

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕАГЛЫМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



Утверждено
Директор МКОУ «Большеаглымская СОШ»
Большеаглымская
Средняя
Общеобразовательная
Школа
[Signature]
С. В. Басаргина
2024

Примерное 10-тидневное меню 11-18 лет

День 2 (вторник)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ техн.кар ты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	
Каша манная молочная	200	6,6	7,7	30,2	217,1	0,1	0,8	31,5	0,4	165,3	141,3	22,9	0,4	0,2	12,1	120205				
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	160106					
Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	200102					
Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0	1,8	140110 140112					
Сыр порционные	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	100102					
Итого завтрак:		12,9	30,7	56,8	557,1	0,1	2,5	143,5	1	221,9	276,5	33	0,9	0,3	13,9					

обед

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ техн.кар ты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	
Салат витаминный с растительным маслом	100	1,1	15,1	10,4	183,2	0,0	16,4	0,0	6,7	91,1	23,5	13,4	0,9	0,0	2,4	100504				
Рассольник Ленинградский	250	2,6	4,0	17,3	115,6	0,1	9,3	7,5	1,3	71,4	76,7	26,6	1,0	0,1	5,4	110201				
Тефтели с рисом	100	12,8	9,8	15,2	197,5	0,1	0,0	0,0	0,4	9,3	140,0	21,6	1,8	0,1	4,5	120521				
Капуста тушеная	180	3,8	7,4	13,4	138,2	0,1	58,0	0,0	3,5	350,2	77,0	39,6	1,4	0,1	6,7	130201				
Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,3	0,1	21,9	89,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	15,5	5,0	0,4	0,0	160242					
Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	200102					
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	200103					
Ватрушка с джемом	50	3,1	2,1	18,7	105,7	0,0	0,1	1,5	0,9	19,2	34,4	5,5	0,4	0,0	190301					
Итого обед:		26,3	39,3	117,1	928,6	0,3	83,8	9,1	13,4	605,9	433,9	119,3	6,7	0,3	22,7					
Итого за день		39,2	70	173,9	1485,7	0,4	86,3	152,6	14,4	736,8	710,4	152,3	7,6	0,6	36,6					

День 3 (среда)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ Техн.кар ты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг					
1 Сардельки отварные	98	11,2	17,8	1,3	210,7	0,0	0,0	0,0	0,4	25,5	128,4	15,7	1,8	0,1	6,9	120502				
2 Каша пшеничная рассыпчатая	150	11,6	6,5	68,5	365	0,1	48,3	0,0	2,9	291,8	64,2	33,0	1,2	0,1	5,6	167				
3 Фиточай (см. приложение №2)	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160107				
4 Сыр порциями	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102				
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102				
6 йогурт фруктовый	125	8,2	3,0	11,8	114,0	0,1	1,2	20,0	0,0	248,0	190,0	30,0	0,2	0,3	18,0					
Итого завтрак:		34,8	30,9	107,9	842,3	0,2	49,6	46	3,7	592,5	453,4	84,8	3,5	0,5	30,5					

Обед

1 Салат из отварного картофеля, свежего огурца и	100	1,8	7,3	13,4	126,7	од	9,8	0,0	3,2	19,1	52,6	21,9	0,8	0,1	4,7	100544
2 Суп-пюре овощной	240	2,4	3,0	11,1	81,2	0,1	10,0	10,8	0,2	77,6	60,0	19,6	0,6	0,1	5,2	110405
3 Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,5	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601
4 Бефстроганов	100	13,7	14,3	4,9	202,7	од	0,5	19,2	0,4	102,4	159,7	21,6	1,9	0,1	8,2	120505
6 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,4	34,3	225,0	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	3,5	130309
7 Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160117
8 Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
9 Хлеб ржано- пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
Итого обед:		29,2	32,2	107,3	835,7	0,3	20,3	46,2	5	272	531,1	192,6	8,3	0,0,3	23,6	
Итого за День		64	63,1	215,2	1678	0,5	69,9	92,2	8,7	864,5	984,5	277,4	11,8	0,8	54,1	

День 4 (четверг)

Завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ техн.кар ты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
Запеканка из творога	170	30,5	19,4	34,2	433,9	0,3	0,8	95,2	0,7	337,2	916,8	39,3	1,0	0,5	2,3	120305										
Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,0	0,3	12,6	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	0,1	2,7	140201										
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105										
Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102										
Итого завтрак:		34,2	22,6	77,2	648,5	0,3	1,1	107,8	1,1	437,9	1005,1	52,1	1,3	0,6	5											

Обед

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ техн.кар ты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
Салат витаминный с растительным маслом	100	1,1	15,1	10,4	183,2	0,0	16,4	0,0	6,7	91,0	23,5	13,4	0,9	0,0	2,4	100504										
Суп картофельный с фрикадельками	250	7,8	7,2	18,9	172,1	0,1	11,2	0,0	1,3	27,1	122,6	32,8	1,8	0,1	7,3	110311										
Тефтели рыбные	100	14,1	3,4	17,2	155,9	0,1	1,8	8,6	2,0	270,0	398,7	27,9	0,8	0,1	96,5	120403										
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	175,1	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	10,6	130101										
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217										
Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102										
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103										
Булочка "Городская"	50	4,1	3,5	24,6	146,4	0,1	0,1	9,4	0,5	24,6	46,2	7,0	0,5	0,1	2,7	190102										
Итого обед:		33,7	36	139,1	1017,9	0,5	46,5	38,3	11,2	533,2	775,5	129,6	6,7	0,5	121,8											
Итого за день		67,9	58,6	216,3	1666,4	0,8	47,6	146,1	12,3	971,1	1780,6	181,7	8,0	1,1	126,8											

День 5 (пятница)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витаминны								Минеральные вещества								№ техн.кар ты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	Ca,	P,	Mg,	Fe,	B2,	I,	
1 Каша пшениная	200	5,8	6,7	28,5	198,1	0,1	0,5	23,4	0,1	102,9	140,3	35,7	0,9	0,1	8,6	120201						
2 Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105						
3 Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102						
4 Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140110 140112						
Итого завтрак:		7,4	15,6	54,9	389,1	0,1	0,5	53,4	0,5	112,7	164,8	38,3	1,1	0,1	9,5							

обед

1 Винегрет	100	1,6	10,2	9,1	134,9	0,1	8,3	0,0	4,5	38,2	47,3	20,7	0,9	0,0	4,8	100501
2 Солянка	200	7,2	7,9	2,0	98,0	0,0	2,7	6,0	1,1	52,9	62,4	10,6	0,9	0,1	3,0	110205
3 Печень тушеная (говяжья)	100	25,4	6,2	0,0	189,3	0,4	46,9	239,6	1,3	285,2	497,5	25,6	9,8	3,1	18,7	120515
4 Рис отварной	180	4,5	5,1	49,2	250,2	0,4	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	1,4	130301
5 Соус сметанный	30	1,0	4,0	2,9	50,4	0,0	0,1	22,5	0,1	118,0	13,9	2,1	0,1	0,0	1,4	140106
6 Кисель	200	0,0	0,0	36,4	144,3	0,0	0,6	0,0	0,2	8,8	9,7	2,2	0,1	0,0	0,0	160228 160219
7 Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
8 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
9 Сок фруктовый ДП (см. приложение №3)	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223
Итого обед:		44,3	34,4	140	1057,9	0,0	62,6	284,3	8,2	590,7	809,8	109,1	16,1	3,2	31,3	
Итого за день		51,7	50	194,9	1449,0	0,1	63,1	337,7	8,7	703,4	974,6	147,4	17,2	3,3	40,8	

День 6 (понедельник)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ техкар ты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	Ca, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
Изделия макаронные отварные	Г 180	Г 6,6	Г 5,2	Г 42,3	ккал 243,0	0,1	0,0	16,2	1,0	25,3	55,9	10,4	1,1	0,0	1,4			130401		
Сардельки отварные	Г 98	Г 11,2	Г 17,8	Г 1,3	210,7	0,0	0,0	0,0	0,4	25,5	128,4	15,7	1,8	0,1	6,9			120502		
Масло коровье сладкосливочное несоленое	Г 10	Г 0,1	Г 8,3	Г 0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9			140110 140112		
Сыр порциами	Г 10	Г 2,3	Г 3,0	Г 0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0			100102		
Хлеб из муки пшеничной	Г 20	Г 1,5	Г 0,6	Г 10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0			200102		
Итого завтрак:		21,7	34,9	54	617,3	0,1	0,1	72,2	1,9	78,7	257	32,2	3,2	0,1	9,2					

Обед

Салат из свежлы и зеленого горошка	Г 100	Г 1,6	Г 10,1	Г 8,1	129,6	0,0	9,5	0,0	4,5	48,0	43,1	20,9	1,3	0,0	6,5			100402
Суп крестьянский с крупой	Г 250	Г 2,6	Г 6,4	Г 13,9	123,7	0,1	15,7	7,5	2,5	140,0	74,2	22,0	0,8	0,1	3,7			110322
Гуляш	Г 100	Г 13,5	Г 12,9	Г 3,9	182,4	0,1	1,4	9,0	0,4	13,8	133,3	18,5	1,9	0,1	5,3			120507
Каша перловая рассыпчатая	Г 180	Г 5,9	Г 7,9	Г 40,6	307,2	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	2,9			54-5г2020
Напиток смородина	Г 200	Г 0,1	Г 0,0	Г 33,5	132,0	0,0	9,6	0,0	0,1	5,8	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0			160229 160207
Хлеб из муки пшеничной	Г 40	Г 3,0	Г 1,2	Г 20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0			200102
Хлеб ржано- пшеничный	Г 20	Г 1,1	Г 0,2	Г 9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0			200103
йогурт фруктовый	Г 100	Г 4,1	Г 1,5	Г 5,9	57,0	0,0	0,6	10,0	0,0	124,0	95,0	15,0	0,1	0,2	9,0			
Итого обед:		31,9	40,2	136,4	1083,1	0,4	36,8	40	8,8	402,9	583	190	8,8	0,5	29,4			
Итого за день		53,6	75,1	190,4	1700,4	0,5	36,9	112,2	10,7	481,6	840	222,2	12,0	0,60	38,6			

День 7 (вторник)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ тех.кар ты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг					
1	Голубцы ленивые	250	16,6	19,9	26,0	348,0	0,1	49,6	5,0	4,5	339,2	218,0	62,0	3,2	0,2	10,8	120542									
2	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105									
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102									
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140110									
Итого завтрак			18,2	28,8	52,4	539	0,1	49,6	35	4,9	349	242,5	64,6	3,4	0,2	11,7	140112									
обед																										
1	Салат Мозаика	100	2,9	7,4	10,1	118,9	0,1	7,0	0,0	2,9	37,0	68,5	25,2	0,9	0,1	6,3	100515-1									
2	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,6	19,6	150,7	0,2	6,5	0,0	2,5	39,1	106,8	38,3	2,0	0,1	4,3	110307-1									
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,5	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601									
4	Плов из отварной говядины	180	18,2	16,4	41,6	391,4	0,07	0,12	271,3	0,72	18	192	44	2,2	0,12	16,3	54-11м- 2020									
5	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103									
6	Булочка "Любимая"	50	4,6	2,9	25,4	145,8	0,1	0,1	6,9	0,6	29,5	52,7	8,1	0,5	0,1	3,1	190107									
Итого обед:			33,3	32,9	114	890,7	0,47	13,72	278,2	7,12	177	482	122,5	6,4	0,22	32										
Итого за день			51,5	61,7	166,4	1429,7	0,57	63,32	313,2	12,02	526	724,5	187,1	9,8	0,42	43,7										

День 8 (среда)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ тех.кар ты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	Ca, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг			
1	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	175,1	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5	0,2	10,6	130101							
2	Гуляш	100	13,5	12,9	3,9	182,4	0,1	1,4	9,0	0,4	13,8	133,3	18,5	1,9	0,1	5,3	120507							
3	Чай с молоком с сахаром	200	4,8	5,1	71,5	351,4	0,0	1,0	24,0	0,0	209,4	168,7	22,4	0,4	0,2	14,4	160108							
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102							
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140110 140112							
	Итого завтрак		23,8	9	112,2	836,1	0,3	18	83,3	1	292,1	436,9	83,1	4	0,5	31,2								
							обед																	
1	Сельдь с гарниром	100	4,0	5,8	13,9	123,8	0,1	8,5	2,0	2,0	30,5	117,0	24,2	1,0	0,1	9,3	100612							
2	Борщ "Сибирский"	250	10,4	8,7	15,2	168,4	0,1	13,9	7,5	2Д	154,3	128,1	34,8	2,1	0,1	8,1	110103							
3	Тефтели с рисом	100	12,8	9,8	15,2	197,5	0,1	0,0	0,0	0,4	9,3	140,0	21,6	1,8	0,1	4,5	120521							
4	Капуста тушеная	180	3,8	7,4	13,4	138,2	0,1	58,0	0,0	3,5	350,2	77,0	39,6	1,4	0,1	6,7	130201							
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,3	0,1	21,9	89,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	15,5	5,0	0,4	0,0	0,0	160242							
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102							
7	Хлеб ржанопшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103							
	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,0	9,0	0,0	0,7	34,2	28,8	21,6	4,1	0,1	1,8	210104							
8	Итого обед:		34,6	33,1	118,3	900,9	0,4	89,4	9,6	5,2	643,2	573,2	154,4	11,6	0,5	32,4								
	Итого день		58,4	42,1	230,5	1737	0,7	107,4	92,9	6,2	935,3	1010,1	237,5	15,6	1,0	63,6								

День 9 (четверг)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины									Минеральные вещества									№ техн.кар ты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг			
Каша манная молочная	Г 200	Г 6,6	Г 7,7	Г 30,2	ккал 217,1	0,1	0,8	31,5	0,4	165,3	141,3	22,9	0,4	0,2	12,1	120205								
Какао на молоке	Г 200	Г 3,7	Г 3,5	Г 20,6	ккал 129,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0	0,1	8,1	160101								
Сыр поршьями	Г 20	Г 4,6	Г 5,9	Г 0,0	ккал 72,8	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102								
Хлеб из муки пшеничной	Г 20	Г 1,5	Г 0,6	Г 10,3	ккал 52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102								
Итого завтрак		Г 16,4	Г 17,7	Г 61,1	ккал 471,7	0,1	1,4	97	0,8	328,5	374,2	62,1	1,8	0,4	20,2									

обед

1	Уха ростовская	Г 250	Г 7,0	Г 5,6	Г 14,2	ккал 135,4	0,1	15,3	3,1	2,8	130,8	217,3	33,5	1,2	0,1	46,8	110316
2	Говядина тушеная с картофелем	Г 250	Г 15,4	Г 19,0	Г 24,2	ккал 326,2	0,2	16,8	0,0	4,3	36,6	206,6	49,0	3,1	0,2	11,6	120511
3	Кисель абрикосовый	Г 200	Г 0,0	Г 0,0	Г 36,4	ккал 144,3	0,0	0,6	0,0	0,2	8,8	9,7	2,2	0,1	0,0	0,0	160228
4	Хлеб из муки пшеничной	Г 20	Г 1,5	Г 0,6	Г 10,3	ккал 52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	160219
5	Хлеб ржано- пшеничный	Г 20	Г 1,1	Г 0,2	Г 9,9	ккал 46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
6	Булочка с изюмом	Г 50	Г 4,0	Г 3,2	Г 22,8	ккал 136,3	0,1	0,1	9,4	0,5	24,6	46,2	7,0	0,5	0,1	2,7	190104
	Итого обед		Г 29	Г 28,6	Г 117,8	ккал 841	0,4	32,8	12,5	8,3	255,5	546,6	99,3	5,7	0,4	63,1	
	Итого день		Г 45,4	Г 46,3	Г 178,9	ккал 1258,7	0,5	34,2	109,5	9,1	584	920,8	161,4	7,5	0,8	83,3	

День 10 (пятница)

завтрак

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витаминны							Минеральные вещества							№ техн.кар ты
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	
1 Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	0,1	0,4	21,2	0,9	157,4	343,7	26,5	3,8	0,7	35,8	120301				
2 Фиточай (см. приложение №2)	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160107				
3 Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140110 140112				
4 Хлеб из муки пшеничной Сок фруктовый ДП (см. приложение №3)	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102				
5 Итого завтрак:	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223				
		24,5	31,6	50,5	584,4	0,1	4,4	51,2	1,5	177,8	376,4	37,1	6,8	0,7	36,7					

обед

1 Салат из отварной свеклы с чесноком	100	2,6	7,2	8,7	104,7	0,0	9,4	0,0	3,2	38,7	42,1	21,0	1,3	0,0	6,7	100406
2 Суп с рисом и говядиной	250	5,5	8,5	15,2	157,4	0,1	8,2	0,0	2,5	22,1	85,9	24,6	1,1	0,1	3,5	110301
3 Шницель рубленый (говядина)	100	14,9	14,9	12,9	245,1	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	4,9	120525
4 Рагу из овощей	180	3,1	9,3	21,1	179,8	0,1	13,9	0,0	4,2	32,8	85,2	39,2	1,3	0,1	6,7	130203
5 Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217 160230
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
7 Хлеб ржано- пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
Итого обед		30,3	41,4	51,9	924,6	0,3	32,9	0,0	12,8	169,8	451,3	115,1	5	0,3	24,1	
Итого день		54,8	73	102,5	1509	0,4	37,3	51,2	14,3	347,6	827,7	152,2	11,8	1,0	60,8	