

Директор \_\_\_\_\_ /И.А.Михеенко/  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**Примерное 10-дневное меню  
столовой МОУ «Октябрьская СОШ № 2»  
для младших классов (от 7 до 11 лет)**

**Время приема пищи:**

**09.50. – 10.10. (1а, 1б)**

**10.15. – 10.35. (2а, 2б)**

**10.40. – 11.00. ( 3а,3б,)**

**11.05. - 11.25. ( 4а,4б)**

**11.30. – 11.50. ( 4в)**

Прием пищи, наименование блюда <b>Понедельник</b> <b>ДЕНЬ № 1</b>	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептур ы ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПП
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	168/10	6,2	8,29	37,40	213,17	0,065	-	0,04	1,07	10,43	41,27	8,19	0,83	332
Сосиска отварная	70	7,07	14,91	0,60	163,8	0,021	-	-	-	16,2	-	9,43	1,141	413
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13	692
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	ПП
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПП
<b>Итого</b>		<b>24,18</b>	<b>27,36</b>	<b>115,85</b>	<b>756,65</b>	<b>0,377</b>	<b>11,3</b>	<b>0,06</b>	<b>1,77</b>	<b>177,17</b>	<b>175,41</b>	<b>53,2</b>	<b>4,72</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Уха с крупой	200/25	7,1	3,5	12,5	111	0,10	1,0	-	-	11,60	-	1,25	0,60	181/70
Плов из курицы	80/170	24,50	27,0	44,2	522	0,10	1,90	-	-	30,80	-	57,67	2,60	492
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	639
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПП
<b>Итого</b>		<b>36,94</b>	<b>31,25</b>	<b>117,9</b>	<b>886,02</b>	<b>0,21</b>	<b>3,22</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>71,09</b>	<b>-</b>	<b>77,19</b>	<b>3,87</b>	
<b>Итого за 1-й день</b>		<b>61,12</b>	<b>91,58</b>	<b>233,75</b>	<b>1642,67</b>	<b>0,65</b>	<b>14,5</b>	<b>0,06</b>	<b>1,77</b>	<b>248,26</b>	<b>175,41</b>	<b>130,39</b>	<b>8,59</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Вторник</b> <b>ДЕНЬ № 2</b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сыр «Российский»	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	1
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,85	34,76	228,83	0,21	-	0,02	0,61	13,14	203,93	122,42	4,19	297
Куры отварные	80	34,4	29,0	0,3	398	0,08	1,23	-	-	27,71	-	28,67	2,70	487
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61	639
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>54,76</b>	<b>40,47</b>	<b>115,68</b>	<b>1028,91</b>	<b>0,35</b>	<b>3,76</b>	<b>0,059</b>	<b>1,25</b>	<b>224,1</b>	<b>326,47</b>	<b>195,69</b>	<b>8,43</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,0	15,0	89	0,07	5,28			10,96		16,74	0,69	140/59
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55	297
Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15	593
Сосиска отварная	80	8,08	17,04	0,69	187,2	0,024	-	-	-	18,512	-	10,776	1,304	413
Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	648
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>15,16</b>	<b>34,66</b>	<b>118,35</b>	<b>840,32</b>	<b>0,148</b>	<b>7,68</b>	<b>0,004</b>	<b>0,39</b>	<b>45,54</b>	<b>72,55</b>	<b>48,96</b>	<b>1,89</b>	
<b>Итого за 2-ой день</b>		<b>69,92</b>	<b>75,13</b>	<b>234,03</b>	<b>1869,23</b>	<b>0,50</b>	<b>11,44</b>	<b>0,06</b>	<b>1,64</b>	<b>269,64</b>	<b>399,02</b>	<b>244,65</b>	<b>10,32</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Среда</b> <b>ДЕНЬ № 3</b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	1
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71
Плов из курицы	50/170	24,50	27,0	44,2	522	0,10	1,90	-	-	30,80	-	57,67	2,60	492
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478	693
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>36,66</b>	<b>38,99</b>	<b>116,29</b>	<b>951,88</b>	<b>0,23</b>	<b>13,99</b>	<b>0,06</b>	<b>1,03</b>	<b>202,53</b>	<b>176,3</b>	<b>103,69</b>	<b>4,06</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	0,04	6,55			40,49		20,15	0,91	110/54
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	297
Куры отварные	80	34,4	29,0	0,3	398	0,08	1,23	-	-	27,71	-	28,67	2,70	487
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	685
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>49,31</b>	<b>42,41</b>	<b>98,54</b>	<b>954,77</b>	<b>0,33</b>	<b>7,81</b>	<b>-</b>	<b>0,61</b>	<b>94,12</b>	<b>206,73</b>	<b>186,05</b>	<b>8,45</b>	
<b>Итого за 3-й день</b>		<b>85,97</b>	<b>81,4</b>	<b>214,83</b>	<b>1906,65</b>	<b>0,56</b>	<b>21,8</b>	<b>0,06</b>	<b>1,64</b>	<b>296,65</b>	<b>383,03</b>	<b>289,74</b>	<b>12,51</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Четверг</b> <b>ДЕНЬ № 4</b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Каша пшениная молочная жидкая	180/5	6,7	7,9	31,7	224	0,16	0,48	-	0,055	116,28	1,5	40,44	1,06	311
Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	648
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
<b>Итого</b>		<b>12,68</b>	<b>10,76</b>	<b>90,34</b>	<b>501,46</b>	<b>0,204</b>	<b>1,88</b>	<b>0,004</b>	<b>0,56</b>	<b>134,84</b>	<b>43,24</b>	<b>54,72</b>	<b>1,68</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	3,5	25,5	161	0,11	3,46	-	-	24,36	-	29,64	1,72	139/63
Макаронные изделия с тертым сыром	150/18/ 12	9,2	15,2	26,4	283	0,06	0,13	-	-	188,62	-	15,95	0,75	332
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	-	152,2	124,56	21,34	0,478	693
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>24,02</b>	<b>22,94</b>	<b>103,18</b>	<b>705,62</b>	<b>0,23</b>	<b>5,18</b>	<b>0,024</b>	<b>-</b>	<b>365,18</b>	<b>124,56</b>	<b>66,93</b>	<b>2,95</b>	
<b>Итого за 4-й день</b>		<b>36,70</b>	<b>33,70</b>	<b>193,52</b>	<b>1207,08</b>	<b>0,43</b>	<b>7,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,56</b>	<b>500,02</b>	<b>167,8</b>	<b>121,65</b>	<b>4,63</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Пятница</b> <b>ДЕНЬ № 5</b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	1
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Гуляш из курицы	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	-	-	24,36	194,69	26,01	2,32	591
Рис отварной с маслом сливочным	168/10	4,15	7,88	39,74	260,13	0,084	-	0,04	0,44	63,22	71,62	67,67	1,36	297
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	-	2,80	-	0,01	3,10	4,4	0,84	0,07	ПР
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>31,61</b>	<b>34,20</b>	<b>107,95</b>	<b>773,41</b>	<b>0,31</b>	<b>6,18</b>	<b>0,08</b>	<b>1,12</b>	<b>115,64</b>	<b>320,85</b>	<b>115,6</b>	<b>4,55</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Уха с крупой	200/25	7,1	3,5	12,5	111	0,10	1,0	-	-	11,60	-	1,25	0,60	181/70
Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136	0,06	29,66	-	-	92,35	-	35,33	1,36	534
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	685
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого:</b>		<b>15,44</b>	<b>10,13</b>	<b>73,1</b>	<b>425,02</b>	<b>0,16</b>	<b>30,66</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>104,21</b>	<b>2,8</b>	<b>37,98</b>	<b>1,99</b>	
<b>Итого за 5-й день</b>		<b>47,05</b>	<b>44,33</b>	<b>181,05</b>	<b>1198,43</b>	<b>0,47</b>	<b>36,84</b>	<b>0,08</b>	<b>1,12</b>	<b>219,85</b>	<b>323,65</b>	<b>153,58</b>	<b>6,54</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Понедельник</b> <b>ДЕНЬ № 6</b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПР
Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	168/10	6,20	8,29	37,40	213,17	0,065	-	0,04	1,07	10,43	41,27	8,19	0,83	332
Сосиска отварная	70	7,07	14,91	0,60	163,8	0,021	-	-	-	16,2	-	9,43	1,141	413
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	685
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>21,77</b>	<b>24,83</b>	<b>112,08</b>	<b>704,18</b>	<b>0,19</b>	<b>20,50</b>	<b>0,04</b>	<b>2,19</b>	<b>60,05</b>	<b>103,81</b>	<b>52,76</b>	<b>5,16</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	0,04	6,55	-	-	40,49	-	20,15	0,91	110/54
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	297
Куры отварные	80	34,4	29,0	0,3	398	0,08	1,23	-	-	27,71	-	28,67	2,70	487
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	-	2,80	-	0,01	3,10	4,4	0,84	0,07	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>49,44</b>	<b>42,43</b>	<b>93,74</b>	<b>935,77</b>	<b>0,33</b>	<b>10,58</b>	<b>-</b>	<b>0,62</b>	<b>86,12</b>	<b>208,33</b>	<b>185,49</b>	<b>8,24</b>	
<b>Итого за 6-й день</b>		<b>71,21</b>	<b>67,26</b>	<b>205,82</b>	<b>1639,95</b>	<b>0,52</b>	<b>31,08</b>	<b>0,04</b>	<b>2,81</b>	<b>146,17</b>	<b>312,14</b>	<b>238,25</b>	<b>13,4</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Вторник</b> <b>ДЕНЬ № 7</b>	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепт уры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	ПР
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	1
Рыба припущенная (минтай с овощами)	80/40	25,2	12,8	2,0	224	0,14	0,21	-	-	15,02	-	21,55	0,48	371
Рис отварной с маслом сливочным	168/10	4,15	7,88	39,74	260,13	0,084	-	0,04	0,44	63,22	71,62	67,67	1,36	297
Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13	692
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>40,34</b>	<b>33,09</b>	<b>119,72</b>	<b>929,81</b>	<b>0,51</b>	<b>11,51</b>	<b>0,1</b>	<b>1,25</b>	<b>231,18</b>	<b>206,06</b>	<b>124,9</b>	<b>4,61</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,4	4,7	6,8	75	0,04	9,67			26,19		15,37	0,57	124/52
Плов из курицы	80/170	24,50	27,0	44,2	522	0,10	1,90	-	-	30,80	-	57,67	2,60	492
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	639
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>31,24</b>	<b>32,45</b>	<b>112,2</b>	<b>850,02</b>	<b>0,15</b>	<b>11,89</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>85,68</b>	<b>-</b>	<b>91,31</b>	<b>3,84</b>	
<b>Итого за 7-й день</b>		<b>71,58</b>	<b>65,54</b>	<b>231,92</b>	<b>1779,83</b>	<b>0,66</b>	<b>23,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,25</b>	<b>316,86</b>	<b>206,06</b>	<b>216,21</b>	<b>8,45</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Среда</b> <b>ДЕНЬ № 8</b>	Масса порции  (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Куры отварные	80	34,4	29,0	0,3	398	0,08	1,23	-	-	27,71	-	28,60	2,70	261/332
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,85	34,76	228,83	0,21	-	0,02	0,61	13,14	203,93	122,42	4,19	297
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	639
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПП
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПП
<b>Итого</b>		<b>51,28</b>	<b>36,04</b>	<b>115,68</b>	<b>974,91</b>	<b>0,35</b>	<b>3,65</b>	<b>0,02</b>	<b>4,03</b>	<b>92,1</b>	<b>251,47</b>	<b>190,43</b>	<b>8,34</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Уха с крупой	200/25	7,1	3,5	12,5	111	0,10	1,0	-	-	11,60	-	1,25	0,60	181/70
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55	297
Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15	593
Сосиска отварная	80	8,08	17,04	0,69	187,2	0,024	-	-	-	18,512	-	10,776	1,304	413
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024 4	-	152,2	124,56	21,34	0,478	693
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПП
<b>Итого</b>		<b>27,83</b>	<b>39,7</b>	<b>104,23</b>	<b>870,52</b>	<b>0,23</b>	<b>3,59</b>	<b>0,024</b>	<b>0,39</b>	<b>188,58</b>	<b>188,51</b>	<b>53,21</b>	<b>3,08</b>	
<b>Итого за 8-й день</b>		<b>79,11</b>	<b>75,74</b>	<b>219,91</b>	<b>1845,43</b>	<b>0,58</b>	<b>7,24</b>	<b>0,044</b>	<b>4,42</b>	<b>280,68</b>	<b>439,98</b>	<b>243,64</b>	<b>11,42</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Четверг</b> <b>ДЕНЬ № 9</b>	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецепту ры ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Йогурт	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Сыр «Российский»	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	1
Каша овсяная молочная вязкая (геркулес)	150/5	6,09	8,02	26,68	203,83	0,15	0,38	0,02	0,055	103,2	1,5	50,58	1,25	302
Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	648
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
<b>Итого</b>		<b>15,55</b>	<b>15,31</b>	<b>85,32</b>	<b>535,29</b>	<b>0,19</b>	<b>1,89</b>	<b>0,063</b>	<b>0,63</b>	<b>253,76</b>	<b>118,24</b>	<b>70,11</b>	<b>2,02</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	0,04	6,55	-	-	40,49	-	20,15	0,91	110/54
Макаронные изделия с тертым сыром	150/18/ 12	9,2	15,2	26,4	283	0,06	0,13	-	-	188,62	-	15,95	0,75	332
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	685
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>15,54</b>	<b>22,53</b>	<b>80,9</b>	<b>571,02</b>	<b>0,1</b>	<b>6,68</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>229,37</b>	<b>2,8</b>	<b>37,5</b>	<b>1,69</b>	
<b>Итого за 9-й день</b>		<b>31,09</b>	<b>37,84</b>	<b>166,22</b>	<b>1106,31</b>	<b>0,29</b>	<b>8,57</b>	<b>0,06</b>	<b>0,63</b>	<b>483,13</b>	<b>121,04</b>	<b>107,61</b>	<b>3,71</b>	

Прием пищи, наименование блюда <b>Пятница</b> <b>ДЕНЬ № 10</b>	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Номер рецептур ы ТК
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Овощи натуральные (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	71
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	168/10	6,20	8,29	37,40	213,17	0,065	-	0,04	1,07	10,43	41,27	8,29	0,83	332
Консервы мясные тушенные «Говядина»	50	8,4	8,6	-	110	-	-	-	0,20	5,96	-	7,6	1	ПР
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	686
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,68	0,42	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>22,26</b>	<b>18,07</b>	<b>100,72</b>	<b>602,25</b>	<b>0,125</b>	<b>4,9</b>	<b>0,04</b>	<b>1,84</b>	<b>42,05</b>	<b>93,21</b>	<b>37,71</b>	<b>2,68</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	3,5	25,5	161	0,11	3,46	-	-	24,36	-	29,64	1,72	139/63
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	297
Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15	593
Сосиска отварная	80	8,08	17,04	0,69	187,2	0,024	-	-	-	18,512	-	10,776	1,304	413
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	639
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
<b>Итого</b>		<b>28,92</b>	<b>29,68</b>	<b>129,03</b>	<b>1482,22</b>	<b>0,37</b>	<b>4,78</b>	<b>-</b>	<b>0,61</b>	<b>88,88</b>	<b>203,93</b>	<b>198,02</b>	<b>8,4</b>	
<b>Итого за 10-й день</b>		<b>51,18</b>	<b>47,75</b>	<b>229,75</b>	<b>1152,27</b>	<b>0,5</b>	<b>9,68</b>	<b>0,04</b>	<b>2,45</b>	<b>130,93</b>	<b>297,14</b>	<b>235,73</b>	<b>11,08</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>589,38</b>	<b>620,28</b>	<b>2110,8</b>	<b>15677,8</b>	<b>4,66</b>	<b>171,61</b>	<b>0,57</b>	<b>18,29</b>	<b>2892,19</b>	<b>2852,27</b>	<b>1981,45</b>	<b>90,65</b>	
<b>В среднем за 1 день</b>		<b>58,94</b>	<b>62,03</b>	<b>211,08</b>	<b>1567,78</b>	<b>0,47</b>	<b>17,16</b>	<b>0,06</b>	<b>1,83</b>	<b>289,22</b>	<b>282,53</b>	<b>198,15</b>	<b>9,07</b>	

МЕНЮ РАЗРАБОТАНО НА ОСНОВЕ  
СБОРНИКА ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ –  
СБОРНИКА РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ПОД РЕДАКЦИЕЙ П.М. Могильного и В.А.Тутельяна – М.; ДеЛи, 2015 – 544 с