



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Чурачикская СОШ»

С.А. Лукиянов  
« 03 » \_\_\_\_\_ 2023г.

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

Сезон: весенне-летний

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	Ca	Mg	P	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
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 квашенной капусты	47*	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 с яблоками	54*	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>														
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 смеси сухофруктов	349*	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>														
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 изюмом	66*	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
<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

Пятый день (пятница)														
завтрак														
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>
обед														
Капуста тушенная	139*	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
Шестой день (понедельник)														
завтрак														
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>
обед														
Салат из квашенной капусты	47*	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 смеси сухофруктов	349*	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>														
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 филе птицы	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
<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 пшенная 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 с яблоками	54*	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 филе птицы, 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	
<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	P	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 изюмом	66*	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 свежей капусты с картофелем	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 филе птицы	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 смеси сухофруктов	349*	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>