



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Чурачикская СОШ»

С.А. Лукиянов

« 31 » 08 2022г.

### Десятидневное меню рационов питания для обучающихся МБОУ «Чурачикская СОШ»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша вязкая пшеничная с маслом	173*	180/5	18,14	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с сахаром	685*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>23,13</b>	<b>19,38</b>	<b>57,91</b>	<b>519</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>1,93</b>	<b>1,21</b>	<b>242,53</b>	<b>29,96</b>	<b>231,19</b>	<b>3,45</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежей капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картофельный с горохом	102*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Голень тушеная с соусом	290*	90 (60/30)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	309*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Кисель	350*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Конфеты шоколадные		16	0,40	0,20	9,80	45,0	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
<b>итого:</b>			<b>29,27</b>	<b>31,16</b>	<b>109,33</b>	<b>1156</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>43,70</b>	<b>4,29</b>	<b>123,56</b>	<b>87,73</b>	<b>344,09</b>	<b>8,82</b>
<b>Итого</b>			<b>52,40</b>	<b>50,54</b>	<b>167,24</b>	<b>1675</b>	<b>0,42</b>	<b>0,72</b>	<b>45,63</b>	<b>5,50</b>	<b>366,09</b>	<b>117,69</b>	<b>575,28</b>	<b>12,27</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша молочная пшеничная с маслом	182*	180/5	17,63	12,96	21,03	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	17,36	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,04	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>20,87</b>	<b>13,35</b>	<b>57,83</b>	<b>420,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>1,28</b>	<b>0,58</b>	<b>178,26</b>	<b>60,27</b>	<b>182,34</b>	<b>2,63</b>
<b>обед</b>														
Салат из свеклы	52*	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,74
Суп картофельный с макаронными изделиями	103*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Тефтели рубленые с соусом	279*	90 (60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	1,33
Каша гречневая рассыпчатая	302*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из свежих яблок	342*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,6	126,00	0,00	0,04	0	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Яблоки свежие порциями	338*	100	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
<b>итого:</b>			<b>24,49</b>	<b>36,10</b>	<b>132,45</b>	<b>1072,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,43</b>	<b>110,06</b>	<b>10,37</b>	<b>130,27</b>	<b>218,10</b>	<b>413,70</b>	<b>10,53</b>
<b>Итого</b>			<b>45,36</b>	<b>49,45</b>	<b>190,28</b>	<b>1492,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,70</b>	<b>111,34</b>	<b>10,95</b>	<b>308,53</b>	<b>278,37</b>	<b>596,04</b>	<b>13,16</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Третий день (среда)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная манная с маслом	181*	180/5	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,00	20,72	69,12	0,52
Чай с сахаром	685*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>21,01</b>	<b>28,84</b>	<b>55,12</b>	<b>474</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>4,13</b>	<b>0,87</b>	<b>181,27</b>	<b>31,60</b>	<b>106,8</b>	<b>1,89</b>
<b>обед</b>														



Салат из свежих огурцов	20*	60	0,47	6,04	1,81	63,00	0,03	0,01	5,46	2,70	13,04	7,64	23,89	0,34
Борщ из свежей капусты	82*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Рыба припущенная с соусом	227*	100 (70/30)	13,81	5,76	2,73	139,00	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,20	159,11	0,77
Картофельное пюре	312*	150	3,22	5,56	22,000	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из сливы	342*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,01	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	52,20	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Яблоки свежие порциями	338*	100	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	913,93	105,74	0,80
<b>итого:</b>			<b>30,94</b>	<b>30,76</b>	<b>101,32</b>	<b>947,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>43,71</b>	<b>5,40</b>	<b>219,33</b>	<b>1021,45</b>	<b>493,44</b>	<b>7,15</b>
<b>Итого</b>			<b>51,95</b>	<b>59,60</b>	<b>156,44</b>	<b>1421,00</b>	<b>0,48</b>	<b>0,62</b>	<b>47,84</b>	<b>6,27</b>	<b>400,60</b>	<b>1053,05</b>	<b>600,24</b>	<b>8,95</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Четвертый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями		15	3,39	3,13	0,00	42,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,30	5,25	14,20	0,37
Каша молочная пшеничная с маслом	173*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с сахаром	376*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,13	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>26,47</b>	<b>14,26</b>	<b>57,83</b>	<b>486</b>	<b>0,10</b>	<b>0,23</b>	<b>1,93</b>	<b>1,21</b>	<b>244,63</b>	<b>35,17</b>	<b>269,48</b>	<b>3,82</b>
<b>обед</b>														
Салат из моркови с сахаром	62*	60	1,14	4,84	7,01	76,00	0,14	0,02	8,55	2,22	21,33	14,71	30,10	0,96
Рассольник ленинградский	96*	250/5	2,31	5,99	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Котлеты рубленые с соусом	295*	90 (60/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	309*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Компот из свежих яблок	342*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,30	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Сок натуральный		200	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
<b>итого:</b>			<b>22,61</b>	<b>25,83</b>	<b>121,03</b>	<b>925,00</b>	<b>0,27</b>	<b>0,34</b>	<b>36,74</b>	<b>6,45</b>	<b>150,39</b>	<b>116,82</b>	<b>289,53</b>	<b>7,26</b>
<b>Итого</b>			<b>49,08</b>	<b>40,09</b>	<b>178,86</b>	<b>1411,00</b>	<b>0,37</b>	<b>0,57</b>	<b>38,67</b>	<b>7,66</b>	<b>395,02</b>	<b>151,99</b>	<b>559,01</b>	<b>11,08</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Пятый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная пшеничная с маслом	182*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	145,00	50,27	168,10	1,32
Чай с сахаром	376*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,87
<b>итого:</b>			<b>24,32</b>	<b>17,70</b>	<b>58,06</b>	<b>474</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>1,52</b>	<b>0,66</b>	<b>308,26</b>	<b>67,70</b>	<b>283,34</b>	<b>2,79</b>
<b>обед</b>														
Винегрет овощной	67*	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Щи из свежей капусты	88*	250/5	1,80	5,57	7,17	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Голень тушенная с соусом	290*	90 (60/30)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
Рис отварной	304*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Кисель	350*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Конфеты шоколадные		16	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
<b>итого:</b>			<b>24,03</b>	<b>36,33</b>	<b>98,03</b>	<b>891,00</b>	<b>0,79</b>	<b>0,27</b>	<b>86,58</b>	<b>6,34</b>	<b>139,02</b>	<b>99,75</b>	<b>361,52</b>	<b>5,51</b>
<b>Итого</b>			<b>48,35</b>	<b>54,03</b>	<b>156,09</b>	<b>1365,00</b>	<b>0,94</b>	<b>0,55</b>	<b>88,10</b>	<b>7,00</b>	<b>447,28</b>	<b>167,45</b>	<b>812,31</b>	<b>8,30</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Шестой день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша молочная рисовая с маслом	174*	180/5	22,08	15,42	26,55	244,00	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Чай с сахаром	376*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	0,34	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>25,32</b>	<b>15,81</b>	<b>41,90</b>	<b>397,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>1,28</b>	<b>0,68</b>	<b>129,31</b>	<b>42,92</b>	<b>177,49</b>	<b>1,82</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежей капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	13,04	8,62	18,55	0,35
Суп картофельный с горохом	102*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	15,30	34,87	88,32	2,08



Котлета рубленая из филе птицы с соусом	295*	90 (60/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Каша гречневая рассыпчатая	171*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из сливы	342*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,00	1,10	16,40	21,00	29,20	0,70
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Яблоки свежие порциями	338*	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
<b>итого:</b>			<b>31,21</b>	<b>22,71</b>	<b>109,58</b>	<b>916,00</b>	<b>0,86</b>	<b>0,47</b>	<b>87,69</b>	<b>7,11</b>	<b>150,26</b>	<b>245,54</b>	<b>536,10</b>	<b>11,44</b>
<b>Итого</b>			<b>56,53</b>	<b>38,52</b>	<b>151,48</b>	<b>1313,00</b>	<b>0,94</b>	<b>0,58</b>	<b>88,97</b>	<b>7,79</b>	<b>279,57</b>	<b>288,46</b>	<b>713,59</b>	<b>13,26</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Седьмой день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная овсяная с маслом	173*	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
Чай с сахаром	376*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>14,27</b>	<b>22,65</b>	<b>56,58</b>	<b>474,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>1,28</b>	<b>1,03</b>	<b>196,11</b>	<b>45,16</b>	<b>176,44</b>	<b>3,19</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежих огурцов	20*	60	0,47	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	13,04	8,62	18,55	0,35
Борщ из свежей капусты	82*	250	1,80	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	15,30	34,87	88,32	2,08
Гуляш из говядины	260*	100 (70/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Макароны отварные	309*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,80	0,76	14,49	8,16	45,28	0,82
Компот из свежих яблок	342*	200	0,44	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,00	1,10	16,40	21,00	29,20	0,70
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Сок натуральный		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
<b>итого:</b>			<b>23,09</b>	<b>20,98</b>	<b>119,72</b>	<b>936,00</b>	<b>0,81</b>	<b>0,60</b>	<b>108,49</b>	<b>7,52</b>	<b>169,60</b>	<b>124,08</b>	<b>376,87</b>	<b>7,91</b>
<b>Итого</b>			<b>37,36</b>	<b>43,63</b>	<b>176,30</b>	<b>1410</b>	<b>0,99</b>	<b>0,90</b>	<b>109,77</b>	<b>8,55</b>	<b>365,71</b>	<b>169,24</b>	<b>553,31</b>	<b>11,10</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Восьмой день (среда)</b>														



<b>завтрак</b>														
Каша молочная пшеничная с маслом	173*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с сахаром	685*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>21,74</b>	<b>9,54</b>	<b>55,69</b>	<b>417,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>4,08</b>	<b>1,21</b>	<b>184,13</b>	<b>23,76</b>	<b>185,82</b>	<b>3,44</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов	24*	60	0,55	6,07	1,79	64,00	0,43	0,02	10,41	1,16	21,73	19,64	18,55	0,49
Суп картофельный с макаронными изделиями	103*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	66,14	88,32	1,05
Котлета рыбная с соусом	234*	90 (60/30)	9,04	8,22	10,71	155,00	0,01	0,05	0,01	2,91	31,55	117,05	187,2	0,69
Картофельное пюре	312*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	95,63	45,28	1,17
Кисель	350*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	29,20	0,10
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	52,20	52,20	2,24
Яблоки свежие порциями	338*	100	0,40	0,20	9,80	45,0	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
<b>итого:</b>			<b>18,87</b>	<b>26,02</b>	<b>99,77</b>	<b>820,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,42</b>	<b>70,36</b>	<b>5,47</b>	<b>148,09</b>	<b>359,66</b>	<b>431,75</b>	<b>7,94</b>
<b>Итого</b>			<b>40,61</b>	<b>35,56</b>	<b>155,46</b>	<b>1237,00</b>	<b>0,71</b>	<b>0,63</b>	<b>74,44</b>	<b>6,68</b>	<b>332,22</b>	<b>383,42</b>	<b>617,57</b>	<b>11,38</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Девятый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша молочная пшеничная с маслом	182*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	1,32
Чай с сахаром	376*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>20,87</b>	<b>13,35</b>	<b>58,06</b>	<b>420,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,33</b>	<b>1,28</b>	<b>0,58</b>	<b>158,26</b>	<b>60,27</b>	<b>202,34</b>	<b>2,63</b>
<b>обед</b>														
Салат из свеклы	52*	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофельный рыбный	106*	250	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31



Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	280*	90 (60/30)	8,83	8,63	7,54	140,00	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша гречневая рассыпчатая	171*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из свежих яблок	342*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Сок натуральный		200	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,6	10,20	0,06
<b>итого:</b>			<b>26,97</b>	<b>28,62</b>	<b>108,61</b>	<b>907,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>58,87</b>	<b>6,19</b>	<b>138,82</b>	<b>212,22</b>	<b>436,46</b>	<b>10,05</b>
<b>Итого</b>			<b>47,84</b>	<b>41,77</b>	<b>166,67</b>	<b>1327,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,71</b>	<b>60,15</b>	<b>6,77</b>	<b>297,08</b>	<b>272,49</b>	<b>638,80</b>	<b>12,68</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Десятый день (пятница)</b>															
<b>завтрак</b>															
Каша молочная рисовая с маслом	174*	180/5	22,08	15,42	26,55	244,00	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51	
Чай с сахаром	376*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
<b>итого:</b>			<b>25,32</b>	<b>15,81</b>	<b>61,00</b>	<b>397,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>1,28</b>	<b>0,68</b>	<b>129,31</b>	<b>32,92</b>	<b>177,49</b>	<b>1,82</b>	
<b>обед</b>															
Салат из моркови с сахаром	62*	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,22	24,65	0,46	
Щи из капусты	88*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Плов из говядины	291*	150	12,71	0,37	26,80	229,00	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,1	1,76	
Компот из яблок и слив	344*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Яблоки свежие порциями	338*	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30	
<b>итого:</b>			<b>19,49</b>	<b>12,81</b>	<b>76,67</b>	<b>680,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,25</b>	<b>91,26</b>	<b>5,22</b>	<b>185,40</b>	<b>108,44</b>	<b>360,00</b>	<b>6,85</b>	
<b>Итого</b>			<b>44,81</b>	<b>28,62</b>	<b>137,67</b>	<b>1077,00</b>	<b>0,88</b>	<b>0,46</b>	<b>92,54</b>	<b>5,90</b>	<b>214,71</b>	<b>141,36</b>	<b>537,49</b>	<b>8,67</b>	