

Марий Эл республикысе Советский

муниципальный район  
Муниципальный общеобразовательный учреждений  
«Шнаран туналтыш школ»



Советский муниципальный район Республики Марий  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Чкаринская начальная школа"

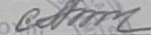
425414, РМЭ, Советский район, Шнаран села,  
Молодёжный урем, 1а  
Тел.: (83638) 9-23-16  
E-mail:shkarino @yandex.ru

425414, РМЭ, Советский район, с. Чкарино, ул.  
Молодёжная, 1а  
Тел.: (83638) 9-23-16  
E-mail:shkarino @yandex.ru

ОКПО 54681918, ОГРН 1021201250839, ИНН/КПП 1213003488/121301001

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ "Чкаринская начальная школа"

 С.Н.Андреева

«21» мая 2024г.

## Перспективное десятидневное меню для обучающихся МОУ "Чкаринская начальная школа"

**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет.

**Период:** зима-весна

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порци (гр)	Б	Ж	У	Энергетич Еская ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Первый день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	302\04	Каша рисовая с маслом	200	3,00	7,80	30,60	208	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,50	22,00	0,40
2	379\15	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,7	15,9	101	0,02	0,65	0,06	0,00	0,25	60,40	7,00	0,03
3	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
4	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
5		Печенье	50	1,5	2,0	15	83,4								
			<b>505</b>	<b>13,75</b>	<b>21,15</b>	<b>70,72</b>	<b>504,4</b>	<b>0,08</b>	<b>1,58</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>336,54</b>	<b>34,60</b>	<b>1,24</b>
<b>Обед</b>															
1	142\2015	Суп гороховый с мясом	200/20/	4,39	4,22	13,6	107,8	0,18	4,65	0,00	0,00	0,00	30,46	28,24	1,62
2	288\15	Птица отварная	90	20,4	15,38	0,43	219	0,3	1,98	0,03	0,3	24,8	117	14,3	1,2
4	472\94	Картофельное пюре с маслом	200/7	4,20	9,00	29,20	218	0,30	46,00	0,03	0,00	0,00	60,50	56,60	2,08
5	648\04	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,40	124	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00
6	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
7	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
8	534\04	Капуста тушеная	60	1,25	2,230	5,8	48	0,03	16,60	0,003	0,00	11,000	18,000	6,65	0,24
			<b>629,5</b>	<b>35,09</b>	<b>62,64</b>	<b>103,88</b>	<b>821,62</b>	<b>0,485</b>	<b>68,66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>43,0</b>	<b>145,24</b>	<b>102,10</b>	<b>5,82</b>

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетич Еская ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Второй день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	173\15	Каша вязкая молочная з хлопьев овсяных «Геркулес»	200/10	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,9	0,02	0	144,3	24,5	56,2	1,54
2	694\04	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5,0	31,8	187	0,02	0,4	0,02	0	0	119,0	20,6	0,7
3	337\04	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,30	4,60	0,30	63	0,03	0,00	100,00	0	76,80	22,00	4,80	1,00
4	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
5	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
6			<b>505</b>	<b>36,35</b>	<b>29,5</b>	<b>84,22</b>	<b>549</b>	<b>0,225</b>	<b>1,4</b>	<b>100,1</b>	<b>0,00</b>	<b>76,80</b>	<b>568,44</b>	<b>88,50</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>															
	98/2015	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	2,4	11,3	74	0,09	6,6	0,00	0,00	57,2	20,2	23,1	0,8
2	451	Котлета из говядины	90	15,9	14,4	11,0	261	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	8,01	0,90
3	516\04	Макароны отварные	200	7,00	8,20	47,00	294	0,10	0,00	0,03	0,00	0,00	15,00	11,23	1,13
4	685\04	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58	0,04	1,30	0,05	0,00	0,00	122,80	21,60	1,20
5	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
6	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
7	12/2012	д/г кукуруза консер. отварная	60	1,7	0,2	5	33	0,2	6	0	1,44	36	16	12,4	0,4
			<b>805</b>	<b>28,65</b>	<b>18</b>	<b>107,02</b>	<b>832</b>	<b>0,325</b>	<b>19,7</b>	<b>0,033</b>	<b>0,00</b>	<b>56,0</b>	<b>132,74</b>	<b>75,18</b>	<b>4,94</b>

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)	Б	Ж	У	Энергетич Еская ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

### Третий день

#### Завтрак

1	1/2015	Бутерброд с маслом сливочн.	35	2,1	6,6	13,0	119	0,3	0	0,04	0,39	19,7	7,35	3,7	0,3
2	173\2015	Каша вязкая молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,14	0,9	0,00	0,00	0,08	182,6	0,31	0,06
3	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
4	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
5	375\04	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	15	0,001	1,3	0,05	0,00	0	29,45	21,6	1,20
6		Шоколад	50	0,8	5,2	8,3	82								
			<b>540</b>	9,99	62,1	75,44	<b>520</b>	0,41	2,20	0,11	0,10	0,05	409,84	39,60	39,68

#### Обед

1	88/2015	Щи из свежей капусты на мясном бульоне с картофелем	200	1,4	4,0	0,3	72	0,05	12,6		1,9	39,2	39,4	17,7	0,66
2	291\2015	Плов из птицы	200	20,44	18,75	34,0	386	0,08	3,60	0,00	0,00	0,00	16,20	40,40	2,65
3	588\94	Компот из свежих яблок	200	0,3	35,8	7,9	141	0,05	0	0,06	0,00	0	64,4	49,8	1,84
4	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
5	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
7	78\04	Икра морковная	60	1,3	2,7	10,1	56,4	0,2	0	0	0	0	15,6	0	0,42
8			<b>715</b>	35,25	68,15	150,65	<b>723</b>	0,29	33,71	0,10	0,00	35,00	223,24	187,54	8,66

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Четвертый день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	02\04	Бутерброд с повидлом	45,5	1,35	3,5	23,6	132,75	0,03	0,1	0	0	0	7,87	8,8	0,7
2	174/2015	Каша вязкая рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177	0,30	0,09	0,02	0	67	5,7	21,8	0,45
4	685\04	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58	0,04	1,30	0,05	0,00	0,00	122,80	21,60	1,20
4	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
5	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
6		Печенье	40	1,5	2,0	15	83,4								
			<b>540,5</b>	14,7	18,8	114,7	<b>563,15</b>	0,36	0,13	0,00	0,00	0,00	44,11	80,80	3,71
<b>Обед</b>															
1	99\2015	Суп из Овощей	200	1,76	3,5	3,9	79	0,05	27,1	0			20,5	17,8	0,64
2	171/2015	Гречка отварная	150/10	8,4	10,8	41,25	278	0,21	0	0	71,4	210	0	142,8	
3	437\04	Гуляш из говядины	50/50	13,90	6,50	4,00	132	0,05	1,00	0,00	0	0,00	12,50	20,80	2,30
4	638\04	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	103	0,03	0	0,06	0,00	0	16,4	8,4	0,6
5	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
6	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
7	75\15	Икра свекольная	60	1,4	0,1	14	60	0,01	3,4	0	12	36	36	18	1
			<b>800</b>	35,00	34,1	145,65	<b>764</b>	0,35	11,73	0,09	0,00	0,00	306,28	139,30	6,57

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетич Еская ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Пятый день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	3\04	Бутерброд с сыром	47,5	6,50	9,60	9,30	154	0,04	0,90	0,06	0,05	0,05	267,60	0,00	0,00
2	160/2004	Суп молочный с м/изд	250	7,0	7,9	24,7	141	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,50	22,00	0,40
3	692\04	Кофейный напиток	200	3,20	3,60	22,00	136	0,02	0,65	0,06	0,00	0,25	60,40	7,00	0,03
3	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
4	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
			<b>552,5</b>	15,25	21,3	80,6	<b>543</b>	<b>0,107</b>	<b>1,605</b>	<b>0,12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,3</b>	<b>342,14</b>	<b>39,1</b>	<b>1,51</b>
<b>Обед</b>															
1	133\2015	Суп картофельный	200	2,8	3,0	20,5	121	0,1	24,1	0,00			19,8	31,2	1,2
2	369/2004	Рыба отварная	90	19,4	18,0	0,0	243,0			0					
3	№ 304/2015	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210	0,03	0	0,04	0,4	1,8	81,3	21,8	0,4
4	685\04	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58	0,04	1,30	0,05	0,00	0,00	122,80	21,60	1,20
5	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
6	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
7	10/12	Горошек консервированный	60	3	0,1	5	33	0,2	6	0	1,44	36	16	8,56	0,43
			<b>755</b>	69,14	18,9	143,9	<b>777</b>	0,62	11,93	0,16	0,00	0,00	244,90	148,12	6,33

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Шестой день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	728\04	Блинчики с повидлом	70	4,2	5,67	37,1	215	0	0,3	2,2	0	0	480	421	66,4
2	378/15	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103	0,05	1,59	0,07	0	110,1	149,3	18	0,37
3	337\04	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,30	4,60	0,30	63	0,03	0,00	100,00	0,24	76,80	22,00	4,80	1,00
3	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
4	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
5	627	Фрукты свежие(яблоки)	150	0,45	-	12,89	90								
			<b>515</b>	19,95	56,57	97,2	<b>583</b>	<b>0,12</b>	<b>1,63</b>	<b>102,27</b>	<b>0,24</b>	<b>76,80</b>	<b>635,44</b>	<b>457,50</b>	<b>69,68</b>
<b>Обед</b>															
1	137\200 4	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	2,4	14,8	90	0,2	1,5	0	1,25	103,9	23,6	56,7	1,7
2	451	Котлета из говядины	90	15,9	14,4	11,0	261	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	8,01	0,90
3	472\94	Картофельное пюре смаслом	200	4,20	9,00	29,20	218	0,10	3,80	0,07	0	0,00	242,00	40,70	0,10
4	686/04	Чай с лимоном	200	0,24	0	15,69	61	0	0	0	0	0	0	0	
5	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
6	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
7	534\04	Капуста тушенная	60	1,25	2,230	5,8	48	0,03	16,60	0,003	0,00	11,000	18,000	6,65	0,24
			<b>855</b>	28,15	34,25	96,8	<b>790</b>	<b>0,27</b>	<b>41,73</b>	<b>0,123</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>514,54</b>	<b>79,05</b>	<b>3,22</b>

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Седьмой день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2	175\15	Каша «Дружба»	200	6,04	3,39	43,3	200	0,10	0,96	0,01	0,08	152,2	10,08	37,22	0,81
3	380/15	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,04	0,01	0,03	86,6	128,8	12,9	0,08
4	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
5	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
6	627	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,3		8,6	60								
			<b>555</b>	<b>27,29</b>	<b>33,35</b>	<b>63,32</b>	<b>485</b>	<b>0,18</b>	<b>3,83</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>549,54</b>	<b>47,90</b>	<b>2,41</b>
<b>Обед</b>															
1	181\04	Уха с перловой крупой	200	2,4/4,0	5,3/0,4	14,3/0,5	116	0,13	11,8	0	0	0	37,2	49,5	1,2
2	437\04	Гуляш из говядины	50/50	13,90	6,50	4,00	132	0,05	1,00	0,00	0	0,00	12,50	20,80	2,30
3	304/2015	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210	0,03	0	0,04	0,4	1,8	81,3	21,8	0,4
4	588\94	Компот из свежих яблок	200	0,3	35,8	7,9	141	0,05	0	0,06	0,00	0	64,4	49,8	1,84
5	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
6	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
7	12/2012	д/г кукуруза консер. отварная	60	1,7	0,2	5	33	0,2	6	0	1,44	36	16	12,4	0,4
			<b>765</b>	<b>30,15</b>	<b>53,3</b>	<b>95,6</b>	<b>744</b>	<b>0,402</b>	<b>42,275</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>212,24</b>	<b>213,54</b>	<b>9,33</b>



№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Восьмой день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	173\15	Кваша вязкая молочная з хлопьев овсяных «Геркулес»	200	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,9	0,02	0	144,3	24,5	56,2	1,54
4	692\04	Кофейный напиток	200	3,20	3,60	22,00	136	0,02	0,65	0,06	0,00	0,25	60,40	7,00	0,03
4	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
5	3\04	Бутерброд с сыром	47,5	6,50	9,60	9,30	154	0,04	0,90	0,06	0,05	0,05	267,60	0,00	0,00
			502,5	12,2	17,35	100,3	589	0,135	0,625	0	0	0	83,71	27,15	2,11
<b>Обед</b>															
1	98/2015	Суп крестьянский с мясом	200/20	1,8	2,4	11,3	74	0,09	6,6		1,1	57,2	20,2	23,1	0,8
2	516\04	Макароны отварные	200	7,00	8,20	47,00	294	0,10	0,00	0,03	0,00	0,00	15,00	11,23	1,13
3	394/15	Котлеты рубленые из курицы (из филе патицы)	90	17,4	4	15	167	0,1	0,1	0,01	0,42	146,7	35,2	29	1,5
4	685\04	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58	0,04	1,30	0,05	0,00	0,00	122,80	21,60	1,20
5	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
6	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
	75\15	Икра свекольная	60	1,4	0,1	14	60	0,01	3,4	0	12	36	36	18	1
			825	33,4	24,4	120,25	765	0,33	39,38	0,15	0,00	0,25	324,74	128,07	5,93

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетич еская ценность,  ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Девятый день**

**Завтрак**

1	173\2015	Каша вязкая молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,14	0,9	0,00	0,00	0,08	182,6	0,31	0,06	
2	379\15	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,7	15,9	101	0,02	0,65	0,06	0,00	0,25	60,40	7,00	0,03	
3	337\04	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,30	4,60	0,30	63	0,03	0,00	100,00	0,24	76,80	22,00	4,80	1,00	
4	стр.95/20 15	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
5	стр.95/20 15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
6	627	Фрукты свежие (груши)	100	0,3		8,6	38									
			<b>595</b>	19,8	22,96	116,25	<b>506</b>	<b>0,316</b>	<b>0,63</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>96,94</b>	<b>29,9</b>	<b>2,16</b>	

**Обед**

1	82\15	Борщ с капустой и с картошкой	250	1,44	3,9	8,8	93	0,05	8,1	0			43,4	25,9	1,15
2	302/2004	Каша пшенная с маслом	200	5,6	9	32	234	0,08	3,6	0,07	0,00	0,00	16,2	4,04	2,65
3	234/2015	Котлеты рыбные запеченные	90	13,4	4,6	8,6	130	0,07	0,9		1,44	177,4	53,1	24	0,66
4	694\04	Какао на сгущенном молоке	200	4,7	5,0	31,8	187	0,03	0	0,06	0,00	0	16,4	8,4	0,6

5	стр.95/20 15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
6	стр.95/20 15	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
	10/12	Горошек консервированный	60	3	0,1	5	33	0,2	6	0	1,44	36	16	8,56	0,43	
			<b>855</b>	32,35	28,9	69,7	<b>789</b>	0,26	6,53	0,13	0,00	0,00	151,18	56,44	5,33	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Десятый день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	302\04	Каша рисовая с маслом	200/5	3,00	7,80	30,60	208	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,50	22,00	0,40
2	378\15	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103	0,05	1,59		0,00	110,1	149,3	18	0,37
3	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0 0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
4	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0 0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
5		Печенье	40	1,5	2,0	15	83,4								
			<b>500</b>	<b>10,59</b>	<b>61,95</b>	<b>71,72</b>	<b>506,4</b>	<b>0,16</b>	<b>2,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>404,24</b>	<b>35,10</b>	<b>39,41</b>
<b>Обед</b>															
1	103/2015	Суп куринный с макаронным изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0	0	53,32	19,68	21,60	0,8
2	436\04	Жаркое по -домашнему	250	26,7	14,7	32,4	375	0,14	17	0	0	0	19,51	38,2	2,98
4	388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,28	88,2	88,2	0,01	120	0,00	0,76	0,00	64,40	49,80	1,84
5	стр.95/2015	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0 0	0,286	5,0	16,25	3,5	0,28	25
6	стр.95/2015	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0 0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	30
7	534\04	Капуста тушеная	60	1,25	2,30	5,35	48	0,01	16,60	0,003	0,00	11,000	18,000	6,65	0,24
			<b>815</b>	<b>22,50</b>	<b>73,03</b>	<b>78,65</b>	<b>707</b>	<b>0,522</b>	<b>78,725</b>	<b>0,063</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>175,44</b>	<b>154,76</b>	<b>7,46</b>