

"Согласовано"

*Директор ИБЮЧ СОШ № 6*  
*Т. П. Кузнецова*



" УТВЕРЖДАЮ "

Индивидуальный предприниматель  
Третьникова Екатерина Сергеевна

*ТРЕТ*  
\_\_\_\_\_  
" " \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
" " \_\_\_\_\_



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ИП ТРЕТНИКОВА Е.С.



**Сезон осенне- зимний**

**Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/**

Приемы пищи Наименование блюд	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>															
Макароны отварные с маслом сливочным,с сыром	180/10/15	14,21	16,72	35,82	351,12	0,08	0,2352	120,96	0,00	309,96	212,184	21,34	1,29	204	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
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
Салат :морковь с зеленым горошком	40	1,00	5,07	3,07	57,00	0,03	2,85	0,07	0,09	20,13	39,73	13,87	0,31	53	2017
Сок фруктовый	200	5,00	0,00	0,00	123,00	0,22	40,00	2,00	0,10	200,00	180,00	100,00	2,00	389	2017
<b>Итого завтрак</b>	<b>730</b>	<b>23,92</b>	<b>33,25</b>	<b>75,60</b>	<b>796,02</b>	<b>0,38</b>	<b>143,09</b>	<b>183,03</b>	<b>0,86</b>	<b>550,62</b>	<b>473,35</b>	<b>151,07</b>	<b>4,57</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	100	14,38	1,23	0,31	4,88	0,05	0,00	0,03	0,09	0,13	32,50	13,15	1,16	289	2017
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	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>32,71</b>	<b>11,95</b>	<b>141,02</b>	<b>737,51</b>	<b>0,32</b>	<b>1,80</b>	<b>32,43</b>	<b>2,88</b>	<b>106,93</b>	<b>537,80</b>	<b>138,46</b>	<b>5,74</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ №1</b>	<b>1510,00</b>	<b>56,63</b>	<b>45,21</b>	<b>216,62</b>	<b>1533,53</b>	<b>0,70</b>	<b>144,89</b>	<b>215,45</b>	<b>3,74</b>	<b>657,56</b>	<b>1011,15</b>	<b>289,53</b>	<b>10,31</b>		
<b>Второй день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша манная на молоке	220	6,62	4,46	36,71	210,11	0,04	0,40	35,97	0,11	145,90	120,71	18,77	0,29	181	2017
Гренка запеченная/батон нарезной,масло сливочное,сыр/	.50/10/15	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017
Печенье	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	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
<b>Итого завтрак</b>	<b>515</b>	<b>17,70</b>	<b>19,01</b>	<b>92,85</b>	<b>610,20</b>	<b>39,13</b>	<b>2,53</b>	<b>88,97</b>	<b>1,44</b>	<b>319,17</b>	<b>227,56</b>	<b>131,04</b>	<b>3,50</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	100	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34	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 пшеничная вязкая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	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>830</b>	<b>36,10</b>	<b>33,52</b>	<b>154,26</b>	<b>1063,14</b>	<b>0,49</b>	<b>10,91</b>	<b>21,22</b>	<b>5,46</b>	<b>146,94</b>	<b>766,57</b>	<b>293,49</b>	<b>11,71</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 2</b>	<b>1345,00</b>	<b>53,80</b>	<b>52,53</b>	<b>247,11</b>	<b>1673,33</b>	<b>39,62</b>	<b>13,44</b>	<b>110,19</b>	<b>6,90</b>	<b>466,10</b>	<b>994,13</b>	<b>424,52</b>	<b>15,21</b>		

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
		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>Третий день</i>															
<b>Завтрак</b>															
Плов с курицей	200	16,95	10,47	2,40	305,33	0,11	6,03	19,47	0,27	46,35	175,33	54,04	1,97	291	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
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>20,79</b>	<b>21,67</b>	<b>31,39</b>	<b>537,43</b>	<b>0,15</b>	<b>33,03</b>	<b>79,47</b>	<b>0,94</b>	<b>72,75</b>	<b>236,76</b>	<b>78,97</b>	<b>4,54</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	250	27,40	30,10	22,83	471,84	0,51	35,18	0,00	2,03	45,49	356,16	71,03	5,58	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>750</b>	<b>36,53</b>	<b>33,85</b>	<b>116,87</b>	<b>914,76</b>	<b>0,66</b>	<b>45,98</b>	<b>0,00</b>	<b>3,09</b>	<b>115,91</b>	<b>682,66</b>	<b>152,53</b>	<b>8,05</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 3</b>	<b>1195,00</b>	<b>57,31</b>	<b>55,51</b>	<b>148,25</b>	<b>1452,20</b>	<b>0,81</b>	<b>79,00</b>	<b>79,47</b>	<b>4,03</b>	<b>188,66</b>	<b>919,43</b>	<b>231,50</b>	<b>12,59</b>		
<i>Четвертый день</i>															
<b>Завтрак</b>															
Вареники /в ассортименте/ с маслом сливочным	140/10	21,80	5,59	2,60	298,10	1,33	0,00	58,63	1,65	80,34	140,45	35,06	0,69	395	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
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>25,64</b>	<b>16,79</b>	<b>31,98</b>	<b>531,80</b>	<b>1,37</b>	<b>2,13</b>	<b>118,63</b>	<b>2,32</b>	<b>108,47</b>	<b>202,95</b>	<b>60,53</b>	<b>3,26</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	250	17,50	19,38	31,04	368,54	0,09	29,16	36,88	0,00	174,38	281,25	63,13	52,09	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>750</b>	<b>31,23</b>	<b>26,64</b>	<b>159,80</b>	<b>1003,88</b>	<b>0,27</b>	<b>30,46</b>	<b>60,28</b>	<b>1,37</b>	<b>392,85</b>	<b>552,15</b>	<b>143,03</b>	<b>54,28</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 4</b>	<b>1195,00</b>	<b>56,87</b>	<b>43,43</b>	<b>191,78</b>	<b>1535,68</b>	<b>1,65</b>	<b>32,59</b>	<b>178,91</b>	<b>3,69</b>	<b>501,32</b>	<b>755,10</b>	<b>203,55</b>	<b>57,54</b>		

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
		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	200	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
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
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
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>445,00</b>	<b>11,87</b>	<b>12,33</b>	<b>29,19</b>	<b>275,42</b>	<b>39,04</b>	<b>27,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,93</b>	<b>164,40</b>	<b>111,48</b>	<b>105,23</b>	<b>3,32</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	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017
Гороховое пюре	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,00	25,20	2,34	5,83	44,60	25,34	1,33	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>780</b>	<b>27,42</b>	<b>21,06</b>	<b>125,29</b>	<b>800,08</b>	<b>0,25</b>	<b>11,44</b>	<b>40,20</b>	<b>5,92</b>	<b>91,67</b>	<b>411,02</b>	<b>123,43</b>	<b>5,69</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 5</b>	<b>1225,00</b>	<b>39,29</b>	<b>33,38</b>	<b>154,48</b>	<b>1075,50</b>	<b>39,29</b>	<b>38,45</b>	<b>40,20</b>	<b>6,85</b>	<b>256,07</b>	<b>522,50</b>	<b>228,66</b>	<b>9,01</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
Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	171	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	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
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
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
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>470</b>	<b>17,10</b>	<b>28,47</b>	<b>83,26</b>	<b>657,85</b>	<b>39,13</b>	<b>101,03</b>	<b>102,96</b>	<b>1,98</b>	<b>180,24</b>	<b>128,55</b>	<b>118,33</b>	<b>2,93</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	100	16,88	11,50	10,75	214,00	0,24	15,88	65,50	1,25	37,50	298,75	21,25	6,25	255	2017
Макароны отварные	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	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>780</b>	<b>37,87</b>	<b>29,75</b>	<b>137,54</b>	<b>969,31</b>	<b>0,51</b>	<b>23,56</b>	<b>80,50</b>	<b>5,54</b>	<b>104,72</b>	<b>619,85</b>	<b>131,30</b>	<b>10,09</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 6</b>	<b>1250,00</b>	<b>54,98</b>	<b>58,22</b>	<b>220,80</b>	<b>1627,16</b>	<b>39,63</b>	<b>124,58</b>	<b>183,46</b>	<b>7,51</b>	<b>284,97</b>	<b>748,40</b>	<b>249,63</b>	<b>13,02</b>		

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	175	2017
Гренка запеченная/батон нарезной,масло сливочное,сыр/	.50/10/15	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017
Печенье	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	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
<b>Итого завтрак</b>	<b>545</b>	<b>15,20</b>	<b>25,30</b>	<b>85,14</b>	<b>629,34</b>	<b>39,59</b>	<b>4,51</b>	<b>142,50</b>	<b>1,83</b>	<b>288,64</b>	<b>266,85</b>	<b>145,65</b>	<b>4,84</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	250	14,60	37,58	11,25	472,50	0,50	7,65	0,00	1,18	26,86	217,65	54,79	2,70	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>750</b>	<b>23,73</b>	<b>41,32</b>	<b>105,29</b>	<b>915,43</b>	<b>0,65</b>	<b>18,45</b>	<b>0,00</b>	<b>2,24</b>	<b>97,29</b>	<b>544,15</b>	<b>136,29</b>	<b>5,17</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 7</b>	<b>1295,00</b>	<b>38,93</b>	<b>66,62</b>	<b>190,43</b>	<b>1544,76</b>	<b>40,23</b>	<b>22,96</b>	<b>142,50</b>	<b>4,07</b>	<b>385,92</b>	<b>811,00</b>	<b>281,93</b>	<b>10,01</b>		
<b>Восьмой день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017
Тефтели с соусом	100/50	16,46	19,51	19,94	310,00	0,25	1,85	24,11	1,88	56,73	115,76	37,40	6,44	278	2017
Пряник	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	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
<b>Итого завтрак</b>	<b>515</b>	<b>27,97</b>	<b>31,17</b>	<b>96,87</b>	<b>768,70</b>	<b>0,38</b>	<b>28,85</b>	<b>37,11</b>	<b>5,00</b>	<b>102,13</b>	<b>231,49</b>	<b>74,33</b>	<b>10,11</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
Плов с курицей	250	21,18	13,08	3,00	381,67	0,13	7,53	24,33	0,33	57,93	219,17	67,55	2,47	291	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>750</b>	<b>33,86</b>	<b>18,55</b>	<b>96,21</b>	<b>854,41</b>	<b>0,27</b>	<b>17,08</b>	<b>29,33</b>	<b>4,15</b>	<b>141,61</b>	<b>550,67</b>	<b>155,05</b>	<b>5,66</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 8</b>	<b>1265,00</b>	<b>61,83</b>	<b>49,72</b>	<b>193,08</b>	<b>1623,11</b>	<b>0,65</b>	<b>45,93</b>	<b>66,45</b>	<b>9,15</b>	<b>243,73</b>	<b>782,16</b>	<b>229,38</b>	<b>15,77</b>		

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
		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>Девятый день</i>															
<b>Завтрак</b>															
Гуляш из филе кур	100	14,38	10,71	3,63	168,38	0,04	0,13	27,50	0,41	39,16	103,75	15,84	9,16	289	2017
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	171	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
<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>22,47</b>	<b>17,62</b>	<b>76,42</b>	<b>554,03</b>	<b>0,11</b>	<b>27,13</b>	<b>59,90</b>	<b>1,65</b>	<b>65,09</b>	<b>234,48</b>	<b>63,58</b>	<b>12,37</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	100	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34	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	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	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</b>	<b>24,67</b>	<b>31,88</b>	<b>123,79</b>	<b>880,56</b>	<b>1,67</b>	<b>25,14</b>	<b>56,00</b>	<b>5,27</b>	<b>146,80</b>	<b>426,84</b>	<b>147,23</b>	<b>6,06</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 9</b>	<b>1290,00</b>	<b>47,14</b>	<b>49,49</b>	<b>200,21</b>	<b>1434,59</b>	<b>1,78</b>	<b>52,26</b>	<b>115,90</b>	<b>6,92</b>	<b>211,89</b>	<b>661,32</b>	<b>210,81</b>	<b>18,43</b>		
<i>Десятый день</i>															
<b>Завтрак</b>															
Суп молочный вермишелевый	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	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
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16,55</b>	<b>30,98</b>	<b>58,69</b>	<b>579,95</b>	<b>39,57</b>	<b>4,51</b>	<b>149,68</b>	<b>1,28</b>	<b>297,51</b>	<b>227,75</b>	<b>133,85</b>	<b>5,35</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	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	246	2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	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>680</b>	<b>39,66</b>	<b>22,72</b>	<b>153,25</b>	<b>1011,16</b>	<b>0,65</b>	<b>10,60</b>	<b>0,10</b>	<b>4,67</b>	<b>248,67</b>	<b>629,91</b>	<b>291,50</b>	<b>11,15</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 10</b>	<b>1200,00</b>	<b>56,20</b>	<b>53,69</b>	<b>211,93</b>	<b>1591,11</b>	<b>40,22</b>	<b>15,11</b>	<b>149,78</b>	<b>5,94</b>	<b>546,18</b>	<b>857,66</b>	<b>425,35</b>	<b>16,49</b>		

Овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленые и замороженные в зависимости от сезона года, соблюдая СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Сезон осенне- зимний**

**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	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал	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>															
Макароны отварные с маслом сливочным,с сыром	150/10/15	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,196	100,80	0,00	258,30	176,82	17,78	1,08	204	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
Салат :морковь с зеленым горошком	30	0,75	3,80	2,30	42,75	0,02	2,14	0,05	0,07	15,10	29,80	10,40	0,23	53	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>22,05</b>	<b>30,60</b>	<b>78,40</b>	<b>674,39</b>	<b>0,22</b>	<b>104,94</b>	<b>180,85</b>	<b>0,69</b>	<b>532,73</b>	<b>426,55</b>	<b>72,05</b>	<b>2,48</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>51,15</b>	<b>48,81</b>	<b>214,68</b>	<b>1499,70</b>	<b>0,52</b>	<b>106,84</b>	<b>229,85</b>	<b>3,69</b>	<b>670,34</b>	<b>1002,55</b>	<b>206,23</b>	<b>14,28</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
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>19,46</b>	<b>16,20</b>	<b>81,89</b>	<b>548,75</b>	<b>26,18</b>	<b>5,10</b>	<b>92,70</b>	<b>1,00</b>	<b>490,97</b>	<b>370,14</b>	<b>127,13</b>	<b>3,35</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 пшеничная вязкая	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>51,32</b>	<b>44,57</b>	<b>225,98</b>	<b>1507,85</b>	<b>26,61</b>	<b>15,94</b>	<b>112,75</b>	<b>6,23</b>	<b>626,35</b>	<b>1059,71</b>	<b>385,95</b>	<b>13,59</b>		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	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
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	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>590</b>	<b>22,30</b>	<b>20,45</b>	<b>40,32</b>	<b>535,24</b>	<b>0,20</b>	<b>34,12</b>	<b>94,60</b>	<b>0,82</b>	<b>299,96</b>	<b>371,43</b>	<b>93,46</b>	<b>4,25</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>1290,00</b>	<b>53,35</b>	<b>48,28</b>	<b>152,62</b>	<b>1355,64</b>	<b>0,76</b>	<b>73,06</b>	<b>94,60</b>	<b>3,51</b>	<b>406,77</b>	<b>982,86</b>	<b>231,78</b>	<b>11,18</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
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>29,41</b>	<b>17,68</b>	<b>41,28</b>	<b>578,84</b>	<b>1,33</b>	<b>4,73</b>	<b>133,30</b>	<b>2,12</b>	<b>339,97</b>	<b>368,68</b>	<b>85,34</b>	<b>3,40</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>57,14</b>	<b>40,45</b>	<b>194,87</b>	<b>1509,02</b>	<b>1,59</b>	<b>29,36</b>	<b>186,20</b>	<b>3,49</b>	<b>697,94</b>	<b>864,58</b>	<b>215,74</b>	<b>47,26</b>		



Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	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
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>580,00</b>	<b>14,19</b>	<b>12,90</b>	<b>38,79</b>	<b>328,42</b>	<b>0,12</b>	<b>29,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,82</b>	<b>272,40</b>	<b>286,23</b>	<b>58,23</b>	<b>3,37</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>1310,00</b>	<b>38,09</b>	<b>30,59</b>	<b>158,22</b>	<b>1060,68</b>	<b>0,36</b>	<b>41,04</b>	<b>73,00</b>	<b>6,34</b>	<b>358,81</b>	<b>674,98</b>	<b>174,32</b>	<b>8,47</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
Каша пшениная 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
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>625</b>	<b>18,64</b>	<b>24,36</b>	<b>85,46</b>	<b>635,97</b>	<b>0,20</b>	<b>103,62</b>	<b>117,56</b>	<b>1,70</b>	<b>286,52</b>	<b>289,50</b>	<b>67,53</b>	<b>2,87</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	150	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>730</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>1355,00</b>	<b>52,12</b>	<b>50,31</b>	<b>215,15</b>	<b>1522,10</b>	<b>0,65</b>	<b>124,00</b>	<b>184,96</b>	<b>6,60</b>	<b>381,34</b>	<b>842,70</b>	<b>193,08</b>	<b>11,56</b>		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
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>16,74</b>	<b>20,75</b>	<b>71,72</b>	<b>541,14</b>	<b>26,54</b>	<b>6,64</b>	<b>131,60</b>	<b>1,30</b>	<b>450,63</b>	<b>388,40</b>	<b>136,77</b>	<b>4,39</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>1365,00</b>	<b>37,55</b>	<b>54,56</b>	<b>174,76</b>	<b>1362,07</b>	<b>27,09</b>	<b>23,56</b>	<b>131,60</b>	<b>3,31</b>	<b>542,54</b>	<b>889,02</b>	<b>262,10</b>	<b>9,02</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
Плов с курицей	200	16,95	10,47	2,40	305,33	0,11	6,03	19,47	0,27	46,35	175,33	54,04	1,97	291	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>29,62</b>	<b>15,93</b>	<b>95,61</b>	<b>778,08</b>	<b>0,24</b>	<b>15,58</b>	<b>24,47</b>	<b>4,08</b>	<b>130,02</b>	<b>506,83</b>	<b>141,54</b>	<b>5,17</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 8</b>	<b>1350,00</b>	<b>57,38</b>	<b>44,44</b>	<b>178,45</b>	<b>1468,50</b>	<b>0,62</b>	<b>46,66</b>	<b>83,76</b>	<b>8,05</b>	<b>450,20</b>	<b>870,87</b>	<b>231,89</b>	<b>13,84</b>		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	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>Девятый день</i>															
<b>Завтрак</b>															
Гуляш 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
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>660</b>	<b>24,66</b>	<b>19,39</b>	<b>77,96</b>	<b>585,33</b>	<b>0,18</b>	<b>29,70</b>	<b>89,00</b>	<b>1,45</b>	<b>296,74</b>	<b>381,43</b>	<b>84,61</b>	<b>10,63</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</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>1440,00</b>	<b>46,25</b>	<b>46,47</b>	<b>195,72</b>	<b>1386,28</b>	<b>1,60</b>	<b>54,02</b>	<b>137,20</b>	<b>6,46</b>	<b>427,25</b>	<b>757,88</b>	<b>219,83</b>	<b>16,05</b>		
<i>Десятый день</i>															
<b>Завтрак</b>															
Суп молочный вермишелевый	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	103	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>665</b>	<b>15,21</b>	<b>24,15</b>	<b>62,12</b>	<b>527,24</b>	<b>26,52</b>	<b>6,64</b>	<b>151,60</b>	<b>1,09</b>	<b>447,23</b>	<b>372,50</b>	<b>130,17</b>	<b>4,17</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>1315,00</b>	<b>49,56</b>	<b>43,75</b>	<b>206,05</b>	<b>1444,78</b>	<b>27,09</b>	<b>16,44</b>	<b>151,68</b>	<b>5,53</b>	<b>659,28</b>	<b>933,18</b>	<b>387,62</b>	<b>13,99</b>		