Утверждаю:

Директор МОУ «Михайловская ООШ»
_____ Г.В.Макова

«___» _____2021г.

Перспективное 10-дневное меню

Сезон осеннее-зимний
возраст детей: 12-15 лет

МОУ «Михайловская основная общеобразовательная школа»

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	№ рецепта год	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2015 рец 173 с 164	200/10	7,31	10,98	39,2	286	237,1	36,5	241,5	0,94	0,12	0,96	54,8	0,56
2	Яйцо вареное	209 2015	40	5,1	4, 6	0,3	63	22,0	4,8	76,8	1,0	0,03	0	0,10	0
3	Компот из свежих яблок	2015 рец №350, с.259	200/20	0,13	0,0	30,0	124	0,5	0,3	0,6	0	0	0,02	0	0,96
4	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	2015г. б/н, с.95 2015г. б/н, с.95	25 25	1,5 1,05	0,15 0,15	10,5 8,82	50,82 42	5,6 2,52	4,5 2,8	0,27 0,4	39 73,8	0 0	0,027 0,01	0 0	0,42 0,7
5	Печенье	630	50	3,3	4,25	36,2	195,5	10,8	4,0	0,4	18,0	0	0	0	0
	ИТОГО:		**570**	25,4	33,35	135,98	**761,32**	33,92	13,12	3,44		0,11	0,23	0	0

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Обед															
1	Щи из свежей капусты с мясом	№ 88 2015 г	250/20	1,75	4,89	8,49	124,75	43,3	22,2	47,6	0,80	0,06	18,4	18,46	0
2	Котлета (говядина или свинина)	№ 268 2011 г	100	12,44	9,24	12,56	183,0	35,0	25,7	133,	1,20	0,08	0,12	23,0	0
3	Гречневая каша рассыпчатая с маслом сливочным	2015 рец №171, с.162	200	200/35	8,12	51,52	325,0	19,6	1,9	29,54	0,16	1,0	0	1,54	0
4	Доп.Гарнир огурцы свежие	71 2011г.	50	0,1	0,4	2,3	21	11,5	7	0,3		0	5	0	0
5	Чай с сахаром	376 2015	200/15	0,20	0,0	14,0	28,0	6,3	0,0	0,0	0,40	0,0	0,0	0,0	
6	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0	0,27	0,42
7	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	0	0	0,027	0	0
ИТОГО ОБЕД:			**885**	98	32,98	182,33	**774,57**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1455**				**1535,89**								

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	№ рецепта год	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
1	Сыр порционный	15 2011 86 с	20	4,64	5,90	0,0	72,80	176,0	7,0	100,0	0,20	0,01	0,14	52,0	0,1
2	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	2015г .№174 с.164	200/10	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67,0	0,47	0,03	0	20,0	0
3	Кофейный напиток с молоком	2015 №379 с 271	200/20	1,4	2,0	22,4	116,0	34,0	7,0	45,0	0,00	0,02	0,0	0,08	0
4	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	2015г. б/н, с.95 2015г. б/н, с.95	25 25	1,5 1,05	0,15 0,15	10,5 8,82	50,82 42	5,6 2,52	4,5 2,8	0,27 0,4	0 0	0 0	0,027 0,027	0 0	0,42 0,7
5	Вафли	13/530 инет	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3,2	2,0	7,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Груша свежая	338 2011	100	0,40	0,30	10,3	47,0	8,0	0,0	96,1	2,30	0,02	5,0	0,0	0,0
	ИТОГО:		**620**	12,8	13,27	104,5	**596,42**								

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Обед															
1	Суп куриным с макаронными изделиями	2015 рец №103, с.124	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28	0
2	Курица отварная	№ 288 с.232 2015 г	80	16,88	10,88	0,0	165,0	31,20	16,0	114,4	1,44	0,03	0,0	16,0	0
3	Картофельное пюре	№128 2015г .с 135	150	4,08	6,40	27,26	183,0	49,3	37,0	1,34	115,46	0,18	24,22	34,0	0
4	Доп.Гарнир помидоры свежие	71 2011г.	50	1,0	0,4	2,3	21	11,5	7	0,3	5	0	0,06	25	0
5	Компот из плодов или ягод сушенных(курага, изюм)	2015 рец №348, с.257	200/20	0,04	0.0	24,76	94,20	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0	0
6	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	0	0	0,027	0	0,7
7	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	0	0	0,027	0	0,42
8	Пряники	13,530 инет	30	1,8	1,4	22,5	109,8	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	
ИТОГО ОБЕД:			**865**	42,76	28,64	1176,93	**814,10**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1485**				**1410,52**								

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	№ рецепта год	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
1															
2	Каша молочная пшенная вязкая с маслом сливочным	2015 №173 с 163	200/10	8,7	11,1	52,7	345	13,2	33,9	1,2		0	0,02	0	0
3	Какао с молоком	№382 2011г.	100/100	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01	0
4	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
5	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
6															
7	Сок персиковый	2015 № 389 с 274	200	1,0	0,0	27,4	110	40,0	20,0	36,0	0,4	0,0	8,0	0	0
	ИТОГО:		**660**	22,57	23,66	197,71	**693,02**	184,12	62,8	3,07		0,07	0,114	1,3	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Обед															
1	Уха с перловой крупой	2015 рец №101, с.123	250	8,61	8,40	14,34	187,25	45,30	47,35	1,26	176,53	0,10	9,11	15,0	0
2	Макароны отварные с маслом сливочным	309 \2011	180	17,54	18,7	115,86	217,00	3,10	27,4	146,74	3,10	0,32	0,0	0	5,31
3	Рыба отварная	2015 рец №102, с.99	100	7,3	6,3	0,37	101,05	56,1	73,5	1,11		0,01	0,14	3,2	0
4	Доп.Гарнир огурцы свежие	2015 рец №70, с.107	50	1,0	0,4	2,3	21	11,5	7	0,3	0	5	0	0	0
5	Компот из чернослив	2015 рец №342, с.255	200	0,3	35,8	7,9	141,0								0
6	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
7	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,24
8	Апельсины	2015 рец №338, с.253	100	1,35	-	12,15	57,0	51	19,5	0,45		0	0,06	90	0
ИТОГО ОБЕД:			**930**	27,01	72,50	108,5	**817,12**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1590**				**1510,14**								

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	№ рецепта год	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	2015 рец №173, с.163	210	6,21	5,28	32,79	203,0	12,20	98	147,7	3,32	0,015	0,0	20,0	0
2	Котлета (из птицы)	268 2011	75	12,41	9,24	12,56	194,82	35,0	25,7	133	1,2	0,08	0,12	23	0
3	Молоко кипяченое	2005 рец №965, с.404	200	5,8	5,0	9,6	108	240	28	180	0,20	0,08	2,6	0,02	0
4	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
5	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
6	Мандарины	2015 рец №338, с.253	150	0,08	0	8,1	38	35	11	0,1	0	0	0	0	0
ИТОГО:			**685**	27,08	36,22	82,57	**636,64**								

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Обед															
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	2010 рец №208, с.107	250	2,34	2,83	16,64	101,25	46	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,0	0
2	Гуляш из отварной говядины	2015 рец №260, с.206	80	12,55	12,99	4,01	182,25	10,2	16,0	127,20	1,44	0,03	0	0	0
3	Рис отварной	2015 рец №304,	150	8,2	12,4	51,0	358,0	12,5	20,8	3,5		0	0,2	0	0,6
4	Доп.Гарнир капуста тушеная	321 2011	100	1,88	1,93	5,90	92,62	46,63	15,35	31,15	0,59	0,03	40,32	0,17	0,15
5	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
6	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
7	Компот из смеси сухофруктов	2015 №348 с257	200/20	0,6	0	29,0	116	16	8,4	0,6	25,8	0	0	0,0	0
8	Груши	2015 рец №338, с.253	100	0,40	0,30	10,3	47,0	8,0	0	96,1	2,3	0,02	5,0	0	0
ИТОГО:			**950**	33,63	40,06	213,98	**989,94**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1635**				**1626,58**								

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	№ рецепта год	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
1	Яйцо вареное	209 2015	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	0,03	0,0	0,10	0
2	Каша манная вязкая молочная с маслом сливочным	168 2010 с 193	200\5	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20,0	0,86
3	Чай с молоком	2015 рец №945,	185/15	1,4	1,6	16,4	86	33,0	10,5	67,5	0,40	0,02	0	0,08	
4	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	
5	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	
6	Котлеты из мяса говядины	2015 рец №243, с.206	75	12,44	9,24	12,56	183,0	19,2	16,0	127,20	1,44	0,03	0	0	
7	Итого:		**570**	21,89	26,57	312,68	**621,82**								

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Обед															
1	Суп картофельный с бобовыми	2015 рец №102, с.123	250/20	5,49	5,28	15,33	134,75/44	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0	0
2	Жаркое по домашнему	259 2011	80/160	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,0	0,21	8,97	24,	0
3	Компот из кураги и чернослива	2015 рец №350, с.259	200	0,10	0	31,6	126	64,4	49,8	1,84		0,06	0,05	0	0,96
4	Доп.Гарнир капуста тушеная	321 2011	50	1,88	1,93	5,90	92,62	46,63	15,35	31,15	0,59	0,03	40,32	0,17	0,15
5	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
6	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
7	Яблоки свежие	2015 рец №338, с.253	100	0,40	0,40	9,8	47,0	10,0	0	75,8	2,20	0,03	10,0	0	0
ИТОГО:			**910**	36,1	13,85	98,70	**802,19**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1480**				**1424,01**								

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	№ рецепта год	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
1	Сыр порциями	15 2011 с 86	20	4,64	5,90	0,0	72,80	176	7,0	100	0,20	0,01	0,14	52	0,1
2	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	№ 173 2015г	200/10	5,6	9,0	32,0	234	21,6	66,4	2,2		0	0,3	0	0,86
3	Кофейный напиток	2015 рец №379,	200	0,24	0	15,69	61	0,5	0,3	0,6		0	0,02		0
4	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
5	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
6	Апельсины	2015 рец №338, с.253	100	0,9	0	8,1	38	34	13	0,3	0	0,4	60	0	0
7	**ИТОГО:**		**580**	13,93	15,20	75,11	**506,62**								

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Обед															
1	Борщ с капустой с картофелем	2015 рец №82, с.114	250/20	1,81	4,91	125,25	102,5/46	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	0
2	Плов	265 2011	200	38,8	190	69,4	602,0	72	68	2,0	0	0	0	0	0
3	Чай с сахаром	376 2011	200/15	0,20	0,0	14,0	28	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
5	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
6	Вишневы сок	2015 №389 с274	100	1,4	0,0	24,4	108	14,0	12	36	0,6	0,0	0,0	17,8	0
ИТОГО:			**835**	45,76	195,61	254,67	**979,32**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1415**				**1485,94**								

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	№ рецепта год	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
1	Масло порциями	14 2011 с 86	20	0	16,4	0,20	150,0	2,0	0,0	4,0	0	0	0	118	0
2	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	2015 рец №173, с.163	200/5	5,6	10,4	26,4	230,0	16,12	39,9	0,55		0	0,13	0	0,86
3	Какао с молоком	2015 рец №383, с.272	100/20100	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14,0	90	0,56	0,04	1,30	0,001	0
4	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
5	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
6	Конфеты	Инет 13/530	15	0,8	5,2	8,3	82	5,7	6,2	24,5	0,33	0,005	0	0	0
	Мандарины	2015 рец №338, с.253	100	0,8	0	8,1	38	35	11	0,1	0	0,06	38	0	0
	Итого:		**610**	13,27	36,02	87,81	**738,02**								

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Обед															
1	Суп картофельный с крупой	2015 рец №47, с.123	250/25	2,5	2,79	17,0	103,25/46	25,9	26,5	87,35	1,01	0,10	8,33	0	0
2	Рыба отварная	2015 рец №102, с.99	100	73,3	6,3	0,37	81,05	56,1	73,5	1,11		0,01	0,14	3,2	0
3	Пюре картофельное	№ 312 2015 г	200/5	4,08	6,40	27,26	183,0	49,3	37,0	115,46	1,34	0,18	24,22	34,0	0
4	Доп.Гарнир кукуруза консервированная	12 с 99 2012	50	2,16	0,26	6,3	41	19,5	15,6	45,0	0,54	0,26	7,5	0	1,8
5	Компот из смеси сухофруктов	№349 2015г.	200	0,04	0,0	24,76	94,20	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0	0
6	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
7	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
8	Бананы	2015 338 с 253	100	1,5	0,50	21,0	95	8,0	42	28	0,6	0,04	0	0	0
9	Печенье сахарное	Инет 13/530	20	1,5	2,0	15,0	93,4	10,8	4,0	18,0	0,4	0	0	0	
ИТОГО:			**1000**	88,03	18,55	131,01	**829,72**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1615**				**1567,74**								

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	№ рецепта год	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
1	Оладьи с маслом сливочным	2010 рец №448, с.381	200/30	10,95	10,5	68,7	420	61,2	12,75	0,6		0	0,08	0,5	0
2	Молоко кипяченое	2015 рец №965, с.404	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240	28	180	0,20	0,08	2,6	0,02	0
3	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
4	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
5	Апельсины	2015 рец №338, с.253	150	1,35	-	12,15	57,0	34	13	0,3		0	0,04	60	0
			630	27,62	31,8	114,58	**677,82**								

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Обед															
1	Рассольник Ленинградский	2015 рец №96, с.121	250/20	1,7	4,1	13,3	97,0	21,2	20,7	57,6	0,78	0,08	6,2	0	1,92
2	Курица отварная	2015 рец №288, с.232	80	16,88	10,88	0,0	165,0	19,2	16,0	127,2	1,44	0,03	0	0	0
3	Макаронные изделия отварные	2015 рец №203,	200/5	17,54	18,7	115,6	217,0	3,1	27,4	146,74	3,10	0	0	0	5,31
4	Доп.Гарнир огурцы свежие	71 2011	50	1,0	0,4	2,3	21	11,5	7	0	0,3	0	5	0,0	0
5	Чай сладкий с лимоном	377 2011	200/	9,02	2,28	15,42	114,66	225,1	198,16	371,08	36,84	0,02	7,34	0,02	0,01
6	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
7	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
8	Апельсины	2015 рец №338, с.253	100	1,35	-	12,15	57,0	34	13	0,3		0	0,04	60	0
ИТОГО:			**955**	24,97	26,6	115,89	**764,48**	97,32	72,23	3,64		0,03	0,304	105	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1585**				**1442,30**								

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	№ рецепта год	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
1	Сыр порциями	15 2011 с 86	20	4,64	5,9	0	72,8	176,0	7,0	100	0,2	0,01	0,14	52,0	0,1
2	Каша вязкая рисовая с маслом и сахаром молочная	2015 рец №174, с.164	210	3,09	4,07	36,98	197	5,90	21,8	67,0	0,47	0,03	0	20,0	0,86
3	Кофейный напиток с молоком	2015 рец №3379, с.271	200	1,4	2,0	22,4	116	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0,0	0,08	0
4	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
5	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
6	Вафли	Инет 13/530	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3,2	2,0	7,2	0,3	0	0	0	
7	Яблоки свежие	2015 рец №238, с.206	100	0,40	0,40	9,8	47,0	19,2	16,0	127,2	1,44	0,03	0	0	
	ИТОГО:		**600**	20,6	28,97	111,16	**596,42**								

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Обед															
1	Щи из свежей капусты с картофелем	2015 рец №88, с.117	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0	0
2.	Гуляш их отварной говядины	260 2015	85	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,10	0,07	5,07	1,49	2,25
3	Гречневая каша рассыпчатая с маслом сливочным	2015 рец №171, с.162	200	200/35	8,12	51,52	325,0	19,6	1,9	29,54	0,16	1,0	0	1,54	0
4	Компот из свежих яблок	2015 рец №342,	200	0,3	35,8	7,9	141,0								0
5	Доп. Гарнир горошек консервированный	10 с 99 2012	75	3,75	0,15	6,3	41	19,5	15,6	45,0	0,54	0,26	7,5	0	1,8
6	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
7	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
	Соки овощные, плодовые и ягодные перерабатываемые промышленностью, натуральные	2015г. №389 с274	200	1,0	0	27,4	110	40,0	20,0	6,0	0,4	0	8,0	0	0
ИТОГО:			**1060**	30,1	66,63	124,42	**976,82**	103,12	76,7	11,07		0,01	0,379	59,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**1660**				**1573,24**								

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	№ рецепта год	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	219 2011	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	280,4	46,8	410,58	1,39	0,13	0,45	102,6	0
2	Чай с молоком	2005 рец №945, с.398	200	1,4	1,6	16,4	86	33,0	10,5	67,5	0,40	0,02	0,0	0,008	0
3	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
4	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0,7
5	Мандарины	2015 рец №338, с.253	150	0,08	0	8,1	38	35	11	0,1	0	0	0	0	0
6	Пряники	Инет 13/530	30	1,8	1,4	22,5	109,8	3,3	2,7	15,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0
	ИТОГО:		**630**	46,66	32,62	110,39	**747,82**	162,72	28	1,77		0,01	0.134	1,603	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Обед															
1	Суп картофельный с фрикадельками	2015 рец №104, с.124	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	0
2	Жаркое по домашнему	259 2015	80/160	27,53	7,47	21,95	265,0	31,1	65,7	337,0	4,03	0,21	8,97	24	0
3	Доп. гарнир огурцы в заливке	71 2011	50	1,0	0,4	2,3	21,0	11,5	7,0	0	0,3	0	5	0	0
4	Хлеб ржаной	2015б/н, с.95	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,027	0	0.7
5	Хлеб пшеничный	2015б/н, с.95	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,027	0	0,42
6	Кофейный напиток	2015 рец №379,	200	0,13	0,0	30,0	124,0	0.5	0,3	0,6		0	0,02	5	0
7	Конфеты	Инт 13/530	15	0,8	5,2	8,3	82	5,7	6,2	0,27	0,05	0	0	0	0
ИТОГО:			**830**				**733,32**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1460**				**1481,14**								