

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО "ЦРО и ДТ" Вурнарского муниципального округа
Чувашской Республики В. И. Малов
"12" января 2026г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Асимсирминская средняя общеобразовательная школа"
Степанова Ю. П. "12" января 2026г.

Примерное десятидневное меню
для обучающихся старшего звена образовательных учреждений

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: с 12 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
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	250/5	9,80	9,20	57,60	276,00	0,07	0,06	0,98	0,20	96,82	27,43	119,53	0,42
Масло сливочное		15	0,70	13,37	0,12	112,00	0,15	0,05	0,05	0,05	1,80	0,06	2,85	0,03
Чай с лимоном	630*	200	0,14	24,43	96,00	59,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,04	19,44	96,00	110,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	0,22
Итого:			13,68	66,44	249,72	557,00	0,27	6,51	1,48	15,13	106,14	57,01	122,99	1,67
обед														
Салат из квашенной капусты с растительным маслом		100	0,80	0,20	5,21	56,37	0,00	0,20	25,00	1,26	41,60	14,20	30,60	0,58
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,10	4,50	13,50	139,40	0,09	0,10	4,50	0,10	43,85	36,62	87,50	2,25
Котлеты рубленые с соусом	413*	130(100/30)	15,55	11,55	15,70	228,75	28,75	0,10	0,15	2,08	43,75	32,13	166,38	1,50
Макароны отварные	516*	200	7,07	6,50	47,24	253,00	28,00	0,09	0,00	2,10	10,30	28,16	49,56	1,48
Чай с фруктовым соком	634*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			33,42	23,31	134,20	899,52	56,84	0,61	30,69	6,19	159,43	124,89	391,29	6,49
полдник														
Ватрушка с повидлом			4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20,00	133,00	0,00	0,01	0,06	0,00	12,40	3,40	3,40	0,66
Итого:			5,30	2,66	48,08	368,00	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58
Всего:			52,40	92,41	432,00	1824,52	57,20	7,14	32,28	21,47	293,08	195,34	566,82	9,74

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
Второй день (вторник)														
завтрак														
Каша молочная "Дружба"	302*	250	6,40	12,40	35,30	290,00	0,00	0,13	0,44	0,00	108,95	31,03	0,00	0,70
Кофейный напиток м молоком	508*	200	1,50	1,40	12,80	101,00	0,00	0,12	0,26	0,00	0,52	12,18	0,00	0,11
Яблоки св. порциями		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			12,10	14,60	82,20	555,00	0,03	0,34	17,20	0,75	135,47	59,21	43,50	3,56
обед														
Огурцы соленые	247*	100	0,64	0,16	1,44	6,67	0,00	0,02	5,00	0,00	23,00	14,00	0,00	0,60
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,81	4,91	11,69	102,50	0,02	0,05	10,29	0,50	44,38	26,25	53,23	1,19
Тефтели рубленые с соусом	462*	130(100/30)	15,78	16,54	14,90	238,00	56,00	0,07	3,08	4,96	57,80	28,40	198,85	1,27
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,05	0,24	0,00	0,67	17,39	138,62	278,00	5,58
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	105,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			33,17	29,63	132,71	886,43	56,07	0,50	18,77	6,73	201,17	223,07	595,52	10,00
полдник														
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		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
Итого:			8,05	2,00	32,35	268,00	0,01	0,19	80,38	0,40	65,22	36,79	82,18	1,39
Всего:			53,32	2,00	32,35	268,00	0,01	0,19	80,38	0,40	65,22	36,79	82,18	1,39

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
Третий день (среда)														
завтрак														
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	250/5	6,70	8,20	30,00	223,00	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,10
Сыр порциями		10	24,50	28,50	5,20	172,00	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28
Кофейный напиток с молоком	508*	200	1,50	1,40	12,80	101,00	0,00	0,12	0,26	0,00	0,52	12,18	0,00	0,11
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			36,50	38,50	72,30	615,00	1,08	0,37	1,64	0,80	364,81	73,56	324,42	2,04
обед														
Салат морковный	9*	100	1,10	9,90	8,90	132,00	0,00	0,06	4,31	0,00	23,37	32,77	44,00	0,61
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,83	5,37	20,85	153,00	0,06	0,23	13,20	0,23	38,80	35,30	87,18	2,03
Котлеты рыбные с соусом	388*	130(100/30)	13,30	8,22	10,71	238,33	26,25	0,09	0,43	2,91	53,38	30,00	183,50	0,74
Пюре картофельное	520*	200	4,08	6,40	27,26	206,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из свежих плодов	817*	200	0,25	0,25	27,87	110,00	0,00	0,02	0,00	0,10	12,00	0,00	2,40	0,80
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	16,70	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			26,12	30,68	103,39	966,33	26,40	0,62	39,57	3,97	158,43	107,77	418,75	4,84
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,30	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	19,50	34,30	0,45
Итого:			9,95	7,66	68,48	385,00	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,56	1,42
Всего:			72,57	76,84	244,17	1966,33	27,61	1,22	137,74	5,23	634,30	216,68	886,73	8,30

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
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Каша греч. Вязкая на молоке	302*	250	8,00	8,20	32,70	247,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Масло сливочное		15	0,70	13,4	0,12	112,00	0,15	0,05	0,05	0,05	1,80	0,06	2,85	0,03
Компот с сухофруктами	638*	200	0,44	0,00	28,88	122,80	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			12,94	21,97	86,00	600,80	0,20	0,19	0,45	1,15	71,09	151,68	258,26	6,49
обед														
Салат из свеклы с зелёным горошком	34*	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,00	0,05	9,80	1,26	27,93	18,57	41,96	1,31
Суп картофельный рыбный	181*	250	11,10	3,00	14,40	134,00	0,08	0,04	14,64	0,14	23,31	28,65	41,11	0,68
Птица тушённая в соусе	493*	130(100/30)	22,40	19,35	17,03	281,25	0,16	0,08	0,83	2,31	23,31	28,65	150,35	1,00
Каша рисовая вязкая	302*	200	3,60	6,00	36,20	199,23	20,00	0,03	0,00	0,65	10,70	7,90	38,60	0,36
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			43,66	33,09	128,37	913,58	20,24	0,32	26,31	5,01	105,18	97,55	329,27	4,03
полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180,00	0,08	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого:			2,58	9,72	44,37	280,00	0,09	0,01	13,20	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76
Всего:			59,18	64,78	258,74	1794,38	20,53	0,52	39,96	6,20	190,23	252,09	617,72	11,28

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 молоч.рисовая с маслом	302*	250/5	9,80	9,20	57,50	347,00	0,07	0,06	0,98	0,20	96,82	27,43	119,53	0,42
Чай с молоком	630*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,06	0,26	0,00	53,06	6,09	0,00	0,07
Яблоки		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			14,34	10,02	116,13	606,00	0,10	0,21	17,74	0,95	175,88	49,52	163,03	3,24
обед														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	43*	100	1,41	5,07	8,65	51,54	0,00	0,02	10,00	1,24	42,30	12,00	43,50	1,40
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,50	5,11	26,93	138,00	0,07	0,10	13,44	0,17	24,95	26,40	55,31	0,94
Тефтели тушенные в соусе	471*	130(100/30)	13,98	9,35	8,17	269,33	0,05	0,09	0,29	0,28	45,25	34,38	39,43	0,13
Каша пшеничная вязкая	302*	200	4,21	4,80	22,99	154,00	0,05	0,11	0,00	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из свежих яблок	631*	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-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			26,82	25,03	122,63	848,87	0,18	0,45	30,33	3,02	133,81	86,20	288,62	5,13
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый		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
Итого:			8,34	6,04	50,04	296,00	0,02	0,20	94,20	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32
Всего:			49,50	41,09	288,80	1750,87	0,30	0,86	142,27	5,21	371,12	168,78	525,16	9,69

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 молоч. рисовая с маслом	302*	250/5	9,80	9,20	57,50	347,00	0,07	0,06	0,98	0,20	96,82	27,43	119,53	0,42
Масло сливочное		15	0,70	13,37	0,12	112,00	0,15	0,05	0,05	0,05	1,80	0,06	2,85	0,03
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	0,00	2,73	0,73	0,00	0,06
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			14,50	22,97	91,22	616,00	0,22	0,17	2,15	0,80	111,35	35,22	154,88	1,06
обед														
Салат из белокочанной капусты с яблоками		100	1,41	5,08	8,65	51,54	0,00	0,02	10,00	1,24	42,30	12,00	43,50	1,40
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,88	4,66	19,95	139,40	0,12	0,02	6,25	0,02	43,85	36,62	87,50	2,25
Биточки рубленые с соусом	451*	130(100/30)	15,55	11,55	15,70	228,75	28,75	0,10	0,15	2,08	43,75	32,13	166,38	150,00
Макароны отварные	516*	200	7,07	6,50	47,24	223,00	28,00	0,09	0,00	2,10	10,30	28,16	49,56	1,48
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	105,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			34,91	28,33	148,44	874,69	56,87	0,35	16,80	6,04	198,80	124,71	412,38	156,49
полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Итого:			4,76	2,40	52,51	331,00	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09
Всего:			54,17	53,70	292,17	1821,69	57,18	0,54	25,40	7,00	332,14	171,89	619,92	158,64

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Седьмой день (вторник)														
завтрак														
Каша молоч.пшениная с маслом	302*	250	6,70	8,20	30,00	223,00	0,08	1,50	1,40	12,80	101,00	0,00	0,12	0,26
Сыр порциями		10	24,5	28,5	5,20	172,00	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28
Кофейный напиток с молоком	508*	200	1,50	1,40	12,80	101,00	0,00	0,12	0,26	0,00	0,52	12,18	0,00	0,11
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			36,50	38,50	72,30	615,00	1,08	1,68	2,06	13,48	361,52	31,68	167,62	1,20
обед														
Салат из свежей моркови с изюмом и раст.маслом	1569*	100	0,61	10,02	15,63	110,00	0,00	0,05	6,25	0,20	24,28	30,75	44,00	1,08
Борщ с капустой картоф. Со сметаной	110*	250/5	1,81	4,91	11,69	102,50	0,09	0,05	10,29	0,50	44,38	26,25	53,23	1,19
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498*	130(100/30)	12,13	17,40	9,86	228,75	80,00	0,05	0,33	3,20	70,00	19,25	132,38	1,26
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,05	0,24	0,00	0,67	17,39	138,62	278,00	5,58
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	110,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			29,49	40,35	141,86	985,51	80,14	0,51	17,27	5,17	214,65	230,67	573,05	10,47
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
Сок фруктовый		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
Итого:			9,86	7,54	58,30	349,00	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,40
Всего:			75,85	86,39	272,46	1949,51	81,27	2,47	99,46	19,20	665,35	298,28	872,41	13,07

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минералы							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день (среда)														
завтрак														
Каша молоч. овсяная с маслом	302*	250/5	4,45	4,07	35,46	338,00	0,00	0,18	0,47	0,00	131,15	51,88	0,00	1,49
Чай с соком	638*	200	0,40	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	0,02	0,05	1,29	0,80	1,60	0,06
Яблоки		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			5,25	4,49	69,79	478,00	0,03	0,21	16,99	0,25	148,44	61,68	12,60	3,75
обед														
Салат из свеклы с зелёным горошком	34*	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,00	0,05	9,80	1,26	27,93	18,57	41,96	1,31
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/10	1,75	4,89	8,49	95,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	492*	250	25,38	21,25	44,61	471,25	60,00	0,08	1,26	1,35	18,88	56,38	248,13	2,74
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			33,49	30,88	113,74	866,35	60,08	0,30	32,10	3,36	105,98	103,96	384,76	5,00
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы св. порциями		100	1,50	0,06	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
Итого:			8,64	5,94	70,37	372,00	0,03	0,13	37,40	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46
Всего:			47,38	41,31	253,90	1716,35	60,14	0,64	86,49	4,89	295,81	221,56	477,93	10,21

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
Девятый день (четверг)														
завтрак														
Каша молочная "Дружба"	302*	250	6,40	12,40	35,30	290,00	0,00	0,13	0,44	0,00	108,95	31,03	0,00	0,70
Масло сливочное		10	10,00	72,50	1,40	66,20	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28
Кофейный напиток с молоком	508*	200	1,50	1,40	12,80	101,00	0,00	0,12	0,26	0,00	0,52	12,18	0,00	0,11
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			21,70	86,70	73,80	576,20	1,00	0,31	1,10	0,68	369,47	62,71	167,50	1,64
обед														
Огурцы соленные	43*	100	0,64	0,16	4,15	6,67	0,03	0,03	3,99	0,08	18,35	11,17	19,15	0,48
Расольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	250,00	5,11	26,93	138,00	0,07	0,10	13,44	0,17	24,95	26,40	55,31	0,94
Котлеты рубленные с соусом	462*	130(100/30)	15,78	16,54	14,90	238,33	56,00	0,07	3,08	4,96	57,80	28,40	198,85	1,27
Пюре картофельное	520*	200	4,08	6,40	27,26	206,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Чай	685*	200	0,20	0,05	15,01	105,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			275,26	28,80	116,27	821,00	56,19	0,48	46,55	5,94	160,60	112,84	427,22	4,83
полдник														
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158,00	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,40	0,70
Чай с сахаром	685*	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
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,30	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	19,50	34,60	0,45
Итого:			5,50	5,46	51,54	275,00	0,09	0,12	90,17	0,58	77,56	33,99	95,24	2,02
Всего:			302,46	120,96	241,61	1672,20	57,28	0,91	137,82	7,20	607,63	209,54	689,96	8,49

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
Десятый день (пятница)														
завтрак														
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	250	6,70	8,20	30,00	223,00	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,10
Масло сливочное		10	10,00	72,50	1,40	66,20	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28
Чай с фруктовым соком	634*	200	0,03	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			20,53	81,12	80,23	503,20	1,08	0,25	2,42	0,85	370,42	65,36	331,63	2,51
обед														
Салат из свежей моркови с изюмом и растительным маслом	43*	100	1,90	5,10	10,20	40,40	0,03	0,03	3,99	0,08	18,35	11,17	19,15	0,48
Суп картофельный с макарон.изделиями	140*	250	5,49	5,28	16,33	139,40	0,00	0,23	13,20	0,23	53,28	18,32	87,18	1,20
Птица тушеная в соусе	493*	130(100/30)	22,40	19,35	17,03	249,00	0,16	0,08	0,83	2,31	18,56	29,88	150,35	2,21
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,05	0,24	0,00	0,67	17,39	138,62	278,00	5,58
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	17,20	70,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			44,45	37,91	136,56	933,06	0,25	0,71	24,62	3,97	128,26	211,39	589,12	10,52
полдник														
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72
Сок фруктовый		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
Итого:			6,83	7,09	41,31	275,00	0,00	0,37	80,00	1,03	48,79	31,10	91,64	1,32
Всего:			71,81	126,12	258,10	1711,26	1,33	1,33	107,04	5,85	547,47	307,85	1012,39	14,35