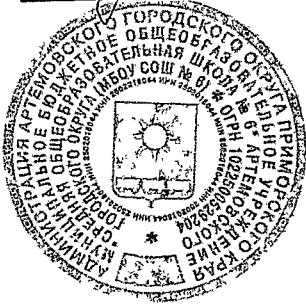


"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ № 6  
*И.И. Кривошеина*



" УТВЕРЖДАЮ "

Индивидуальный предприниматель  
Третьникова Екатерина Сергеевна

*Третьникова*

" 1 " апреля 2022г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ИП ТРЕТНИКОВА Е.С.

**Сезон весенне-летний**

**Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 1-4 классах /включительно/**

Приемы пищи	Наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Первый день</b>																
<b>Завтрак</b>																
Гуляш из мяса		80	14,12	9,20	5,40	189,00	0,14	3,18	0,08	0,92	134,80	108,90	24,20	1,29	246	2017
Макароны отварные с маслом сливочным		150/10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017
Хлеб пшеничный		30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Напиток из шиповника		200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности		200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
<b>Итого завтрак</b>		<b>675</b>	<b>28,58</b>	<b>22,37</b>	<b>80,02</b>	<b>664,22</b>	<b>0,33</b>	<b>105,78</b>	<b>40,08</b>	<b>3,39</b>	<b>403,73</b>	<b>360,33</b>	<b>75,57</b>	<b>3,21</b>		
<b>Обед</b>																
Суп гороховый с мясом кур		250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	101	2017
Чахохбили из филе кур		80	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	289	2017
Каша рисовая рассыпчатая		150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	171	2017
Компот из сухофруктов		200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный		50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
<b>Итого обед</b>		<b>730</b>	<b>29,10</b>	<b>18,21</b>	<b>136,28</b>	<b>825,31</b>	<b>0,30</b>	<b>1,90</b>	<b>49,00</b>	<b>3,00</b>	<b>137,61</b>	<b>576,00</b>	<b>134,18</b>	<b>11,80</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ №1</b>		<b>1405,00</b>	<b>57,68</b>	<b>40,58</b>	<b>216,30</b>	<b>1489,53</b>	<b>0,62</b>	<b>107,68</b>	<b>89,08</b>	<b>6,39</b>	<b>541,34</b>	<b>936,33</b>	<b>209,75</b>	<b>15,01</b>		
<b>Второй день</b>																
<b>Завтрак</b>																
Каша манная на молоке		200	6,02	4,05	33,37	191,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	181	2017
Гренка запеченная/батон нарезной,масло сливочное,сыр/		.45/5/10	7,11	7,15	29,05	209,14	26,06	0,01	20,00	0,90	103,00	57,20	69,80	0,76	7	2017
Яйцо отварное		45	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,18	0,00	22,00	0,00	0,00	1,00	209	2017
Чай с сахаром,с лимоном		200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности		200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
<b>Итого завтрак</b>		<b>665</b>	<b>24,56</b>	<b>20,80</b>	<b>82,19</b>	<b>611,75</b>	<b>26,21</b>	<b>5,10</b>	<b>92,88</b>	<b>1,00</b>	<b>512,97</b>	<b>370,14</b>	<b>127,13</b>	<b>4,35</b>		
<b>Обед</b>																
Свекольник		250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017
Котлета мясная		80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	268	2017
Соус красный основной		50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017
Компот из сухофруктов		200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный		50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
<b>Итого обед</b>		<b>780</b>	<b>31,86</b>	<b>28,37</b>	<b>144,09</b>	<b>959,10</b>	<b>0,43</b>	<b>10,84</b>	<b>20,05</b>	<b>5,23</b>	<b>135,38</b>	<b>689,57</b>	<b>258,82</b>	<b>10,24</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 2</b>		<b>1445,00</b>	<b>56,42</b>	<b>49,17</b>	<b>226,28</b>	<b>1570,85</b>	<b>26,64</b>	<b>15,94</b>	<b>112,93</b>	<b>6,23</b>	<b>648,35</b>	<b>1059,71</b>	<b>385,95</b>	<b>14,59</b>		

Приемы пищи блюды	Наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Третий день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Плов с курицей	150	12,71	7,85	1,80	229,00	0,08	4,52	14,60	0,20	34,76	131,50	40,53	1,48	291	2017
	Нарезка: огурец (овощи соленые/свежие)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,000	0,006	1,26	1,05	6,90	4,20	7,20	0,18	71	2017
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
	<b>Итого завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22,44</b>	<b>13,28</b>	<b>40,70</b>	<b>472,52</b>	<b>0,20</b>	<b>34,13</b>	<b>55,86</b>	<b>1,77</b>	<b>304,46</b>	<b>372,63</b>	<b>100,66</b>	<b>4,43</b>		
<b>Обед</b>																
	Суп гречневый с мясом кур	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	101	2017
	Жаркое по-домашнему	200	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	260	2017
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>31,05</b>	<b>27,83</b>	<b>112,30</b>	<b>820,40</b>	<b>0,56</b>	<b>38,94</b>	<b>0,00</b>	<b>2,69</b>	<b>106,81</b>	<b>611,43</b>	<b>138,32</b>	<b>6,93</b>		
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 3</b>	<b>1310,00</b>	<b>53,49</b>	<b>41,11</b>	<b>153,00</b>	<b>1292,92</b>	<b>0,76</b>	<b>73,07</b>	<b>55,86</b>	<b>4,46</b>	<b>411,27</b>	<b>984,06</b>	<b>238,98</b>	<b>11,36</b>		
<b>Четвертый день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Вареники /в ассортименте/ с маслом сливочным	130/10	19,82	5,08	2,36	271,00	1,21	0,00	53,30	1,50	73,04	127,68	31,87	0,63	395	2017
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,005	0,00	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2017
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
	Чай с сахаром,с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
	<b>Итого завтрак</b>	<b>600</b>	<b>31,73</b>	<b>20,63</b>	<b>41,28</b>	<b>614,84</b>	<b>27,33</b>	<b>4,74</b>	<b>133,30</b>	<b>2,19</b>	<b>427,97</b>	<b>372,18</b>	<b>135,34</b>	<b>3,50</b>		
<b>Обед</b>																
	Суп вермишелевый с мясом кур	250	7,30	6,30	49,30	283,10	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50	103	2017
	Голубцы ленивые	200	14,00	15,50	24,83	294,83	0,07	23,33	29,50	0,00	139,50	225,00	50,50	41,67	287	2017
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>27,73</b>	<b>22,77</b>	<b>153,59</b>	<b>930,18</b>	<b>0,26</b>	<b>24,63</b>	<b>52,90</b>	<b>1,37</b>	<b>357,97</b>	<b>495,90</b>	<b>130,40</b>	<b>43,86</b>		
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 4</b>	<b>1300,00</b>	<b>59,46</b>	<b>43,40</b>	<b>194,87</b>	<b>1545,02</b>	<b>27,59</b>	<b>29,37</b>	<b>186,20</b>	<b>3,56</b>	<b>785,94</b>	<b>868,08</b>	<b>265,74</b>	<b>47,36</b>		

Приемы пищи блюд	Наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Пятый день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Гречка по-купечески с мясом	150	4,70	7,50	0,40	87,90	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	243	2017
	Салат: Овощной (отварная свекла,морковь,зеленый горошек)	30	0,56	1,23	0,90	23,70	0,02	1,42	0,01	0,78	5,84	13,80	4,29	0,01	13	2017
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
	<b>Итого завтрак</b>	<b>610,00</b>	<b>14,75</b>	<b>14,13</b>	<b>39,69</b>	<b>352,12</b>	<b>0,14</b>	<b>31,02</b>	<b>40,01</b>	<b>1,60</b>	<b>278,24</b>	<b>300,03</b>	<b>62,52</b>	<b>3,38</b>		
<b>Обед</b>																
	Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	99	2017
	Беф-строганов	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	250	2017
	Гороховое пюре	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11	131	2017
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>23,90</b>	<b>17,69</b>	<b>119,43</b>	<b>732,26</b>	<b>0,24</b>	<b>11,44</b>	<b>33,00</b>	<b>5,52</b>	<b>86,41</b>	<b>388,75</b>	<b>116,09</b>	<b>5,10</b>		
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 5</b>	<b>1340,00</b>	<b>38,64</b>	<b>31,82</b>	<b>159,12</b>	<b>1084,38</b>	<b>0,37</b>	<b>42,46</b>	<b>73,01</b>	<b>7,12</b>	<b>364,65</b>	<b>688,78</b>	<b>178,61</b>	<b>8,49</b>		
<b>Шестой день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Яйцо отварное	45	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,18	0,00	22,00	0,00	0,00	1,00	209	2017
	Гороховое пюре	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11	131	2017
	Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
	<b>Итого завтрак</b>	<b>685</b>	<b>20,49</b>	<b>23,46</b>	<b>75,24</b>	<b>594,31</b>	<b>0,23</b>	<b>103,62</b>	<b>111,56</b>	<b>3,05</b>	<b>288,77</b>	<b>265,17</b>	<b>69,64</b>	<b>3,45</b>		
<b>Обед</b>																
	Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017
	Печень по-строгановски	80	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	52,40	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00	255	2017
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
	<b>Итого обед</b>	<b>580</b>	<b>33,48</b>	<b>25,95</b>	<b>129,69</b>	<b>886,13</b>	<b>0,45</b>	<b>20,38</b>	<b>67,40</b>	<b>4,90</b>	<b>94,82</b>	<b>553,20</b>	<b>125,55</b>	<b>8,69</b>		
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 6</b>	<b>1265,00</b>	<b>53,97</b>	<b>49,41</b>	<b>204,93</b>	<b>1480,44</b>	<b>0,68</b>	<b>124,00</b>	<b>178,96</b>	<b>7,95</b>	<b>383,59</b>	<b>818,37</b>	<b>195,19</b>	<b>12,14</b>		

Приемы пищи блюд	Наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Седьмой день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Каша Дружба на молоке	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	175	2017
	Гренка запеченная/батон нарезной,масло сливочное,сыр/	.45/5/10	7,11	7,15	29,05	209,14	26,06	0,01	20,00	0,90	103,00	57,20	69,80	0,76	7	2017
	Фрукт	1 шт	0,60	0,00	14,70	70,50	0,04	9,10	0,01	0,02	6,00	23,80	8,50	1,36		
	Чай с сахаром,с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
	<b>Итого завтрак</b>	<b>815</b>	<b>17,34</b>	<b>20,75</b>	<b>86,42</b>	<b>611,64</b>	<b>26,58</b>	<b>15,74</b>	<b>131,61</b>	<b>1,32</b>	<b>456,63</b>	<b>412,20</b>	<b>145,27</b>	<b>5,75</b>		
<b>Обед</b>																
	Суп гречневый с мясными фрикадельками	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	104	2017
	Ругу овощное с мясом	200	11,68	30,06	9,00	378,00	0,40	6,12	0,00	0,94	21,49	174,12	43,83	2,16	263	2017
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>20,81</b>	<b>33,81</b>	<b>103,04</b>	<b>820,93</b>	<b>0,55</b>	<b>16,92</b>	<b>0,00</b>	<b>2,01</b>	<b>91,91</b>	<b>500,62</b>	<b>125,33</b>	<b>4,63</b>		
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 7</b>	<b>1515,00</b>	<b>38,15</b>	<b>54,56</b>	<b>189,46</b>	<b>1432,57</b>	<b>27,13</b>	<b>32,66</b>	<b>131,61</b>	<b>3,33</b>	<b>548,54</b>	<b>912,82</b>	<b>270,60</b>	<b>10,38</b>		
<b>Восьмой день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017
	Тефтели с соусом	80/50	13,17	15,61	15,95	248,00	0,20	1,48	19,29	1,50	45,38	92,61	29,92	5,15	278	2017
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
	<b>Итого завтрак</b>	<b>650</b>	<b>27,76</b>	<b>28,51</b>	<b>82,84</b>	<b>690,42</b>	<b>0,38</b>	<b>31,08</b>	<b>59,29</b>	<b>3,97</b>	<b>320,18</b>	<b>364,04</b>	<b>90,35</b>	<b>8,67</b>		
<b>Обед</b>																
	Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017
	Беф-строганов	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	250	2017
	Гороховое пюре	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11	131	2017
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>27,87</b>	<b>19,86</b>	<b>121,93</b>	<b>777,73</b>	<b>0,21</b>	<b>9,56</b>	<b>38,00</b>	<b>5,84</b>	<b>105,66</b>	<b>428,00</b>	<b>121,09</b>	<b>5,77</b>		
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 8</b>	<b>1380,00</b>	<b>55,63</b>	<b>48,37</b>	<b>204,77</b>	<b>1468,15</b>	<b>0,59</b>	<b>40,64</b>	<b>97,29</b>	<b>9,81</b>	<b>425,84</b>	<b>792,04</b>	<b>211,44</b>	<b>14,44</b>		

Приемы пищи блюд	Наименование	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>Десятый день</i>																
<b>Завтрак</b>																
	Пельмени с маслом сливочным	130/10	18,29	10,79	5,20	295,53	0,15	0,34	36,14	1,30	21,14	111,11	32,22	0,84	391	2017
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
	Чай с сахаром,с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
	<b>Итого завтрак</b>	<b>240</b>	<b>27,88</b>	<b>23,39</b>	<b>44,12</b>	<b>603,37</b>	<b>0,27</b>	<b>5,07</b>	<b>116,14</b>	<b>1,92</b>	<b>288,07</b>	<b>352,11</b>	<b>85,69</b>	<b>3,61</b>		
<b>Обед</b>																
	Щи по - домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	87	2017
	Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	268	2017
	Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	128	2017
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
	<b>Итого обед</b>	<b>780,00</b>	<b>21,59</b>	<b>27,08</b>	<b>117,76</b>	<b>800,95</b>	<b>1,42</b>	<b>24,32</b>	<b>48,20</b>	<b>5,01</b>	<b>130,51</b>	<b>376,45</b>	<b>135,22</b>	<b>5,42</b>		
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 9</b>	<b>1020,00</b>	<b>49,46</b>	<b>50,47</b>	<b>161,88</b>	<b>1404,32</b>	<b>1,68</b>	<b>29,39</b>	<b>164,34</b>	<b>6,93</b>	<b>418,58</b>	<b>728,56</b>	<b>220,91</b>	<b>9,03</b>		
<i>Десятый день</i>																
<b>Завтрак</b>																
	Суп молочный вермишелевый	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	103	2017
	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
	<b>Итого завтрак</b>	<b>710</b>	<b>16,42</b>	<b>29,23</b>	<b>61,79</b>	<b>576,50</b>	<b>39,52</b>	<b>31,51</b>	<b>171,60</b>	<b>1,18</b>	<b>490,70</b>	<b>374,68</b>	<b>154,63</b>	<b>4,22</b>		
<b>Обед</b>																
	Суп фасолевый с мясом кур	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	119	2017
	Гуляш из мяса	80	14,12	9,20	5,40	189,00	0,14	3,18	0,08	0,92	134,80	108,90	24,20	1,29	246	2017
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
	<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>34,35</b>	<b>19,60</b>	<b>143,93</b>	<b>917,54</b>	<b>0,57</b>	<b>9,81</b>	<b>0,08</b>	<b>4,44</b>	<b>212,05</b>	<b>560,68</b>	<b>257,45</b>	<b>9,82</b>		
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 10</b>	<b>1360,00</b>	<b>50,77</b>	<b>48,82</b>	<b>205,72</b>	<b>1494,04</b>	<b>40,09</b>	<b>41,31</b>	<b>171,68</b>	<b>5,61</b>	<b>702,75</b>	<b>935,36</b>	<b>412,08</b>	<b>14,04</b>		