"Согласовано"
ТО Управление Роспотребнадзора по Волгоградской обл. в г. Камышине, Камышинском,Котовском,Жирновском,Руднянском
Начальник:_____Кулаков А.С.

"Согласовано"
Директор
МБОУ "СШ № 6 г. Котово
_____Гаджирамазанова О.С.
"____"_____2020 г.

Исполнитель:
ООО «Регион Снаб»
Директор_____/Ветроумов Г.В./
м.п.

Примерное цикличное десятидневное меню
для организации горячего питания (завтрак, обед) детей 7-10 лет
в МБОУ СШ № 6 г. Котово

Меню составлено на основании:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004год
Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях »/под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М:ДеЛи принт, 2011.-544с., Москва 2011г.

МЕНЮ 1-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
71	Помидор свежий	25	0,3	0,1	1	5,8	0	2,50	0	0,2	3,2	5,9	4,5	0,2
274-к	Сосиска говяжья	60	15,2	15,5	4	218	0	1,00	0	1,7	16,1	133,7	18,5	2
341-к	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2	0,2	0,00	0	0,4	15,4	135,5	91	3,1
377	чай с лимоном	200	0,1	0	11,8	47,6	0	0,00	0,2	0	9,9	0	3,6	0,4
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	12,80	0	0,4	28,8	19,8	16,2	4
2	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0	0,00	0	0,5	5,2	18,9	7,5	0,5
2	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,00	0	0,7	4,9	23,5	5,1	1,1
14	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,00	0,1	0,1	2,4	3	0	0
	Итого		**26,3**	**29**	**88,1**	**723,7**	**0,4**	**16,3**	**0,3**	**4**	**85,9**	**340,3**	**146,4**	**11,3**
	ОБЕД													
418	Свекла отварная	60	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62

140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
668	Котлеты куриные с том соусом 80	80	21,6	9,6	18,2	247,2	0,11	0,45	38,95	0,66	15,93	112,96	17	1,43
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,53	6,96	34,4	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**41,1**	**23,81**	**152**	**985,1**	**0,7**	**9,84**	**84,96**	**6,6**	**194,35**	**474,31**	**250,4**	**10,68**
	Всего		**67,4**	**52,81**	**240**	**1709**	**1,1**	**26,1**	**85,26**	**10,6**	**280,25**	**814,61**	**396,8**	**21,98**

МЕНЮ 2-го дня

№ п/п	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из риса с творогом и сметаной	100/20	17,8	12,1	23,8	277,2	0	0,60	0,1	0,3	140,4	190,7	23,5	1
376	Какао с молоком	200	0,1	0	9,9	39,9	0	0,00	0,2	0	10,9	0	3,9	0,4
	Хлеб пеклеванный	20	1,3	0,2	8,2	39,6	0	0,00	0	0,4	3,2	15,7	3,4	0,7
799	Плюшка (сдоба обыкновенная)	40	3,2	1,9	22,2	121	0	0,00	0	0,4	7,9	27,2	4,9	0,3
	Итого		**22,4**	**14,2**	**64,1**	**477,7**	**0**	**0,6**	**0,3**	**1,1**	**162,4**	**233,6**	**35,7**	**2,4**
	ОБЕД													
111	Зеленый горошек	60	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
492	Плов из кур	200	19	16,3	45,3	412,5	0	0,00	0	0	0	0	0	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,02	1,60	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**32,1**	**26,65**	**128**	**885,4**	**1,57**	**14,5**	**17,7**	**0,39**	**83,69**	**105,58**	**41,24**	**4,71**
	Всего		**54,5**	**40,85**	**192**	**1363**	**1,57**	**15,1**	**18**	**1,49**	**246,09**	**339,18**	**76,94**	**7,11**

МЕНЮ 3-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,6	9,8	40,6	272,8	0	0,20	0,1	0,3	104,7	127,5	30	0,5
421	Чай с молоком	200	1,3	1	11,8	61,3	0	0,10	0,3	0	50,8	28,8	8,7	0,5
	Масло порциями	10												
15	Сыр (порциями)	15	3,4	4,3	0	53	0	0,00	0	0,1	112,2	60	4,2	0,2
	Батон	35	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0,00	0	0,4	5,5	21,3	8,3	0,5
	Итого		**12,2**	**15,9**	**64,9**	**451,9**	**0**	**0,3**	**0,4**	**0,8**	**273,2**	**237,6**	**51,2**	**1,7**
	ОБЕД													
17	Огурец соленый	60	0,12	0	0,24	1,98	0	0,78	0	0	3,48	0	0	0,12
138	Суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7,00	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
436	Рагу овощное с мясом	200	13,7	13,92	14,6	239	0,014	0,04	2,07	2,5	27,82	112,1	22,13	1,14
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80,00	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
2	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Печенье	20	3	4,72	30	166,8	0,064	8,00	0	0	0	27,6	5,2	0
	Итого		**25,1**	**22,87**	**121**	**783,8**	**0,288**	**95,8**	**12,69**	**3,54**	**72,19**	**221,46**	**54,3**	**4,31**
	Всего		**37,3**	**38,77**	**186**	**1236**	**0,288**	**96,1**	**13,09**	**4,34**	**345,39**	**459,06**	**105,5**	**6,01**

МЕНЮ 4-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
71	Помидор свежий	25	0,3	0,1	1	5,8	0	2,50	0	0,2	3,2	5,9	4,5	0,2
290/330	Птица тушенная	80	11	12,3	2,4	164,5	0,1	0,40	0	1,1	19,4	90	11,3	0,6
321	Капуста тушенная	150	3,7	3,7	16,1	115,3	0,1	32,90	0,1	0,4	79,8	60,9	30,9	1,1
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,8	47,6	0	0,00	0,2	0	9,9	0	3,6	0,4
	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,00	0	0,7	4,9	23,5	5,1	1,1
767	Вафли	40	3,2	2,7	22,9	131,1	0	0,00	0	0,4	8,7	28,9	4,8	0,4
	Итого		**20,2**	**19,1**	**66,5**	**523,7**	**0,3**	**35,8**	**0,3**	**2,8**	**125,9**	**209,2**	**60,2**	**3,8**
	ОБЕД													

111	Икра кабачковая	60	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
454	Котлета по Хлыновски	80	17,7	13,8	16,9	271	0,018	0,02	3,37	3,85	43,96	182,32	36,4	1,68
332	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,51	5,56	31,3	199	0,22	1,02	35,4	1,86	74,78	194,43	70,69	3,26
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
2	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**35,7**	**31,01**	**139**	**975,9**	**1,648**	**15,6**	**65,47**	**8,72**	**272,71**	**488,36**	**173,7**	**9,33**
	Всего		**55,9**	**50,11**	**206**	**1500**	**1,948**	**51,4**	**65,77**	**11,5**	**398,61**	**697,56**	**233,9**	**13,13**

МЕНЮ 5-го дня

№ п/п	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная Овсяная	200	5,4	6,4	34,7	219,7	0,1	0,20	0	0,3	104,9	122,7	30	0,7
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	15,5	93,3	0	0,20	0	0	99	74,3	15,2	0,3
	Пастила	15	0,1	0,1	11,6	47,1	0	0,00	0	0	2,9	1,5	1	0,2
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	6,40	0	0,2	14,4	9,9	8,1	2
	Батон	25	1,9	1,9	12,5	64,8	0	0,00	0	0,4	5,5	21,3	8,3	0,5
	Итого		**10,6**	**11,6**	**83,8**	**470,5**	**0,1**	**6,8**	**0**	**0,9**	**226,7**	**229,7**	**62,6**	**3,70**
	ОБЕД													
418	Свекла отварная	60	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
134	Суп крестьянский	250	2,4	6,4	11,7	115	0,06	6,01	9	2,44	28,69	51,33	12,88	0,46
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	14,1	6,79	3,29	131,4	0,016	2,36	10,46	1,18	16,41	99,28	22,52	0,57
297	Рис отварной	150	4,17	5,31	38,4	221,5	0,102	1,02	35,34	0,83	55,62	120,58	61,82	1,22
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,02	1,60	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
2	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**26,8**	**23,15**	**118**	**785,8**	**0,225**	**12**	**54,8**	**6,23**	**137,2**	**293,87**	**110**	**5,26**
	Всего		**37,4**	**34,75**	**202**	**1256**	**0,325**	**18,8**	**54,8**	**7,13**	**363,9**	**523,57**	**172,6**	**8,96**

МЕНЮ 6-го дня

№ п/п	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Морковь отварная	25	0,3	0	1,7	8,8	0	0,50	0,6	0,1	6,3	13	8,9	0,2
294	Котлета рубленная из птицы	80/5	13	17,4	12,2	256,5	0,1	0,50	0	2,6	17,2	124	22,3	1,5
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0,00	0,1	1	16	54,6	20,5	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	8,9	36	0	0,00	0,2	0	10,1	0	3,8	0,4
	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,00	0	0,7	4,9	23,5	5,1	1,1
341	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,1	15,20	0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0	0,00	0	0,5	5,2	18,9	7,5	0,5
363	Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2	0	0,40	0	0	2,8	3,3	1,7	0
	Итого		**23,6**	**24,5**	**89,3**	**674,6**	**0,4**	**16,6**	**0,9**	**5,1**	**94**	**252,6**	**79,7**	**5,00**
	ОБЕД													
17	Огурец соленый	60	0,12	0	0,24	1,98	0	0,78	0	0	3,48	0	0	0,12
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
	Жаркое по Домашнему	200												
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	10	119	0	0,00	0	0	0,2	0	0	0,03
2	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**11,9**	**5,53**	**59,8**	**416,9**	**0,35**	**7,88**	**17,7**	**0,31**	**49,1**	**101,75**	**38,11**	**3,61**
	Всего		**35,5**	**30,03**	**149**	**1092**	**0,75**	**24,5**	**18,6**	**5,41**	**143,1**	**354,35**	**117,8**	**8,61**

МЕНЮ 7-го дня

№ п/п	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
71	Огурец свежий	25	0,2	0	0,6	3,4	0	1,00	0	0	5,2	9,5	3,2	0,2
280/330	Колбаса вареная отварная	80	12,5	17	13,5	256,5	0	0,20	0	3,6	32,9	117,2	17,9	1,5
341	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2	0,2	0,00	0	0,4	15,4	135,5	91	3,1
421	Чай с молоком	200	1,1	0,9	10,6	55,1	0	0,10	0,2	0	45,6	25,9	7,6	0,5
	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,00	0	0,7	4,9	23,5	5,1	1,1
799	Пряник	40	3,2	1,9	22,2	121	0		0	0,4	7,9	27,2	4,9	0,3
	Итого		**25**	**24,9**	**87**	**673,6**	**0,3**	**1,3**	**0,2**	**5,1**	**111,9**	**338,8**	**129,7**	**6,7**
	ОБЕД													

18	Помидор соленый	60	0,78	4,44	3,6	57	0	0,44	0	2,26	18,29	9,73	9,73	0,62
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
443	Плов из кур	200	13,1	13,61	32,2	306	0,05	0,71	0	0	9,3	70,38	26,77	0,66
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80,00	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
2	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**22,2**	**22,28**	**112**	**736,9**	**0,24**	**87,8**	**10,62**	**3,34**	**66,37**	**138,81**	**60,38**	**4,27**
	Всего		**47,2**	**47,18**	**199**	**1411**	**0,54**	**89,1**	**10,82**	**8,44**	**178,27**	**477,61**	**190,1**	**10,97**

МЕНЮ 8-го дня

№ п/п	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
224	Запеканка из творога с морковью со сгущ молоком	100/20	122	10,5	30,5	266,3	0	0,90	0,3	2,1	112,2	148,4	24,9	1
461	Йогурт	100	4	1,5	5,7	55,3	0	0,20	0	0	105,4	76	12	0,1
377	Чай с лимоном	180	0,1	0	11,8	47,6	0	0,00	0,2	0	9,9	0	3,6	0,4
	Батон	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0,00	0	0,4	5,5	21,3	8,3	0,5
	Сыр (порциями)	15	3,4	4,3	0	53	0	0,00	0	0,1	112,2	60	4,2	0,2
	Итого		**132**	**17,1**	**60,5**	**487**	**0**	**1,1**	**0,5**	**2,6**	**345,2**	**305,7**	**53**	**2,2**
	ОБЕД													
111	Зеленый горошек	60	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
462	Тефтели с том соусом	80	11,1	16,4	12	240	0,08	0,40	3,2	0	7,5	91,28	18,67	0,76
332	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,51	5,56	31,3	199	0,22	1,02	35,4	1,86	74,78	194,43	70,69	3,26
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
2	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**29,2**	**33,61**	**134**	**944,9**	**1,71**	**15,9**	**65,3**	**4,87**	**236,25**	**397,32**	**156**	**8,41**
	Всего		**161**	**50,71**	**195**	**1432**	**1,71**	**17**	**65,8**	**7,47**	**581,45**	**703,02**	**209**	**10,61**

МЕНЮ 9-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
	Морковь отварная	25	0,3	0	1,7	8,8	0	0,50	0,6	0,1	6,3	13	8,9	0,2
345к	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	150	3,2	5,8	25,1	166,1	0,2	12,60	0,1	0,3	19	84,9	32,9	1,3
345 к	Яйцо вареное вкрутую 1 шт	1шт	5,5	5	0,3	68,6	0	0,00	0,1	0,3	29	79,2	5,3	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	0	0,00	0,2	0	10,9	0	3,9	0,4
	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,00	0	0,7	4,9	23,5	5,1	1,1
767	Булочка ванильная	40	3,2	2,7	22,9	131,1	0	0,00	0	0,4	8,7	28,9	4,8	0,4
	Итого		**14,2**	**13,8**	**72,2**	**473,9**	**0,3**	**13,1**	**1**	**1,8**	**78,8**	**229,5**	**60,9**	**4,50**
	ОБЕД													
418	Свекла отварная	60	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
138	Суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7,00	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
487	Куры тушеные	80	16,7	9,7	0,5	156	0	0,00	0	0	0	0	0	0
518	Каша ячневая вязкая	150	3	6,15	24,3	166,5	0	0,00	0	0	0,015	0,084	0,03	1,35
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	10	119	0	0,00	0	0	0,2	0	0	0,03
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**28,3**	**23**	**93,4**	**773,4**	**0,177**	**7,97**	**10,62**	**1,98**	**46,225**	**97,734**	**33,64**	**4,48**
	Всего		**42,5**	**36,8**	**166**	**1247**	**0,477**	**21,1**	**11,62**	**3,78**	**125,03**	**327,23**	**94,54**	**8,98**

МЕНЮ 10-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,6	9,8	40,6	272,8	0	0,20	0,1	0,3	104,7	127,5	30	0,5
382	Какао с молоком	180	3,5	2,8	14,3	97,1	0	0,20	0	0	100,8	88,4	26,3	0,9
341	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0	24,00	0	0,2	30,6	20,7	11,7	0,3
	Батон	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0,00	0	0,4	5,5	21,3	8,3	0,5
	Пастила	15	0,1	0	11,6	47,1	0	0,00	0	0	2,9	1,5	1	0,2
	Итого		**12**	**13,6**	**86,9**	**523,5**	**0**	**24,4**	**0,1**	**0,9**	**244,5**	**259,4**	**77,3**	**2,40**

	ОБЕД													
111	Зеленый горошек	60	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
132	Рассольник Ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	0,15	6,71	26,7	0,87	23,14	68,38	23,19	0,87
332	Макаронные изделия отварные	150	7,51	5,56	31,3	199	0,22	1,02	35,4	1,86	74,78	194,43	70,69	3,26
437	Гуляш	80	11	10,72	2,24	145	0,11	0,33	0	0,41	7,6	128,94	17,51	1,91
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
2	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**29,5**	**28,13**	**128**	**870,9**	**1,8**	**14,6**	**62,1**	**5,89**	**222,45**	**455,26**	**157,1**	**9,46**
	Всего		**41,5**	**41,73**	**215**	**1394**	**1,8**	**39**	**62,2**	**6,79**	**466,95**	**714,66**	**234,4**	**11,86**
	итого за 10дней		**580**	**423,7**	**1950**	**13639**	**10,51**	**398**	**405,96**	**67**	**3129**	**5410,9**	**1832**	**108,22**