

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "ЦРО и ДТ "Воскресенский муниципальный округ Чувашской Республики"

В. И. Макаев

12.09.2026г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Маломужская средняя общеобразовательная школа" №12" января 2026г.

Никифоров А. А.

Примерное десятидневное меню

для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	взвешивание (г)	Плотность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калории	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Первый день (понедельник)															
Завтрак															
Каша молоч. с маслом	302*	250/5	9,80	9,20	57,50	256,00	0,07	0,06	0,98	0,20	96,82	27,43	119,53	0,42	
Масло сливочное		10	0,05	8,75	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
Чай с лимоном	630*	200	0,14	24,43	96,00	59,00	0,01	6,40	0,01	6,98	1,92	3,52	0,17	1,00	
Хлеб пшеничный		50	8,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
Итого:			13,79	42,28	177,98	509,00	0,18	6,52	0,99	7,63	109,94	37,99	154,10	1,99	
Обед															
Салат из нашинкованной капусты с раст. маслом	43*	50	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,25	25,25	8,62	18,55	0,35	
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	110,00	0,00	0,30	5,00	0,00	35,10	29,30	70,00	1,80	
Котлеты рубленые с соусом	413*	120(90/30)	12,44	15,20	12,56	212,00	0,08	0,08	0,12	2,08	35,00	25,70	133,10	1,20	
Макарон. отварные	516*	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	
Чай с фруктовым соусом	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,71	0,58	
Хлеб ржаной пшеничный		50	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,80	13,80	9,80	50,04	0,10	
Итого:			28,33	37,42	121,59	607,00	0,05	0,50	21,34	4,75	125,88	85,56	324,18	4,85	
Полдник															
Запеканка 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 ягод шиповника	705*	200	0,63	0,28	20,03	133,00	0,00	0,01	0,06	0,00	17,40	3,40	3,40	0,66	
Итого:			5,30	2,66	48,08	368,00	0,09	0,02	0,11	0,15	32,51	13,44	52,54	1,58	
Всего:			47,42	72,36	347,65	1694,00	0,32	7,04	22,44	12,53	263,03	136,99	530,82	8,42	

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"	327*	250/5	6.40	12.40	35.30	235.00	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	500.00	0.03	0.34	17.20	0.75	135.47	59.21	43.50	3.56
обед														
Огурцы соленные порциями		60	0.48	0.12	1.08	4.00	0.00	0.02	5.00	0.00	23.00	14.00	0.00	0.60
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1.47	4.67	7.31	73.00	0.09	0.03	8.81	0.17	36.95	19.46	43.72	0.95
Тефтели рубленые с соусом	462*	120(90/30)	11.78	13.10	14.90	203.00	51.00	0.07	1.13	4.25	57.80	28.40	141.40	1.27
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8.76	6.62	43.08	244.00	0.05	0.08	0.00	0.55	14.49	138.62	207.51	4.65
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:			27.49	25.05	123.27	756.00	51.14	0.32	15.34	5.57	190.84	216.28	458.07	8.83
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:			47.64	41.65	237.82	1524.00	51.18	0.85	112.92	6.72	391.53	312.28	583.75	13.78

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*	60	0.70	5.90	5.30	72.00	0.00	0.04	2.59	0.00	14.02	19.66	44.00	0.37
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2.26	4.30	16.68	117.00	0.06	0.08	13.20	0.23	18.63	19.61	52.91	0.85
Котлеты рыбные с соусом	388*	120(90/30)	10.64	8.22	10.71	176.00	21.00	0.07	0.34	2.91	42.70	24.00	146.80	0.59
Пюре картофельное	520*	150	3.22	5.56	22.00	139.00	0.09	0.16	25.94	0.13	40.45	32.67	95.63	1.17
Компот из свежих плодов	817*	200	0.20	0.20	22.30	96.00	0.00	0.02	0.00	0.10	12.00	0.00	2.40	0.80
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:			21.58	24.72	105.01	727.00	21.15	0.49	42.07	3.97	141.60	105.74	391.78	3.88
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:			68.03	70.88	245.79	1727.00	22.36	1.09	140.24	5.23	617.47	214.65	859.76	7.34

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*	250/5	8.00	8.20	32.70	217.00	0.05	0.08	0.00	0.55	14.49	138.62	207.51	4.65
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
Компот с сухофруктами	638*	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 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:			22.24	81.10	87.28	507.20	1.05	0.14	0.80	1.23	319.29	164.12	390.41	6.74
обед														
Салат из свеклы	34*	60	1.00	2.51	4.91	46.26	0.00	0.03	5.88	1.26	16.76	11.14	25.18	0.79
Суп картофельный рыбный	124*	200	1.80	2.22	15.39	94.00	0.06	0.20	11.08	1.30	95.80	26.00	173.70	1.10
Птица тушённая в соусе	493*	120(90/30)	14.28	19.35	7.27	230.00	0.15	0.07	0.86	2.13	24.25	17.14	138.83	1.10
Каша рисовая вязкая	302*	150	2.30	4.60	24.80	149.80	20.00	0.03	0.00	0.55	8.60	5.90	29.40	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:			24.28	29.24	104.92	742.06	20.21	0.45	18.86	5.89	165.34	73.96	424.36	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:			49.10	120.06	236.57	1529.26	21.35	0.60	32.86	7.16	498.59	240.94	844.96	11.53

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
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Каша молоч.рисовая с маслом	302*	250/5	9.80	9.20	57.50	304.00	0.07	0.06	0.98	0.20	96.82	27.43	119.53	0.42
Чай с молоком	630*	200	1.60	1.50	11.20	62.00	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:			15.60	11.50	102.80	530.00	0.10	0.21	17.74	0.95	175.88	49.52	163.03	3.24
обед														
Салат из белокачанной капусты	43*	60	1.20	3.00	6.20	59.00	0.00	0.03	30.94	0.00	35.95	11.48	16.57	0.46
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1.88	5.10	13.92	113.00	0.07	0.07	13.44	0.17	23.10	21.80	55.31	0.81
Тефтели, тушенные в соусе	471*	120(90/30)	13.10	12.40	8.50	198.00	0.01	0.10	3.40	0.03	34.00	29.30	135.00	0.50
Каша пшеничная вязкая	302*	150	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:			25.11	26.00	107.50	760.00	0.14	0.44	54.38	1.53	114.36	76.00	357.26	4.43
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:			49.05	43.54	260.34	1586.00	0.26	0.85	166.32	3.72	351.67	158.58	593.80	8.99

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
Шестой день (понедельник)														
завтрак														
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	250/5	9.80	9.20	57.50	256.00	0.07	0.06	0.98	0.20	96.82	27.43	119.53	0.42
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	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 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:			23.94	82.12	107.73	536.20	1.07	0.12	2.42	0.93	362.95	50.91	294.24	1.83
обед														
Салат из белокачанной капусты	43*	60	1.20	3.00	6.20	59.00	0.00	0.03	30.94	0.00	35.95	11.48	16.57	0.46
Суп картофельный с горохом	139*	200	4.71	3.73	15.96	118.00	0.05	0.19	9.20	0.21	30.72	27.90	70.66	1.67
Биточки рубленые с соусом	451*	120(90/30)	12.44	9.24	12.56	183.00	23.00	0.08	0.12	2.08	35.00	25.00	133.10	1.20
Макароны отварные	516*	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 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:			28.67	21.40	127.14	803.00	23.10	0.51	40.66	3.65	170.57	88.34	331.05	5.51
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:			57.37	105.92	287.38	1670.20	24.26	0.65	49.53	4.74	555.51	151.21	677.95	8.43

Наименование блюда	номер по СР	выход (rp)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Седьмой день (вторник)														
завтрак														
Каша молоч.пшениная с маслом	302*	250/5	6.70	8.20	30.00	213.00	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	605.00	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*	60	1.67	0.30	14.37	62.33	0.01	0.05	6.25	0.20	24.28	30.75	44.00	1.08
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1.47	4.67	7.31	73.00	0.09	0.03	8.81	0.17	36.95	19.46	43.72	0.95
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498*	120(90/30)	9.70	13.92	7.86	190.00	64.00	0.04	0.26	2.96	56.00	15.40	105.90	1.01
Кашагречневая рассыпчатая	297*	150	5.40	3.30	25.70	148.00	0.00	0.02	1.30	0.02	34.00	29.30	135.00	0.50
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:			23.24	22.73	112.14	705.33	64.10	0.26	17.02	3.95	209.83	110.71	394.06	4.90
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:			69.60	68.77	242.74	1659.33	65.23	2.22	99.21	17.98	660.53	178.32	693.42	7.50

Наименование блюда	номер по СР	выход (rp)	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	0.34	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:			8.99	4.89	94.09	597.00	0.03	0.27	16.99	0.80	158.44	68.68	45.10	4.30
обед														
Салат из свеклы с зелёным горошком	34*	60	1.00	2.51	4.91	56.00	0.00	0.03	5.88	1.26	16.76	11.14	25.18	0.79
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1.46	4.75	6.22	79.00	0.08	0.04	14.64	0.14	38.49	17.29	41.11	0.68
Плов из птицы	492*	210	20.30	17.00	35.69	402.16	48.00	0.06	1.01	1.35	15.10	47.50	199.30	2.19
Напиток лимонно-яблочный	358*	200	0.20	0.20	22.70	94.00	0.00	0.01	6.40	0.01	6.88	1.92	3.52	0.17
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:			27.52	25.00	97.54	758.16	48.08	0.26	27.93	3.36	91.03	87.65	319.15	3.93
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:			45.15	35.83	262.00	1727.16	48.14	0.66	82.32	5.44	290.86	212.25	444.82	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
Девятый день (четверг)														
завтрак														
Каша молочная "Дружба"	302*	250/5	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*	60	0.48	0.12	1.08	4.00	0.00	0.03	30.94	0.00	35.95	11.48	16.57	0.46
Расольник ленинградский со сметаной	132*	200	1.88	5.10	13.92	113.00	0.07	0.07	13.44	0.17	23.10	21.80	55.31	0.81
Котлеты рубленые с соусом	413*	120(90/30)	12.44	15.20	12.62	220.00	23.00	0.08	0.12	2.08	35.00	25.70	133.10	1.20
Пюре картофельное	520*	150	3.22	5.6	22.00	139.00	0.09	0.16	28.94	0.13	40.45	32.67	95.63	1.17
Чай	630*	200	0.14	0.02	24.43	105.00	0.00	0.01	6.40	0.01	6.88	1.92	3.52	0.17
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:			22.72	26.54	102.07	708.00	23.16	0.47	79.84	2.99	155.18	103.37	354.17	3.91
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	0.14	0.02	24.43	105.00	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	34.60	0.45
Итого:			5.44	5.43	60.96	323.00	0.09	0.13	96.47	0.59	79.19	31.51	90.52	1.32
Всего:			49.86	118.67	236.83	1607.20	24.25	0.91	177.41	4.26	603.84	197.59	612.19	6.87

Наименование блюда	номер по СР	выход (rp)	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*	250/5	6.70	8.20	30.00	223.00	0.08	0.19	0.98	0.12	104.29	41.88	156.92	1.10
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	630*	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 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:			20.84	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	1569*	60	1.67	0.30	14.37	62.33	0.01	0.05	6.25	0.20	24.28	30.75	44.00	1.08
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2.26	4.30	16.68	117.00	0.06	0.08	13.20	0.23	18.63	19.61	52.91	0.85
Птица тушеная в соусе	493*	120(90/30)	14.28	19.35	7.27	230.00	0.15	0.07	0.86	2.13	24.25	17.14	138.83	1.10
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8.76	6.62	43.08	244.00	0.05	0.08	0.00	0.55	14.49	138.62	207.51	4.65
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 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:			31.69	31.27	126.62	850.33	0.28	0.41	26.91	3.79	102.33	219.52	497.69	8.73
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:			59.36	119.48	248.16	1628.53	1.36	1.03	109.33	5.67	521.54	315.98	920.96	12.56