>	<b>1.221</b>
<b>Йогурт кисломол.</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>2</b>	<b>25.8</b>	<b>144</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.04</b>	<b>-</b>		<b>206</b>	<b>44</b>	<b>0.2</b>
<b>Обед</b>				<b>26.7</b>	<b>38.24</b>	<b>104.46</b>	<b>971.46</b>	<b>45.24</b>	<b>0.58</b>	<b>0.056</b>	<b>3.637</b>	<b>228.25</b>	<b>286.6</b>	<b>122.17</b>	<b>5.44</b>
<b>Салат из свеклы вареной(№ рец.52- 2005)</b>			<b>80</b>	<b>1.155</b>	<b>3.074</b>	<b>6.8</b>	<b>59.31</b>	<b>7.7</b>	<b>0.0154</b>	<b>-</b>	<b>0.008</b>	<b>28.49</b>	<b>33.17</b>	<b>16.94</b>	<b>1.078</b>
свекла	97	77		1.155	0.077	6.776	32.34	7.7	0.0154	-	0.008	28.49	33.11	16.94	1.078
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
<b>Суп крестьянский(№ рец.109-2005)</b>			<b>250</b>	<b>5.55</b>	<b>4.8</b>	<b>16.95</b>	<b>157.5</b>	<b>5.7</b>	<b>0.18</b>	<b>-</b>	<b>3.56</b>	<b>54</b>	<b>138</b>	<b>45</b>	<b>0.4</b>
капуста свежая	80	65													
картофель	100	80													
морковь	12.5	10													
лук	12	10													
перловка	4	4													
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
сметана	10	10		0.28	2	0.32	20.6	0.03	0.003	0.015	0.006	8.6	6	0.8	0.02
<b>Гуляш из мяса говядины (№</b>			<b>120</b>	<b>11.73</b>	<b>22.6</b>	<b>10.155</b>	<b>320.01</b>	<b>1.5</b>	<b>0.2</b>	<b>-</b>		<b>12.79</b>	<b>138.25</b>	<b>22.54</b>	<b>1.576</b>



<b>6 день</b>															
Наименование блюда	Брутто.г	Нетто.г	Масса порций, г	химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энергетическая ценность к/кал.	С	В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>				<b>15.63</b>	<b>22.11</b>	<b>116.15</b>	<b>676.4</b>	<b>3.42</b>	<b>0.237</b>	<b>0.116</b>	<b>0.106</b>	<b>304.59</b>	<b>333.78</b>	<b>41.29</b>	<b>1.308</b>
<b>Каша вязкая мол. ячневая(168- 2010)</b>			<b>200/5</b>	<b>6.585</b>	<b>8.43</b>	<b>27.55</b>	<b>205.97</b>	<b>1.4</b>	<b>0.109</b>	<b>0.048</b>	<b>0.029</b>	<b>170.6</b>	<b>206.65</b>	<b>19.75</b>	<b>0.49</b>
молоко	140	140		3.92	4.48	6.58	81.2	1.4	0.042	0.028	0.014	169.4	127.4	19.6	0.14
кр.ячневая	24	24		2.6	0.325	17.93	80.5	0	0.067	-	-	-	78.25	-	0.25
масло сл.	5	5		0.065	3.625	0.045	33.05	-	-	0.02	0.015	1.2	1	0.15	0.01
сахар	5	5		-	-	2.994	11.22	-	-	-	-	-	-	-	0.009
<b>Бутерброд с маслом(№ реп.41)</b>			<b>30/13</b>	<b>3.409</b>	<b>9.825</b>	<b>19.64</b>	<b>182.73</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0.052</b>	<b>0.03</b>	<b>3.12</b>	<b>2.6</b>	<b>0.39</b>	<b>0.026</b>
хлеб пшеничный	30	30		3.24	0.4	19.52	96.8								
масло сл.	13	13		0.169	9.425	0.117	85.93	-	0.0013	0.052	0.03	3.12	2.6	0.39	0.026
<b>Какао на молоке(№ реп.959-2005)</b>			<b>200</b>	<b>3.01</b>	<b>3.12</b>	<b>15.852</b>	<b>103.14</b>	<b>0.8</b>	<b>0.072</b>	<b>0.016</b>	<b>0.008</b>	<b>97.2</b>	<b>78.08</b>	<b>11.808</b>	<b>0.2024</b>
молоко	80	80	80	2.24	2.56	3.76	46.4	0.8	0.024	0.016	0.008	96.8	72.8	11.2	0.08
какао-порошок	3.2	3.2		0.77	0.56	0.112	11.94	-	0.0032	-	-	0.16	5.28	0.608	0.0864
сахар	12	12		-	-	11.98	44.88					0.24			0.036
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.4</b>	<b>0.3</b>	<b>11.4</b>	<b>78</b>	<b>-</b>	<b>0.01</b>	<b>-</b>	<b>0.39</b>	<b>6.77</b>	<b>25.58</b>	<b>9.71</b>	<b>0.59</b>
груша	111	111	111	0.222	0.444	41.71	106.56	1.215	0.033	0	0	27.42	23.08	0	0
<b>Обед</b>				<b>33.65</b>	<b>26.05</b>	<b>88.44</b>	<b>703.3</b>	<b>43.73</b>	<b>0.3602</b>	<b>-</b>	<b>2.62</b>	<b>227.9</b>	<b>297</b>	<b>101.075</b>	<b>4.996</b>
<b>Салат из капусты и огурцов (№ реп.43-2004)</b>			<b>80</b>	<b>1.087</b>	<b>3.08</b>	<b>3.129</b>	<b>45.06</b>	<b>13.05</b>	<b>0.0213</b>	<b>-</b>	<b>0.009 2</b>	<b>28.19</b>	<b>25.3</b>	<b>11.7</b>	<b>0.449</b>
огурцы	30	25		0.175	0.025	0.475	2.75	1.75	0.0075	-	-	4.25	7.5	3.5	0.125
капуста свежая	52	46		0.828	0.046	2.162	12.88	10.7	0.0138	-	0.009 2	22.08	14.26	7.36	0.276
лук	7.8	6		0.084	0.012	0.492	2.46	0.6	0.003	-	-	1.86	3.48	0.84	0.048
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
<b>Суп из рыбной</b>			<b>250</b>	<b>11.51</b>	<b>10.083</b>	<b>11.557</b>	<b>155.057</b>	<b>8.062</b>	<b>0.0954</b>	<b>-</b>	<b>0.576</b>	<b>59.215</b>	<b>53.3</b>	<b>26.575</b>	<b>1.255</b>

<b>консервы в масле с крупой (№ рец.87-2010)</b>															
консерва рыбная в собственном соку	50	50		9.55	7.05	0.04	102.5					5.5	-	6	0.4
картофель с 1сентября по 31октября	93.3	70		1.4	-	6.65	4.15	7	0.084	-	0.014	7	40.6	16.1	0.63
***с 1ноября до 31декабря	100	70		1.4	-	6.65	4.15	7	0.084	-	0.014	7	40.6	16.1	0.63
***с 1января по 29 февраля	107.7	70		1.4	-	6.65	4.15	7	0.084	-	0.014	7	40.6	16.1	0.63
***с 1марта	116.7	70		1.4	-	6.65	4.15	7	0.084	-	0.014	7	40.6	16.1	0.63
морковь	11.7	6.25		0.081	0.0062	0.44	2.062	0.312	0.0037	-	0.562	3.19	3.44	2.375	0.075
лук репчатый	9.5	7.5		0.1275	-	0.712	3.225	0.75	0.0037	-	-	2.325	4.35	1.05	0.06
крупa рисовая	5	5		0.35	0.03	3.865	16.15	0	0.004	-	0	1.2	4.85	1.05	0.09
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
вода	200	200													
<b>Котлета мясная (№ рец. 608-2005)</b>			<b>80</b>	<b>12.44</b>	<b>9.24</b>	<b>12.56</b>	<b>183</b>	<b>0.12</b>	<b>0.08</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>35</b>	<b>133.1</b>	<b>25.7</b>	<b>1.2</b>
говядина	66	60													
хлеб пшеничный	14	14													
молоко или вода	19	19													
сухари	8	8													
<b>Капуста тушеная (№ рец.393-</b>			<b>200</b>	<b>3.634</b>	<b>3.017</b>	<b>12.142</b>	<b>88.82</b>	<b>10.5</b>	<b>0.1238</b>	<b>-</b>	<b>1.834</b>	<b>95.5</b>	<b>71.6</b>	<b>37.1</b>	<b>2.092</b>
капуста	238	170		3.06	-	9.18	47.6	8.5	0.102	-	0.034	81.6	52.7	27.2	1.7
морковь	24	20		0.26	0.02	1.4	8.6	1	0.012	-	1.8	10.2	11	7.6	0.24
лук	12	10		0.17	-	0.95	4.3	1	0.005	-	-	3.1	5.8	1.4	0.08
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
т. паста	3	3		0.144	0	0.612	1.35	-	0.0048	-	-	0.6	2.04	0.9	0.072
<b>Сок яблочный</b>			<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>10</b>	<b>13.7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.43</b>	<b>0.3</b>	<b>14.64</b>	<b>70.47</b>								
<b>Хлеб р/ж</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1.95</b>	<b>0.33</b>	<b>12.45</b>	<b>72.9</b>								
<b>соль</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>												
<b>Итого за день</b>				<b>49.28</b>	<b>48.16</b>	<b>204.63</b>	<b>1379.7</b>	<b>47.15</b>	<b>0.6</b>	<b>0.116</b>	<b>2.73</b>	<b>532.49</b>	<b>630.78</b>	<b>142.36</b>	<b>6.304</b>



огурцы соленые	20	15														
капуста квашеная	20	20														
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-	
<b>Суп с клецками</b>			<b>250</b>	<b>5.245</b>	<b>7.685</b>	<b>21.194</b>	<b>153.97</b>	<b>13.5</b>	<b>0.105</b>	<b>0.088</b>	<b>0.921</b>	<b>27.24</b>	<b>90.086</b>	<b>30.55</b>	<b>1.466</b>	
картофель		60		1.2	0.06	11.82	49.8	12	0.072	-	0.012	6	34.8	13.8	0.54	
морковь		10		0.13	0.01	0.7	3.3	0.5	-	0.006	0.9	5.1	5.5	3.8	0.12	
лук		10		0.17	-	0.95	4.3	1	0.005	-	-	3.1	5.8	1.4	0.08	
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-	
<b>Клецки</b>																
мука пшеничная	11	11		1.166	0.143	7.557	18.37	-	0.014	-	-	1.32	6.325	0.66	0.18	
масло сл.	3	3		0.039	2.175	0.027	19.83	-	-	0.012	0.009	0.72	0.6	0.09	0.006	
яйцо	20	20		2.54	2.3	0.14	31.4	-	0.014	0.07	-	11	37	10.8	0.54	
вода	25	25														
<b>Биточки рубленные из птицы(№ рец. 640-2009)</b>			<b>80</b>	<b>12.015</b>	<b>11.384</b>	<b>8.794</b>	<b>186.92</b>	<b>0.77</b>	<b>0.0641</b>	<b>0.0434</b>	<b>-</b>	<b>26.21</b>	<b>156.95</b>	<b>20.26</b>	<b>1.128</b>	
бройлер - цыпленок	190	60		10.56	11.04	0.42	144.6	-	0.042	0.042	-	9.6	136.8	16.2	0.9	
хлеб пшеничный	15	15		1.14	0.12	7.38	35.25	-	0.0165	-	-	3	9.75	2.1	0.165	
лук	7.8	7		0.119	-	0.665	3.01	0.7	0.0035	-	-	2.17	4.06	0.98	0.056	
молоко	7	7		0.196	0.224	0.329	4.06	0.07	0.0021	0.0014	-	8.47	6.37	0.98	0.007	
<b>Соус томатный (№ рец. 223- 2010)</b>			<b>50</b>	<b>0.439</b>	<b>2.235</b>	<b>3.905</b>	<b>42.22</b>	<b>-</b>	<b>0.01</b>	<b>0.012</b>	<b>0.009</b>	<b>0.84</b>	<b>6.35</b>	<b>2.29</b>	<b>0.126</b>	
масло сл.	3	3		0.039	2.175	0.027	19.83	-	-	0.012	0.009	0.72	0.6	0.09	0.006	
мука	6	6		0.4	0.06	2.4	16.7	-	0.01	-	-	1.2	5.75	2.2	0.12	
т. паста	3	3		-	-	0.48	1.95									
сахар	1	1		-	-	0.998	3.74	-								
<b>Макаронны отварные</b>			<b>150</b>	<b>4.11</b>	<b>3.347</b>	<b>26.41</b>	<b>99.32</b>	<b>-</b>	<b>0.047</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>5.76</b>	<b>4.11</b>	<b>-</b>	
макаронны	40	40		4.11	0.35	26.41	72.35	-	0.047	-	-	-	5.7	4.11	-	
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-	
<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>144</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.04</b>	<b>-</b>	<b>274</b>	<b>206</b>	<b>44</b>	<b>0.02</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.43</b>	<b>0.3</b>	<b>14.64</b>	<b>70.47</b>									
<b>Хлеб р/п</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1.95</b>	<b>0.33</b>	<b>12.45</b>	<b>72.9</b>									
<b>соль</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>													
<b>Итого за день</b>				<b>49.94</b>	<b>58.95</b>	<b>170.563</b>	<b>1581.57</b>	<b>30.367</b>	<b>0.9601</b>	<b>0.78</b>	<b>2.8033</b>	<b>859.86</b>	<b>926.75</b>	<b>200.69</b>	<b>8.025</b>	





Пищевые вещества	Норма	Среднедневная за 10 дней	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Белки	46.2	50.42	46.39	45.04	53.45	78.3	41.66	49.28	49.94	44.8	43.14	52.16
Жиры	47.4	44.23	46.46	30.013	35.95	47.88	50.07	48.16	58.95	30.53	44.2	50.1
Углеводы	201	208.12	176.71	296.51	157	176.04	223.73	204.63	170.56	289.66	171.78	214.62
Энерг.Ценность к/кл	1410	1388.43	1417.58	1265.43	1180.68	1468.26	1684	1379.7	1581.57	1315.31	1248.98	1343.74
Витамины												
С	36	53.17	29.34	79.07	32.46	35.51	48.97	47.15	30.4	56.09	105.8	66.95
В1	0.72	0.72	0.76	0.546	0.665	0.76	0.92	0.6	0.96	0.68	0.515	0.818
А	0.42	0.33	0.322	0.44	0.426	0.239	0.179	0.116	0.78	0.114	0.119	0.61
Е	6	2.5	1.344	6.231	2.773	3.193	4.455	2.73	2.8033	0.113	1.08	0.151
Минеральные вещества												
Са	660	550.7	472.21	555.3	569.23	560.53	569.83	532.49	859.86	424.02	361.73	601.49
Р	990	690	788.8	741.97	806.26	788.3	572.14	630.78	926.75	326.23	613.71	698.58
Mg	150	170.7	209.25	169.53	195.71	202.34	182.01	142.36	200.69	122.3	141.79	140.71
Fe	7.2	8.99	7.16	8.321	8.652	11.82	10.75	6.304	8.025	9.4	7.854	11.62

## 8 день

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто, г	Масса порций, г	химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энергетическая ценность к/кал.	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>				<b>15.45</b>	<b>20.106</b>	<b>188.41</b>	<b>597.31</b>	<b>4.011</b>	<b>0.13</b>	<b>0.332</b>	<b>0.066</b>	<b>257.06</b>	<b>33.8</b>	<b>2.19</b>	<b>2.73</b>
Салат из свежих огурцов(№ 20-2005)			60	0.46	2.977	1.031	32.7	4.011	0.017	-	0.011	9.741	24.126	-	0.5157
огурцы свежие	77	57.3		0.4584	-	1.031	5.73	4.011	0.017	-	0.011	9.741	24.066	-	0.5157
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
Омлет натуральный(№ рец.438-2005)			180/5	8.46	5.2	130	161	-	0.08	-	0.025	232.2	4.67	1.8	2.11
яйцо	2шт	80								0.28	-	110			2
молоко	100	100									0.01	121			0.1
масло сл.	5	5									0.015	1.2			0.01
Бутерброд с маслом(№ рец. 41-2005)			30/13	2.6	9.725	14.57	156.4	-	0.0013	0.052	0.03	3.12	2.6	0.39	0.026
хлеб пшеничный	30	30		2.43	0.3	14.64	70.47								
масло сл.	10	10		0.169	9.425	0.117	85.93	-	0.0013	0.052	0.03	3.12	2.6	0.39	0.026
Компот из свежих яблок(№ рец.859-2005)			200	0.2	0.2	22.3	110	0	0.02	0	-	12	2.4	0	0.08
яблоки	45.4	40													
сахар	14	14													
вода	172	172													
мандарин	71	71	71	1.3	1.704	5.68	66.74								
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.43	0.3	14.64	70.47								
<b>Обед</b>				<b>29.328</b>	<b>19.418</b>	<b>101.256</b>	<b>717.996</b>	<b>52.08</b>	<b>0.5505</b>	<b>0.062</b>	<b>0.0475</b>	<b>151.956</b>	<b>292.431</b>	<b>120.112</b>	<b>6.625</b>
Салат из свежих помидор (№ рец.14-2010)			60	0.68	3.11	2.771	42.996	5.7	0.033	-	-	10.326	19.296	10.572	0.5
помидоры	50.8	43.2		0.48	0.086	1.64	10.368	4.32	0.026	-	-	6.048	11.232	8.64	0.39
лук репчатый	17.3	14.5		0.2	0.027	1.131	5.658	1.38	0.007	-	-	4.278	8.004	1.932	0.11
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
Борщ с мясом со сметаной (№ рец.110-2004)			250	8.424	8.837	18.12	183.23	27.38	0.1165	0.015	0.018	45.4	131.5	35.8	2.169
мясо говядины	30	30		5.67	3.72	-	56.1	-	0.018	-	-	2.7	59.4	6.3	0.78
свекла	50	40		0.6	0.04	3.52	16.8	4	0.008	-	-	14.8	17.2	8.8	0.56
капуста свежая	25	20		0.36	0.02	0.94	5.6	9	0.006	-	-	9.6	6.2	3.2	0.12
картофель	68	60		1.2	0.06	11.82	49.8	12	0.072	-	0.012	6	34.8	13.8	0.54

морковь	12.5	10		0.13	0.01	0.7	3.3	0.5	0.006	-	0.9	5.1	5.5	3.8	0.12
лук	12	10		0.17	-	0.95	4.3	1	0.005	-	-	3.1	5.8	1.4	0.08
т. паста	3	3		0.144	-	0.57	3.06	1.35	0.0045	-	-	0.6	2.04	1.5	0.069
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
сметана	10	10		0.28	2	0.32	20.6	0.03	0.003	0.015	0.006	8.6	6	0.8	0.02
вода	190	190													
<b>Котлета рыбная(№ рец.</b>			<b>90</b>	<b>5.875</b>	<b>3.95</b>	<b>3.71</b>	<b>85.75</b>	<b>-</b>	<b>0.012</b>	<b>0.035</b>	<b>-</b>	<b>58.9</b>	<b>21.375</b>	<b>26.62</b>	<b>0.33</b>
Филе б/к трески (или минтая, или хека)	86	80		4	2.72	-	49.6	-	-	-	-	52.8		25.52	-
яйцо	10	10		1.27	1.15	0.07	15.7	-	0.007	0.035	-	5.5	18.5	5.4	0.27
хлеб пшеничный	5	5		0.405	0.05	2.44	12.1								
мука	3	3		0.2	0.03	1.2	8.35	-	0.005	-	-	0.6	2.875	1.1	0.06
вода	10	10													
<b>Соус томатный (№ рец. 223- 2010)</b>			<b>50</b>	<b>0.439</b>	<b>2.235</b>	<b>3.905</b>	<b>42.22</b>	<b>-</b>	<b>0.01</b>	<b>0.012</b>	<b>0.009</b>	<b>0.84</b>	<b>6.35</b>	<b>2.29</b>	<b>0.126</b>
масло сл.	3	3		0.039	2.175	0.027	19.83	-	-	0.012	0.009	0.72	0.6	0.09	0.006
мука	6	6		0.4	0.06	2.4	16.7	-	0.01	-	-	1.2	5.75	2.2	0.12
т. паста	3	3		-	-	0.48	1.95								
сахар	1	1		-	-	0.998	3.74	-							
<b>Гороховое пюре(№ рец.</b>			<b>150</b>	<b>9.43</b>	<b>0.656</b>	<b>23.66</b>	<b>132.43</b>	<b>0</b>	<b>0.369</b>	<b>-</b>	<b>0.0205</b>	<b>36.49</b>	<b>92.66</b>	<b>36.08</b>	<b>2.87</b>
горох	41	41		9.43	0.656	23.66	132.43	0	0.369	-	0.0205	36.49	92.66	36.08	2.87
вода	30	30													
<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>19</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>21.25</b>	<b>8.75</b>	<b>0.63</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.43</b>	<b>0.3</b>	<b>14.64</b>	<b>70.47</b>								
<b>Хлеб р/ж</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1.95</b>	<b>0.33</b>	<b>12.45</b>	<b>72.9</b>								
<b>соль</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>												
<b>Итого за день</b>				<b>44.8</b>	<b>30.53</b>	<b>289.66</b>	<b>1315.31</b>	<b>56.09</b>	<b>0.68</b>	<b>0.394</b>	<b>0.113</b>	<b>424.02</b>	<b>326.23</b>	<b>122.3</b>	<b>9.4</b>

**9 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порций, г	химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энергетическая ценность к/кал.	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>				<b>14.87</b>	<b>21.13</b>	<b>70.28</b>	<b>519.24</b>	<b>1.52</b>	<b>0.093</b>	<b>0.096</b>	<b>0.11</b>	<b>264.1</b>	<b>218.2</b>	<b>37.2</b>	<b>0.888</b>
<b>Каша молочная кукурузная(№ рец.</b>			<b>200/5</b>	<b>5.811</b>	<b>8.369</b>	<b>26.119</b>	<b>196.97</b>	<b>1.4</b>	<b>0.0706</b>	<b>0.03</b>	<b>0.073</b>	<b>175</b>	<b>150.4</b>	<b>27.01</b>	<b>0.753</b>
Крупа кукурузная	22	22		1.826	0.264	16.5	71.5	-	0.0286	-	0.044	4.4	22	7.26	0.594
молоко	140	140		3.92	4.48	6.58	81.2	1.4	0.042	0.028	0.014	169.4	127.4	19.6	0.14
сахар	5	5		-	-	2.994	11.22	-							0.009
масло сл	5	5		0.065	3.625	0.045	33.05	-	-	0.002	0.015	1.2	1	0.15	0.01
<b>Бутерброд с маслом(№ рец.</b>			<b>30/13</b>	<b>3.409</b>	<b>9.825</b>	<b>19.637</b>	<b>182.73</b>	<b>-</b>	<b>0.0013</b>	<b>0.052</b>	<b>0.03</b>	<b>3.12</b>	<b>2.6</b>	<b>0.39</b>	<b>0.026</b>
хлеб пшеничный	30	30		3.24	0.4	19.52	96.8								
масло сл.	13	13		0.169	9.425	0.117	85.93	-	0.0013	0.052	0.03	3.12	2.6	0.39	0.026
<b>Кофейный напиток (№ рец.951-2005)</b>			<b>200</b>	<b>2</b>	<b>2.3</b>	<b>16.934</b>	<b>90.7</b>	<b>0.12</b>	<b>0.021</b>	<b>0.014</b>	<b>0.007</b>	<b>85.98</b>	<b>65.2</b>	<b>9.8</b>	<b>0.109</b>
кофейный	6	6		0.042	0.06	0.67	1.48	0.012	-	-	-	1.02	1.5	-	-
сахар	13	13		-	-	12.974	48.62	-	-	-	-	0.26	-	-	0.039
молоко	70	70		1.96	2.24	3.29	40.6	0.7	0.021	0.014	0.007	84.7	63.7	9.8	0.07
<b>Нектарин</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>1.221</b>	<b>0.333</b>	<b>9.879</b>	<b>48.84</b>								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.43</b>	<b>0.3</b>	<b>14.64</b>	<b>70.47</b>								
<b>Обед</b>				<b>28.274</b>	<b>23.073</b>	<b>101.50</b>	<b>729.74</b>	<b>104.28</b>	<b>0.4219</b>	<b>0.023</b>	<b>0.97</b>	<b>97.63</b>	<b>395.51</b>	<b>104.59</b>	<b>6.966</b>
<b>Салат из капусты (№ рец.43-2004)</b>			<b>100</b>	<b>1.507</b>	<b>2.997</b>	<b>4.285</b>	<b>51.24</b>	<b>40</b>	<b>0.0724</b>	<b>-</b>	<b>0.0158</b>	<b>41.47</b>	<b>27.45</b>	<b>13.34</b>	<b>0.83</b>
капуста	99	79		1.422	-	4.266	22.12	39.5	0.0474	-	0.0158	37.92	24.49	12.64	0.79
лук	8	5		0.085	-	0.019	2.15	0.5	0.025	-	-	1.55	2.9	0.7	0.04
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
<b>Рассольник Петербургский (№ рец. 197-2005)</b>			<b>200/20/10</b>	<b>5.825</b>	<b>7.609</b>	<b>17.31</b>	<b>158.88</b>	<b>14.18</b>	<b>0.1085</b>	<b>0.023</b>	<b>0.018</b>	<b>26.4</b>	<b>112.17</b>	<b>28.66</b>	<b>1.168</b>
Бройлер - цыпленок	24	20		3.52	2.46	0.08	36.6	-	0.014	0.008	-	2	42	5	0.3
картофель	90	62		1.24	0.062	12.21	51.46	12.4	0.074	-	0.012	6.2	35.96	14.26	0.558

крупа перловая	5	5		0.465	0.055	3.345	15.75	-	0.006	-	-	1.9	16.15	2	0.09
морковь	12.5	10		0.13	0.01	0.69	3.5	0.5	0.006	-	-	2.7	5.5	3.8	0.07
лук	6	5		0.07	0.01	0.41	2.05	0.5	0.0025	-	-	1.55	2.9	0.7	0.04
огурцы соленые	16.8	15		0.12	0.015	0.255	1.95	0.75	0.003	-	-	3.45	3.6	2.1	0.09
масло раст	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
вода	188	188													
сметана	10	10		0.28	2	0.32	20.6	0.03	0.003	0.015	0.006	8.6	6	0.8	0.02
<b>Жаркое по-домашнему (№ рец.436-2004)</b>			<b>70/160</b>	<b>16.462</b>	<b>11.837</b>	<b>30.82</b>	<b>288.25</b>	<b>31.1</b>	<b>0.231</b>	<b>-</b>	<b>0.93</b>	<b>28.26</b>	<b>234.64</b>	<b>53.84</b>	<b>3.338</b>
говядина	78	70		13.23	8.68	-	130.9	-	0.042	-	-	6.3	138.6	14.7	1.82
картофель	219	150		3	0.15	29.55	124.5	30	0.18	-	0.03	15	87	34.5	1.35
лук	8	6		0.102	-	0.57	2.58	0.6	0.003	-	-	1.86	3.48	0.84	0.048
морковь	12.5	10		0.13	0.01	0.7	3.3	0.5	0.006	-	0.9	5.1	5.5	3.8	0.12
масло раст.	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
<b>Сок</b>			<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>19</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>21.25</b>	<b>8.75</b>	<b>1.63</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.43</b>	<b>0.3</b>	<b>14.64</b>	<b>70.47</b>								
<b>Хлеб р/ж</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1.95</b>	<b>0.33</b>	<b>12.45</b>	<b>72.9</b>								
<b>соль</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>												
<b>Итого за день</b>				<b>43.14</b>	<b>44.2</b>	<b>171.78</b>	<b>1248.98</b>	<b>105.8</b>	<b>0.515</b>	<b>0.119</b>	<b>1.08</b>	<b>361.73</b>	<b>613.71</b>	<b>141.79</b>	<b>7.854</b>

**10 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порций, г	химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки,	Жиры,	Углводы,г	Энергетическая ценность к/кал.	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>				<b>33.69</b>	<b>28.77</b>	<b>122.802</b>	<b>717.08</b>	<b>4.526</b>	<b>0.6</b>	<b>0.593</b>	<b>0.03</b>	<b>519.66</b>	<b>420.55</b>	<b>64.575</b>	<b>3.4</b>
<b>Запеканка творожная (№ рец.223-2005)</b>			<b>200</b>	<b>21.5</b>	<b>10.14</b>	<b>55.314</b>	<b>218.84</b>	<b>1.4</b>	<b>0.132</b>	<b>0.452</b>	<b>-</b>	<b>228.6</b>	<b>227</b>	<b>38.4</b>	<b>1.069</b>
творог	150	150		27	5.6	20.684	135.62	0.7	0.097	0.368	-	132.9	126.3	17.8	0.45
молоко	70	70		1.96	2.24	-	40.6	0.7	0.021	0.014	-	84.7	63.7	9.8	0.07
сахар	3	3		-	-	2.994	11.22	-							0.009
яйцо	20	20		2.54	2.3	0.14	31.4	-	0.014	0.07	-	11	37	10.8	0.54
<b>Повидло</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12.2</b>	<b>48.8</b>								
<b>Бутерброд с маслом , с сыром</b>			<b>30/13/20</b>	<b>7.239</b>	<b>15.62</b>	<b>14.757</b>	<b>229.2</b>	<b>0.14</b>	<b>0.0113</b>	<b>0.094</b>	<b>0.03</b>	<b>179.12</b>	<b>102.6</b>	<b>7.39</b>	<b>0.226</b>
хлеб пшеничный	30	30		2.43	0.3	14.64	70.47								
масло сл.	13	13		0.169	9.425	0.117	85.93	-	0.0013	0.052	0.03	3.12	2.6	0.39	0.026
сыр	20	20		4.64	5.9	-	72.8	0.14	0.01	0.042	-	176	100	7	0.2
<b>Чай с молоком</b>			<b>200</b>	<b>2.08</b>	<b>2.27</b>	<b>15.011</b>	<b>97.6</b>	<b>0.766</b>	<b>0.049</b>	<b>0.047</b>	<b>-</b>	<b>85.3</b>	<b>64.318</b>	<b>10.46</b>	<b>0.851</b>
Чай -заварка	0.6	0.6		0.12	0.03	0.041	0.9	0.066	0.028	0.033	-	0.3	0.618	0.66	0.736
сахар	15	15		-	-	14.97	56.1					0.3			0.045
молоко	70	70		1.96	2.24	-	40.6	0.7	0.021	0.014	-	84.7	63.7	9.8	0.07
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.43</b>	<b>0.3</b>	<b>14.64</b>	<b>70.47</b>								
<b>яблоко</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>0.44</b>	<b>0.44</b>	<b>10.88</b>	<b>52.17</b>	<b>2.22</b>	<b>0.44</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>26.64</b>	<b>26.64</b>	<b>8.325</b>	<b>1.221</b>
<b>Обед</b>				<b>18.47</b>	<b>21.33</b>	<b>91.82</b>	<b>626.66</b>	<b>62.42</b>	<b>0.218</b>	<b>0.017</b>	<b>0.121</b>	<b>81.83</b>	<b>278-0.3</b>	<b>76.14</b>	<b>8.22</b>
<b>Салат из огурцов и помидор</b>			<b>60</b>	<b>0.568</b>	<b>3.09</b>	<b>2.083</b>	<b>39.142</b>	<b>9.39</b>	<b>0.0262</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9.834</b>	<b>18.024</b>	<b>16.236</b>	<b>3.043</b>
помидоры	33.9	28.8		0.32	0.058	1.094	6.912	7.2	0.0172	-	-	4.032	7.488	5.76	2.88
огурцы	26.3	21		0.147	0.021	0.399	2.31	1.47	0.006	-	-	3.57	6.3	6.3	0.105
лук	9	7		0.101	0.0144	0.59	2.95	0.72	0.003		-	2.232	4.176	4.176	0.058
масло раст	3	3		-	2.997	-	26.97	-	-	-	-	-	0.06	-	-
<b>Суп овощной со сметаной (№ рец.135-2004)</b>			<b>200</b>	<b>2.834</b>	<b>5.105</b>	<b>16.31</b>	<b>119.75</b>	<b>33.03</b>	<b>0.108</b>	<b>0.015</b>	<b>0.106</b>	<b>38.05</b>	<b>61.66</b>	<b>25.5</b>	<b>1.07</b>
картофель	88	60		1.2	0.06	11.82	49.8	12	0.072	-	0.012	6	34.8	13.8	0.54
капуста		40		0.72	-	2.16	11.2	20	0.024	-	0.088	19.2	12.4	6.4	0.4
морковь	12.5	10		0.13	0.01	0.69	3.5	0.5	0.006	-	-	2.7	5.5	3.8	0.07

лук	6	5		0.07	0.01	0.41	2.05	0.5	0.0025	-	-	1.55	2.9	0.7	0.04
зеленый горошек	14	14		0.434	0.028	0.91	5.628								
масло рас	6	6		-	5.994	-	53.94	-	-	-	-	-	0.12	-	-
сметана	10	10		0.28	2	0.32	20.6	0.03	0.003	0.015	0.006	8.6	6	0.8	0.02
<b>Плов (№ рец. 601-2005)</b>			<b>200</b>	<b>10.595</b>	<b>12.505</b>	<b>24.335</b>	<b>236.4</b>	<b>1</b>	<b>0.0745</b>	<b>0.002</b>	<b>0.015</b>	<b>18.95</b>	<b>177.1</b>	<b>25.65</b>	<b>2.48</b>
мясо говядина	90	70		8.23	8.68	-	130.9	-	0.042	-	-	6.3	138.6	14.7	1.82
рис	30	30		2.1	0.18	23.19	66.9	-	0.024	-	-	7.2	29.1	6.3	0.54
морковь	12.5	10		0.13	0.01	0.69	3.5	0.5	0.006	-	-	2.7	5.5	3.8	0.07
лук	6	5		0.07	0.01	0.41	2.05	0.5	0.0025	-	-	1.55	2.9	0.7	0.04
масло сл.	5	5		0.065	3.625	0.045	33.05	-	-	0.002	0.015	1.2	1	0.15	0.01
<b>Сок</b>			<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>19</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>21.25</b>	<b>8.75</b>	<b>1.63</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.43</b>	<b>0.3</b>	<b>14.64</b>	<b>70.47</b>								
<b>Хлеб р/ж</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1.95</b>	<b>0.33</b>	<b>12.45</b>	<b>72.9</b>								
<b>соль</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>												
<b>Итого за день</b>				<b>52.16</b>	<b>50.1</b>	<b>214.62</b>	<b>1343.74</b>	<b>66.95</b>	<b>0.818</b>	<b>0.61</b>	<b>0.151</b>	<b>601.49</b>	<b>698.58</b>	<b>140.71</b>	<b>11.62</b>