

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МКОУ «Подосиновская ООШ»

/Косачев Ю.Н.



Ежедневное
10-ти дневное меню для организации питания детей (12-18 лет) на 2020-2021 учебный год.

1 день
завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд | белки | жиры | углеводы | минеральные вещества | | | | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|--|-------|-------|----------|----------------------|--------|--------|------|--------------------------------------|
| | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | |
| 173 | 250 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 7,63 | 5 | 46,2 | 277 | 394,25 | 99,5 | 2,63 | 260,3 |
| 15 | 30 | Сыр порциями | 6,96 | 8,85 | | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 | 107,49 |
| 14 | 10 | Масло сливочное | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 2,4 | 3 | | | 65,72 |
| 379 | 200 | Напиток кофейный на молоке | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 158,67 | 132 | 29,33 | 2,4 | 155,2 |
| пр | 50 | Хлеб пшеничный | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | 116,9 |
| | | итого за завтрак | 22,24 | 24,22 | 99,68 | 713,57 | 722,75 | 155,83 | 5,88 | 705,61 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----------------------------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|---------|
| 111 | 300 | суп с макаронными изделиями | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 41,4 | 243,9 | 18,9 | 0,66 | 120,15 |
| 288 | 120 | птица (курица) отварная | 26 | 16 | | 48 | 172 | 24 | 2,4 | 248 |
| 304 | 200 | рис отварной | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 3,48 | 82 | 25,34 | 0,7 | 280,15 |
| 389 | 200 | сок яблочный | 1 | 0,2 | 20,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 86,6 |
| пр | 30 | Хлеб пшеничный | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 70,14 |
| пр | 60 | хлеб ржано-пшеничный | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 137,94 |
| 338 | 75 | бананы | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 | 70,88 |
| | | | 42,9 | | | 147, | 638,7 | 144,2 | | |
| | | итого за обед | 9 | 34,25 | 149,62 | 43 | 2 | 4 | 9,17 | 1078,51 |
| | | итого за день | 62,1 | 55,8 | 229,57 | 711, | 1264, | 283,9 | 13,0 | 1668,92 |
| | | | 6 | | | 53 | 3 | 4 | 9 | |

**второй
день**

завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------------------|-----------|------|--------------|-----------------------------|-------|-------|------|--------------------------------------|
| | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | |
| 222 | 200 | пудинг из творога, запеченный | 27,0 | 19,2 | 40,2 | 260 | 376 | 44 | 1,8 | 444,8 |
| пр | 20 | джем из абрикосов | 0,1 | | 14,32 | 2,4 | 3,6 | 1,8 | 0,08 | 57,68 |
| 377 | 200 | чай с лимоном | 0,53 | | 9,87 | 15,3 | 23,2 | 12,27 | 2,13 | 41,6 |
| пр | 50 | Хлеб пшеничный | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 116,9 |
| | | итого за завтрак | 31,6 | 19,7 | 88,54 | 286, | 437,6 | 71,27 | 4,45 | 660,98 |
| | | | 6 | | | 93 | | | | |

обед

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|--|-----------|------|--------------|-----------------------------|-------|----|------|--------------------------------------|
| | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | |
| 45 | 100 | салат из белокачанной капусты с морковью | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 | 94,12 |
| 99 | 300 | суп из овощей | 2,73 | 2,79 | 13,5 | 51,9 | 225,9 | 33 | 0,99 | 90,03 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-----|---|-----------|-------|--------|------------|------------|------------|-----------|---------|
| 229 | 120 | рыба (треска)тушенная в томате с овощамим | 18,2 | 4,4 | 2,25 | 43,2 | 265,4 | 42,8 | 0,82 | 121,4 |
| 310 | 200 | картофель отварной | 3 | 0,8 | 31,6 | 24 | 108 | 44 | 1,6 | 149,6 |
| 388 | 200 | отвар из шиповника, витаминизированный | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 | 72,8 |
| 338 | 75 | апельсины свежие | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 36,4 3 | 24,64 | 13,93 | 0,32 | 40,5 |
| пр | 30 | Хлеб пшеничный | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 70,14 |
| пр | 60 | хлеб ржано-пшеничный | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 137,94 |
| | | итого обед | 32,3 5 | 15,51 | 125,88 | 224, 66 | 731,5 9 | 175,6 | 6,46 | 776,53 |
| | | итого день | 64,0 1 | 35,21 | 214,42 | 511, 59 | 1169, 2 | 246,8 7 | 10,9 1 | 1437,51 |

**третий
день**

завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|---|-----------|------|--------------|-----------------------------|-------|-------|------|--------------------------------------|
| | | | | | | са | P | Mg | Fe | |
| 183 | 250 | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 7,5 | 8,5 | 36,5 | 30 | 180 | 122,5 | 4 | 252,5 |
| пр | 50 | твороженный сырок | 7,5 | 4 | 5,75 | 74 | 99 | 10,5 | 0,2 | 89 |
| 376 | 200 | чай с сахаром | 0,53 | | 9,47 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 40 |
| пр | 50 | Хлеб пшеничный | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 116,9 |
| | | итого завтрак | 19,4 8 | 13 | 75,87 | 122, 4 | 348,6 | 159,4 | 5,08 | 498,4 |

обед

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------|-----------|------|--------------|-----------------------------|---|----|----|--------------------------------------|
| | | | | | | са | P | Mg | Fe | |

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | са | P | Mg | Fe | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|--|-----------|-------|--------------|------------|------------|------------|-----------|--------------------------------------|
| 45 | 100 | салат из белокачанной капусты с морковью | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 | 94,12 |
| 119 | 300 | суп гороховый | 9 | 3,9 | 20,7 | 99 | 393 | 57 | 2,7 | 153,9 |
| 261 | 100 | печень, тушеная в соусе | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 30 | 239 | 17 | 5 | 171,2 |
| 312 | 200 | пюре картофельное | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 21,0 6 | 17,59 | 6,43 | 0,21 | 146,3 |
| 352 | 200 | кисель из яблок, витаминизированный | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 | 92,27 |
| пр | 20 | хлеб пшеничный | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 46,76 |
| пр | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 91,96 |
| 338 | 75 | яблоки свежие | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| | | итого обед | 32,2 9 | 23,34 | 135,85 | 227, 06 | 752,3 8 | 120,7 4 | 11,8 2 | 829,81 |
| | | итого день | 56,6 2 | 46,42 | 180,13 | | | | | 1311,87 |

**пятый
день**

завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------------------|-----------|-------|--------------|-----------------------------|------------|-------|------|--------------------------------------|
| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | са | P | Mg | Fe | энергетическая ценность (ккал) |
| 175 | 250 | каша из пшена и риса молочная | 4 | 10,75 | 29 | 92,3 | 128 | 26,7 | 1,3 | 229,25 |
| 15 | 30 | Сыр порциями | 6,96 | 8,85 | | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 107,49 |
| 14 | 10 | Масло сливочное | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 2,4 | 3 | | | 65,72 |
| 382 | 200 | какао с молоком | 3,78 | 0,67 | 26 | 133, 33 | 111,1 1 | 25,56 | 2 | 125,11 |
| пр | 50 | Хлеб пшеничный | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 116,9 |
| | | итого завтрак | 18,7 9 | 27,97 | 79,28 | 413, 23 | 376,9 1 | 72,46 | 3,94 | 644,47 |

обед

| | | | | | | минеральные | | | |
|--|--|--|--|--|--|-------------|--|--|--|
|--|--|--|--|--|--|-------------|--|--|--|

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | вещества, мг | | | | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-----------------------------------|-----------|-------|--------------|--------------|------------|------------|------|--------------------------------------|
| | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | |
| 73 | 100 | икра из кабачков | 1,01 | 4,85 | 5,39 | 98,4 2 | 55,67 | 17,27 | 0,69 | 69,26 |
| 99 | 300 | суп из овощей | 2,73 | 2,79 | 13,5 | 43,2 5 | 188,2 5 | 27,5 | 0,83 | 90,03 |
| 295 | 100 | котлеты рубленые из птицы на пару | 15,2 | 13,6 | 13,5 | 35,2 | 76,8 | 20,8 | 1,76 | 237,2 |
| 309 | 200 | макароны отварные с маслом | 6,8 | 10 | 38 | 12 | 34,5 | 7,5 | 0,75 | 269,2 |
| 376 | 200 | чай с сахаром, витаминизированный | 0,53 | | 9,47 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 40 |
| пр | 30 | Хлеб пшеничный | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 70,14 |
| пр | 60 | хлеб ржано-пшеничный | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 137,94 |
| 338 | 75 | апельсины свежие | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 36,4 3 | 24,64 | 13,93 | 0,32 | 40,5 |
| | | итого обед | 32 | 32,2 | 123,99 | 211, 87 | 449,8 2 | 102,8 7 | 5,93 | 913,77 |
| | | итого день | 50,7 9 | 60,17 | 203,27 | 625, 1 | 826,7 3 | 175,3 3 | 9,87 | 1558,24 |

**шестой
день
завтрак**

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|---|-----------|------|--------------|-----------------------------|-------|------|------|--------------------------------------|
| | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | |
| 222 | 200 | пудинг из творога | 27,8 | 19,2 | 40,2 | 236, 4 | 342 | 41,4 | 1,7 | 444,8 |
| пр | 20 | молоко сгущенное с сахаром, 5,0% жирности | 1,42 | 1 | 11,04 | 63,4 | 45,8 | 6,8 | 0,04 | 58,84 |
| 349 | 200 | компот из смеси сухофруктов | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 | 196,38 |
| пр | 50 | Хлеб пшеничный | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 116,9 |
| | | итого завтрак | 34,3 3 | 21 | 122,65 | 314, 84 | 468,6 | 94,4 | 3,14 | 816,92 |

обед

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетичес кая ценность (ккал) |
|--------|-------|---|-----------|-------|--------------|-----------------------------|------------|------------|------|--|
| | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | |
| 20 | 100 | салат из свежих огурцов | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 16,1 5 | 28,62 | 13,3 | 0,48 | 64,65 |
| 98 | 300 | суп крестьянский с крупой перловой | 3,24 | 3,33 | 17,49 | 49,2 5 | 222,5 | 26,5 | 0,78 | 108,81 |
| 234 | 100 | котлеты или биточки рыбные (треска) паровые | 13,3 8 | 4,38 | 9,38 | 59,2 6 | 187,6 9 | 28,74 | 0,83 | 130,38 |
| 310 | 200 | картофель отварной | 4 | 0,8 | 31,6 | 18 | 81 | 33 | 1,2 | 149,6 |
| 350 | 200 | кисель из черной смородины, витаминизированный | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 8,2 | 9 | 4,4 | 0,14 | 111,36 |
| пр | 30 | Хлеб пшеничный | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 70,14 |
| пр | 60 | хлеб ржано-пшеничный | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 137,94 |
| 338 | 75 | яблоки свежие | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| | | итого обед | 27,4 8 | 15,94 | 139,26 | 176, 66 | 596,8 6 | 129,2 9 | 6,54 | 806,18 |
| | | итого день | 61,8 1 | 36,94 | 261,91 | 491, 5 | 1065, 5 | 223,6 9 | 9,68 | 1623,1 |

седьмой день

завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетичес кая ценность (ккал) |
|--------|-------|-----------------------------|-----------|------|--------------|-----------------------------|------------|-------|------|--|
| | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | |
| 181 | 250 | каша манная молочная жидкая | 2,75 | 3,63 | 20,5 | 132, 64 | 109,7 4 | 17,06 | 0,26 | 125,63 |
| 409 | 80 | пирожки печеные с повидлом | 4,48 | 1,81 | 39,89 | 13,4 3 | 47,42 | 7,94 | 1,11 | 193,81 |
| 379 | 200 | Напиток молочный "Здоровье" | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 158, | 132 | 29,33 | 2,4 | 155,2 |

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----------------|-----------|------|--------|------------|------------|-------|------|--------|
| | | | | | | 67 | | | | |
| пр | 50 | Хлеб пшеничный | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 116,9 |
| | | итого завтрак | 14,7 8 | 8,61 | 113,74 | 313, 94 | 323,9 6 | 67,53 | 4,21 | 591,54 |

обед

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетичес кая ценность (ккал) |
|--------|-------|--|-----------|-------|--------------|-----------------------------|------------|------------|-----------|--|
| | | | | | | са | P | Mg | Fe | |
| 45 | 100 | салат из белокачанной капусты с морковью | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 | 94,12 |
| 140 | 250 | суп картофельный с рыбными консервами | 8,45 | 8,28 | 13,13 | 31,6 5 | 175,7 | 46,05 | 1,25 | 160,78 |
| 290 | 100 | птица тушеная в соусе | 11,5 | 8,57 | 2,9 | 31,3 3 | 83 | 12,67 | 7,33 | 134,7 |
| 304 | 150 | рис отварной | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 | 210,11 |
| 376 | 200 | чай с сахаром, витаминизированный | 0,53 | | 9,47 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 40 |
| пр | 30 | Хлеб пшеничный | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 70,14 |
| пр | 60 | хлеб ржано-пшеничный | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 137,94 |
| 338 | 75 | бананы | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 | 70,88 |
| | | итого обед | 32,3 4 | 29,69 | 130,57 | 137, 59 | 421,7 2 | 155,0 3 | 11,9 8 | 918,67 |
| | | итого день | 47,1 2 | 38,3 | 244,31 | 451, 53 | 745,6 8 | 222,5 6 | 16,1 9 | 1510,21 |

восьмой день

завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетичес кая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------|-----------|-------|--------------|-----------------------------|-------|------|------|--|
| | | | | | | са | P | Mg | Fe | |
| 321 | 200 | капуста тушеная | 5,78 | 15,96 | 44,16 | 113, 7 | 89,25 | 42,9 | 3,45 | 343,45 |
| 243 | 50 | сосиска отварная | 35,9 | 7,5 | 0,4 | 9,6 | 49,3 | 5,3 | 0,6 | 87,9 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----------------|-----------|-------|-------|-----------|------------|-------|------|--------|
| 15 | 30 | Сыр порциями | 6,96 | 8,85 | | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 107,49 |
| 352 | 200 | кисель из яблок | 0,24 | | 9,47 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 | 40 |
| пр | 50 | Хлеб пшеничный | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 116,9 |
| | | итого завтрак | 52,8 3 | 32,81 | 78,18 | 312, 1 | 262,3 7 | 62,76 | 4,75 | 695,74 |

обед

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|--|-----------|-------|--------------|-----------------------------|------------|------------|-----------|--------------------------------------|
| | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | |
| 20 | 100 | салат из свежих огурцов | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 16,1 5 | 28,62 | 13,3 | 0,48 | 64,65 |
| 113 | 300 | борщ сибирский | 7,5 | 5,4 | 16,5 | 62,5 | 227,5 | 32,5 | 1,5 | 144,6 |
| 430 | 300 | запеканка картофельная с отварным мясом (говядина) | 21,1 9 | 15,56 | 41,25 | 67,7 8 | 198,2 8 | 52,59 | 2,25 | 389,81 |
| 348 | 200 | компот из кураги, витаминизированный | 1,3 | 0,08 | 44,68 | 40,4 8 | 36,6 | 26,2 | 0,86 | 184,64 |
| пр | 30 | Хлеб пшеничный | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 70,14 |
| пр | 60 | хлеб ржано-пшеничный | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 137,94 |
| 338 | 75 | апельсины свежие | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 36,4 3 | 24,64 | 13,93 | 0,32 | 40,5 |
| | | итого обед | 37,3 5 | 28,3 | 157,05 | 237, 14 | 533,0 4 | 155,1 2 | 6,87 | 1032,28 |
| | | итого день | 90,1 8 | 61,11 | 235,23 | 549, 24 | 795,4 1 | 217,8 8 | 11,6 2 | 1728,02 |

девятый день

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------------------------|-----------|-------|--------------|-----------------------------|------|-------|------|--------------------------------------|
| | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | |
| 267 | 100 | котлета мясная натуральная рубленая | 12,3 3 | 21,67 | 11 | 34,5 3 | 140 | 26,67 | 1,87 | 288,33 |
| 304 | 200 | рис отварной | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 | 280,15 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|--------|
| 20 | 100 | салат из свежих огурцов | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 16,15 | 28,62 | 13,3 | 0,48 | 64,65 |
| 382 | 200 | какао с молоком | 3,78 | 0,67 | 26 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 | 125,11 |
| пр | 50 | Хлеб пшеничный | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 116,9 |
| | | итого завтрак | 25,62 | 36,16 | 111,85 | 191,22 | 358,63 | 91,14 | 5,1 | 875,14 |

обед

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|--|--------|-------|-----------|--------------------------|--------|--------|-------|--------------------------------|
| | | | | | | са | P | Mg | Fe | |
| 23 | 100 | салат из свежих помидоров с луком репчатым | 1,11 | 6,18 | 4,62 | 17,21 | 32,12 | 17,62 | 0,83 | 78,56 |
| 140 | 300 | суп картофельный с рыбными консервами | 10,14 | 9,93 | 15,75 | 31,65 | 175,7 | 46,05 | 1,25 | 192,93 |
| 250 | 100 | бефстроганов из мяса отварного | 12,08 | 12,33 | 2,83 | 17,13 | 59,33 | 12,47 | 1,47 | 170,67 |
| 309 | 200 | макароны отварные с маслом | 6,8 | 10 | 38 | 12 | 34,5 | 7,5 | 0,75 | 269,2 |
| 376 | 200 | чай с сахаром, витаминизированный | 0,53 | | 9,47 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 40 |
| пр | 30 | Хлеб пшеничный | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 70,14 |
| пр | 60 | хлеб ржано-пшеничный | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 137,94 |
| 338 | 75 | яблоки свежие | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | 33,3 |
| | | итого обед | 36,69 | 39,7 | 122,15 | 112,99 | 362,1 | 120,19 | 7,85 | 992,74 |
| | | итого день | 62,31 | 75,86 | 234 | 304,21 | 720,73 | 211,33 | 12,95 | 1867,88 |

десятый день

завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------|--------|------|-----------|--------------------------|---|----|----|--------------------------------|
| | | | | | | са | P | Mg | Fe | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----------------------|-----------|------------|-------|-----------|-------|------|------|--------|
| 182 | 250 | каша пшенная молочная | 9,12 5 | 5,375 | 47,83 | 4,1 | 131 | 45 | 2,58 | 276,22 |
| 15 | 30 | Сыр порциями | 6,96 | 8,85 | | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 107,49 |
| 14 | 10 | Масло сливочное | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 2,4 | 3 | | | 65,72 |
| 377 | 200 | чай с лимоном | 0,53 | | 9,87 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 41,6 |
| пр | 50 | Хлеб пшеничный | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | 116,9 |
| | | итого завтрак | 20,6 7 | 21,92 5 | 81,98 | 215, 7 | 285,3 | 78,7 | 6,52 | 607,93 |

обед

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк и | жиры | углево ды | минеральные вещества, мг | | | | энергетичес кая ценность (ккал) |
|--------|-------|---|-----------|------------|--------------|-----------------------------|------------|-------|-----------|--|
| | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | |
| 43 | 100 | салат из капусты, огурцов и перца | 2,6 | 5 | 3,1 | 46 | 55 | 15 | 0,8 | 67,8 |
| 180 | 300 | уха ростовская | 10,4 5 | 3,05 | 17,47 | 49,2 3 | 250,5 3 | 38,5 | 1,19 | 139,16 |
| 226 | 120 | треска отварная | 22,3 5 | 1,05 | | 19,6 | 151,9 | 20,9 | 0,4 | 98,85 |
| 312 | 200 | пюре картофельное | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 38,2 5 | 76,95 | 26,7 | 0,86 | 146,3 |
| 342 | 200 | компот из свежих яблок, витаминизированный | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 23,4 | 23,4 | 17 | 60,3 | 97,6 |
| пр | 30 | Хлеб пшеничный | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | 70,14 |
| пр | 60 | хлеб ржано-пшеничный | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | 137,94 |
| 338 | 75 | бананы | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 | 70,88 |
| | | итого обед | 46,5 2 | 13,7 | 129,83 | 196, 28 | 596,1 8 | 166,2 | 65,4 6 | 828,67 |
| | | итого день | 67,1 9 | 35,62 5 | 211,81 | 411, 98 | 881,4 8 | 244,9 | 71,9 8 | 1436,6 |