

Утверждаю:

директор МКОУ «Ольховская

средняя общеобразовательная школа»

Хомутовского района Курской области

Л.В. Дрогинова

Приказ № 1-15 от 20 января 2023 года

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания  
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Ольховская средняя  
общеобразовательная школа» Хомутовского района Курской области**

**12- 18 лет**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12 – 18 лет**

№ ре цепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (кКал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества												
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
	<b>Завтрак</b>																			
943	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1					
	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0					
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75					
	<b>Всего</b>	-	<b>6,7</b>	<b>3,85</b>	<b>43,5</b>	<b>225,80</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>141,7</b>	<b>25,5</b>	<b>118,05</b>	<b>0,85</b>					
	<b>Обед</b>																			
	огурец консервированный	100	1,3	0,3	5,3	31	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	14,0	3,0					
170	борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3					
	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7					
694	поре картофельное с маслом	150/10	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0					
859	сливочным																			
	компот из свежемороженных ягод	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4					
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4					
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75					
	йогурт	100	0	1	16	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
	<b>Всего</b>	-	<b>19,7</b>	<b>23,75</b>	<b>114,9</b>	<b>747,3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,8</b>	<b>48,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>231,7</b>	<b>126,5</b>	<b>737,65</b>	<b>8,55</b>					
	<b>Итого</b>	-	<b>26,4</b>	<b>27,6</b>	<b>158,4</b>	<b>973,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,8</b>	<b>48,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>373,4</b>	<b>152,0</b>	<b>855,7</b>	<b>9,4</b>					

**День первый: понедельник**

№ ре цента	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (кКал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>День второй: вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
985	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75	
	<b>Всего</b>		<b>8,0</b>	<b>4,75</b>	<b>54,3</b>	<b>281,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>61,9</b>	<b>17,5</b>	<b>41,25</b>	<b>0,75</b>	
<b>Обед</b>															
79	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	
217	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4	
302	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	
	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75	
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6	
	<b>Всего</b>		<b>30,1</b>	<b>20,75</b>	<b>134,0</b>	<b>830,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>112,07</b>	<b>2,4</b>	<b>182,3</b>	<b>116,2</b>	<b>419,85</b>	<b>8,75</b>	
	<b>Итого</b>	-	<b>38,1</b>	<b>25,5</b>	<b>188,3</b>	<b>1112,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>114,27</b>	<b>2,5</b>	<b>244,2</b>	<b>133,7</b>	<b>461,1</b>	<b>9,5</b>	

№ ре целла	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
<b>День третий: среда</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
692	кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	0,0	69,20	168,0	6,0	0,35				
	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1				
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75				
	<b>Всего</b>		<b>8,74</b>	<b>8,85</b>	<b>53,53</b>	<b>283,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,45</b>	<b>0,18</b>	<b>0,0</b>	<b>201,2</b>	<b>190,2</b>	<b>124,05</b>	<b>1,2</b>				
<b>Обед</b>																		
126	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0				
206	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0				
646	плов	250	21,6	11,7	38,0	343,0	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3				
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75				
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4				
	кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,60	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2,00	0,0				
	йогурт	100	0	1	16	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	<b>Всего</b>	-	<b>36,8</b>	<b>22,95</b>	<b>138,7</b>	<b>896,0</b>	<b>0,12</b>	<b>10,0</b>	<b>29,93</b>	<b>0,5</b>	<b>163,5</b>	<b>81,9</b>	<b>122,65</b>	<b>19,45</b>				
	<b>Итого</b>		<b>45,54</b>	<b>31,8</b>	<b>192,23</b>	<b>1179,3</b>	<b>0,14</b>	<b>10,45</b>	<b>30,11</b>	<b>0,5</b>	<b>397,5</b>	<b>364,7</b>	<b>247,15</b>	<b>31,45</b>				

№ ре цепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (кКал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б				Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У											
<b>День четвёртый: четверг</b>																
<b>Завтрак</b>																
943	чай с лимоном и сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75
	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	0,0	1,2	0,5	3,3	0,5	2,9	0,0
	<b>Всего</b>		<b>4,5</b>	<b>13,15</b>	<b>43,6</b>	<b>301,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>20,6</b>	<b>25,0</b>	<b>20,6</b>	<b>44,15</b>	<b>2,79</b>
<b>Обед</b>																
100	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	0,1	38,0	51,0	38,0	5,5	1,2
187	щи из свежей капусты	250	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	0,3	31,4	45,0	31,4	70,0	1,1
591	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	0,2	26,9	22,0	26,9	173,9	4,0
макаронные изделия																
413	отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	32,0	36,0	32,0	174,0	2,4
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	0,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,8	12,0	16,8	41,25	0,75
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,3	14,7	13,3	60,9	1,4
	<b>Всего</b>		<b>30,8</b>	<b>22,95</b>	<b>118,6</b>	<b>788,4</b>	<b>9,8</b>	<b>2,0</b>	<b>97,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>158,4</b>	<b>216,7</b>	<b>158,4</b>	<b>551,55</b>	<b>11,45</b>
	<b>Итого</b>		<b>35,3</b>	<b>36,1</b>	<b>162,2</b>	<b>1089,7</b>	<b>9,81</b>	<b>2,0</b>	<b>97,6</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>179,0</b>	<b>241,7</b>	<b>179,0</b>	<b>595,7</b>	<b>14,24</b>

№ ре цепла	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность(кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		A	C	E	Ca	P	Mg	Fe							
														В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
<b>День пятый: пятница</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
958	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0				
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75						
	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1						
	<b>Всего</b>		<b>10,3</b>	<b>7,75</b>	<b>53,9</b>	<b>318,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>181,9</b>	<b>22,9</b>	<b>118,05</b>	<b>0,85</b>						
	<b>Обед</b>																			
195	огурец консервированный	100	1,3	0,3	5,3	31	0,02	0,0	5,0	0,0	3,0	3,0	14,0	3,0						
	суп рассольник	250	5,1	5,2	6,2	102,3	0,05	20,4	0,03	2,65	320	55,5	21	1,2						
694	пюре картофельное с маслом сливочным	150/10	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0						
	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9						
692	кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	0,0	69,20	168,0	6,0	0,35						
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4						
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75						
	йогурт	100	0	1	16	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
	<b>Всего</b>		<b>28,64</b>	<b>22,65</b>	<b>122,63</b>	<b>811,1</b>	<b>0,12</b>	<b>21,65</b>	<b>37,41</b>	<b>3,15</b>	<b>215,9</b>	<b>321,5</b>	<b>463,95</b>	<b>8,6</b>						
	<b>Итого</b>		<b>38,94</b>	<b>30,4</b>	<b>176,53</b>	<b>1129,6</b>	<b>0,13</b>	<b>21,75</b>	<b>39,71</b>	<b>3,25</b>	<b>397,8</b>	<b>344,4</b>	<b>582,0</b>	<b>9,45</b>						

№ ре цепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>День шестой: понедельник</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
692	кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	0,0	0,0	69,20	168,0	6,0	0,35		
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75		
	<b>Всего</b>		<b>6,44</b>	<b>2,85</b>	<b>53,53</b>	<b>246,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,45</b>	<b>0,08</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>81,2</b>	<b>189,8</b>	<b>47,25</b>	<b>1,1</b>		
	<b>Обед</b>																
79	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	0,0	59,4	27,5	40,9	0,8		
224	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6		
413	макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1		
	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7		
648	кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,60	0,02	5,6	0,03	0	0,0	3,2	15,8	2,00	0,0		
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75		
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		
	йогурт	100	0	1	16	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	<b>Всего</b>		<b>25,1</b>	<b>32,95</b>	<b>122,1</b>	<b>875,0</b>	<b>0,32</b>	<b>6,7</b>	<b>24,83</b>	<b>2,4</b>	<b>24,83</b>	<b>213,1</b>	<b>127,2</b>	<b>490,55</b>	<b>8,35</b>		
	<b>Итого</b>		<b>31,54</b>	<b>35,8</b>	<b>175,63</b>	<b>1121,3</b>	<b>0,34</b>	<b>7,15</b>	<b>44,91</b>	<b>2,4</b>	<b>44,91</b>	<b>295,2</b>	<b>317,0</b>	<b>537,80</b>	<b>9,45</b>		

№ ре цепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P		Mg	Fe	
<b>День седьмой: вторник</b>																
<b>Завтрак</b>																
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75
	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	<b>Всего</b>		<b>6,7</b>	<b>3,85</b>	<b>43,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>141,7</b>	<b>25,5</b>	<b>118,05</b>	<b>0,85</b>
<b>Обед</b>																
	огурец консервированный	100	1,3	0,3	5,3	0,02	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	14,0	3,0
170	борщ с капустой и картош.	250	2,3	3,7	7,0	0,3	0,1	7,8	0,4	0,4	0,4	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
694	пюре картофельное с маслом сливочным	180/10	3,2	5,6	21,0	0,1	0,7	39,6	0,6	0,6	0,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
230	рыба припущенная	100	11,7	7,9	13,6	0,0	0,1	0,9	0,4	0,4	0,4	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
	сок	200	1,0	0,0	23,4	0,0	0,1	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75	
	<b>Всего</b>		<b>26,5</b>	<b>18,75</b>	<b>113,4</b>	<b>0,42</b>	<b>1,1</b>	<b>133,3</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>304,2</b>	<b>144,6</b>	<b>941,25</b>	<b>7,85</b>	
	<b>Итого</b>		<b>33,2</b>	<b>22,6</b>	<b>156,9</b>	<b>0,42</b>	<b>1,1</b>	<b>133,4</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>445,9</b>	<b>170,1</b>	<b>1059,3</b>	<b>8,7</b>	

№ ре цепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (кКал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
															День восьмой: среда				
	<b>Завтрак</b>																		
	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0				
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75				
985	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0				
	<b>Всего</b>		<b>8,1</b>	<b>12,95</b>	<b>54,4</b>	<b>356,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>64,1</b>	<b>17,8</b>	<b>43,1</b>	<b>0,75</b>				
	<b>Обед</b>																		
126	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0				
206	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0				
597	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0				
302	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9				
859	компот из свежемороженых ягод	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4				
	йогурт	100	0	1	16	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4				
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75				
	<b>Всего</b>		<b>38,6</b>	<b>24,35</b>	<b>154,7</b>	<b>994,6</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>8,1</b>	<b>0,7</b>	<b>108,8</b>	<b>129,0</b>	<b>434,3</b>	<b>19,45</b>					
	<b>Итого</b>		<b>46,7</b>	<b>37,3</b>	<b>209,1</b>	<b>1351,19</b>	<b>0,3</b>	<b>4,5</b>	<b>10,3</b>	<b>1,6</b>	<b>172,9</b>	<b>146,8</b>	<b>477,4</b>	<b>20,2</b>					



№ ре цепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
															День девятый: четверг				
	<b>Завтрак</b>																		
943	чай с лимоном и сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	0,0	
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75	0,75	
	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	0,1	
	<b>Всего</b>		<b>6,7</b>	<b>3,85</b>	<b>43,5</b>	<b>225,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>141,7</b>	<b>25,5</b>	<b>118,05</b>	<b>0,85</b>	<b>0,85</b>	
	<b>Обед</b>																		
100	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	5,0	0,1	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2	1,2	
195	суп рассольник	250	5,1	5,2	6,2	102,3	0,05	20,4	0,03	2,65	0,03	2,65	0,03	3,20	55,5	21	1,2	1,2	
	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	1,9	
413	макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1	2,1	
692	кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	0,0	0,08	0,0	0,0	69,20	168,0	6,0	0,35	0,35	
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	1,4	
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75	0,75	
	<b>Всего</b>		<b>32,94</b>	<b>27,45</b>	<b>141,33</b>	<b>928,8</b>	<b>9,91</b>	<b>32,55</b>	<b>25,11</b>	<b>3,15</b>	<b>370,6</b>	<b>370,6</b>	<b>370,6</b>	<b>454,35</b>	<b>9,5</b>	<b>9,5</b>	<b>9,5</b>	<b>9,5</b>	
	<b>Итого</b>		<b>39,64</b>	<b>31,3</b>	<b>184,8</b>	<b>1154,6</b>	<b>9,91</b>	<b>32,55</b>	<b>25,21</b>	<b>3,15</b>	<b>396,1</b>	<b>396,1</b>	<b>572,40</b>	<b>572,40</b>	<b>10,35</b>	<b>10,35</b>	<b>10,35</b>	<b>10,35</b>	

№ ре цепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (кКал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
985	<b>Завтрак</b>																	
	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,0	0,3	1,9	0,0	0,0	0,0	
	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75	0,75	0,75	0,75	
	<b>Всего</b>		<b>8,1</b>	<b>12,95</b>	<b>54,4</b>	<b>356,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0,9</b>	<b>64,1</b>	<b>17,8</b>	<b>43,1</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	
79	<b>Обед</b>																	
	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	0,8	0,8	0,8	
	щи из свежей капусты	250	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1	1,1	1,1	1,1	
	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6	0,6	0,6	0,6	
591	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0	4,0	4,0	4,0	
	хлеб ржаной	60	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	1,4	1,4	1,4	
	хлеб пшеничный	25	4,2	0,75	28,5	127,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	16,8	41,25	0,75	0,75	0,75	0,75	
	<b>Итого</b>																	
859	<b>КОМПОТ ИЗ свежезамороженн ых ягод</b>	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	0,4	0,4	0,4	
	йогурт	100	0	1	16	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>Всего</b>		<b>28,2</b>	<b>21,14</b>	<b>136,6</b>	<b>849,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>35,9</b>	<b>2,9</b>	<b>174,5</b>	<b>127,9</b>	<b>469,25</b>	<b>9,05</b>	<b>9,05</b>	<b>9,05</b>	<b>9,05</b>	
	<b>Итого</b>		<b>36,3</b>	<b>34,09</b>	<b>191,0</b>	<b>1206,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>38,1</b>	<b>3,8</b>	<b>245,7</b>	<b>145,7</b>	<b>512,35</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>371,3</b>	<b>312,5</b>	<b>1774,69</b>	<b>11255,05</b>	<b>22,41</b>	<b>81,6</b>	<b>582,31</b>	<b>21,4</b>	<b>3170,2</b>	<b>2349,5</b>	<b>5900,9</b>	<b>132,54</b>	<b>132,54</b>	<b>132,54</b>	<b>132,54</b>	
	<b>Завтрак</b>		<b>74,28</b>	<b>74,8</b>	<b>498,16</b>	<b>2821,3</b>	<b>0,65</b>	<b>1,3</b>	<b>9,46</b>	<b>3,3</b>	<b>1104,5</b>	<b>553,1</b>	<b>815,1</b>	<b>10,74</b>	<b>10,74</b>	<b>10,74</b>	<b>10,74</b>	
	<b>Обед</b>		<b>297,38</b>	<b>237,79</b>	<b>1276,56</b>	<b>8433,66</b>	<b>21,85</b>	<b>80,3</b>	<b>552,98</b>	<b>18,1</b>	<b>2032,0</b>	<b>1703,8</b>	<b>5085,35</b>	<b>111,0</b>	<b>111,0</b>	<b>111,0</b>	<b>111,0</b>	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>37,13</b>	<b>31,25</b>	<b>177,46</b>	<b>1125,50</b>	<b>2,24</b>	<b>8,16</b>	<b>58,23</b>	<b>2,14</b>	<b>317,02</b>	<b>234,95</b>	<b>590,09</b>	<b>13,25</b>	<b>13,25</b>	<b>13,25</b>	<b>13,25</b>	
	<b>Завтрак</b>		<b>7,42</b>	<b>7,48</b>	<b>49,81</b>	<b>282,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>0,94</b>	<b>0,33</b>	<b>110,45</b>	<b>55,31</b>	<b>81,51</b>	<b>10,79</b>	<b>10,79</b>	<b>10,79</b>	<b>10,79</b>	
	<b>Обед</b>		<b>29,73</b>	<b>23,79</b>	<b>127,65</b>	<b>843,36</b>	<b>2,18</b>	<b>8,03</b>	<b>55,29</b>	<b>1,81</b>	<b>203,20</b>	<b>170,38</b>	<b>508,53</b>	<b>11,10</b>	<b>11,10</b>	<b>11,10</b>	<b>11,10</b>	

День десятый: пятница