

«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ №7



Крылова М.Н./  
(расшифровка)

2023 г.



«Утверждаю»  
Организатор питания  
Петрова О.К./

(подпись)  
(расшифровка) 2023 г.

# ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## МБОУ СОШ №7

### Категория детей с 7 до 11 лет

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях по СанПиН 2.3 / 2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» к организации для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тутьельян В.А. 2011 г.

**М Е Н Ю № 1**

**Понедельник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)															
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
<b>Завтрак:</b>																						
173	Каша молочная пшеничная	220	3,63	9,46	25,52	201,74	0,440	2,090	78,760	0,440	101,530	140,800	29,370	1,430								
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020								
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000								
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550								
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000								
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,10</b>	<b>23,73</b>	<b>75,80</b>	<b>581,13</b>	<b>0,52</b>	<b>3,56</b>	<b>130,85</b>	<b>1,19</b>	<b>422,36</b>	<b>397,31</b>	<b>78,47</b>	<b>4,00</b>								
<b>Обед:</b>																						
45	Салат из свежей капусты*	60	0,80	3,65	5,11	55,30	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52								
102	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,50	3,22	17,25	128,25	0,150	1,000	0,000	1,000	82,500	327,500	47,500	2,250								
			1,90	0,70		13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113								
268	Шницель мясной с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100								
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750								
342	Компот из свеж. фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,800	0,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180								
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550								
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,36</b>	<b>35,28</b>	<b>109,34</b>	<b>870,50</b>	<b>0,38</b>	<b>27,55</b>	<b>5,25</b>	<b>6,76</b>	<b>196,17</b>	<b>605,22</b>	<b>132,10</b>	<b>7,46</b>								
	<b>Всего за день:</b>		<b>45,46</b>	<b>59,01</b>	<b>185,14</b>	<b>1451,63</b>	<b>0,902</b>	<b>31,114</b>	<b>136,100</b>	<b>7,950</b>	<b>618,532</b>	<b>1002,530</b>	<b>210,570</b>	<b>11,463</b>								

\* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,07	14,46	2,20	0,03	32,00	35,00	25,00	0,78
----	---------------------------	----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

**М Е Н Ю № 2**

**Вторник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)						
		белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
<b>Завтрак:</b>															
223	Запеканка творожная со сметаной (слущ..джемом)	150/20	20,85	14,40	30,15	333,60	0,090	0,300	90,000	1,200	195,000	282,000	33,00	1,350	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	0,550	
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,73	2,130	
	Кондит.(или выпечное) изделие	80	2,55	3,39	20,91	124,35	0,030	0,000	19,500	0,390	12,300	26,100	4,50	0,300	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>27,88</b>	<b>18,29</b>	<b>84,68</b>	<b>614,85</b>	<b>0,170</b>	<b>0,570</b>	<b>109,500</b>	<b>2,240</b>	<b>232,400</b>	<b>373,730</b>	<b>65,73</b>	<b>4,330</b>	
<b>Обед:</b>															
88	Помидор/огурец порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,18	0,700	
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250/	1,80	4,98	8,13	84,48	0,080	18,480	0,000	2,380	33,980	47,430	22,20	0,830	
	со сметаной	10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113	
229	Рыба, туш.в томате с овощами	90/	20,48	4,95	2,53	136,58	0,140	2,030	24,980	2,500	48,600	298,580	48,15	0,920	
312	с картофельным пюре маслом сливочным	150/	3,08	2,33	19,13	109,73	1,160	3,750	33,150	0,150	38,250	76,950	26,70	0,860	
	Компот из сухофруктов	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,04	0,000	
349	Хлеб ржаной	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960	
		50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550	
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>32,34</b>	<b>23,25</b>	<b>107,22</b>	<b>767,04</b>	<b>1,500</b>	<b>40,741</b>	<b>58,235</b>	<b>8,720</b>	<b>159,734</b>	<b>554,680</b>	<b>179,77</b>	<b>5,948</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>60,22</b>	<b>41,54</b>	<b>191,90</b>	<b>1381,89</b>	<b>1,670</b>	<b>41,311</b>	<b>167,735</b>	<b>10,960</b>	<b>392,134</b>	<b>928,410</b>	<b>245,50</b>	<b>10,278</b>	

### М Е Н Ю № 3

### Среда

### Витамины и минеральные вещества (мг)

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Калорий-		Витамины и минеральные вещества (мг)							
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак:</b>													
278	Тефтели мясные с соусом	90/	7,80	8,40	12,45	156,60	0,060	1,800	26,250	0,450	36,150	184,130	24,530
304	с рисом, овощем порционным	150/30	3,67	5,42	36,67	210,11	0,030	0,000	27,000	0,600	2,610	61,500	19,010
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,000	0,000	0,390	6,900	26,100	9,900
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>17,54</b>	<b>23,99</b>	<b>92,94</b>	<b>657,77</b>	<b>0,150</b>	<b>3,270</b>	<b>53,340</b>	<b>1,440</b>	<b>204,330</b>	<b>405,630</b>	<b>82,810</b>
<b>Обед:</b>													
52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	60	0,78	3,10	7,27	60,10	0,012	5,140	0,000	1,390	20,640	22,270	11,800
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,100	3,700	0,020	0,250	29,475	37,500	191,250
260	Филе куриное в соусе с гречей отварной	90/150	6,50	2,60	0,20	50,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000
302	Кисель	200	10,65	10,35	3,38	149,25	0,080	4,200	0,000	0,530	17,330	52,120	15,830
350	Хлеб ржаной	50	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000
		200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,400
		50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>32,69</b>	<b>23,28</b>	<b>123,89</b>	<b>837,52</b>	<b>0,454</b>	<b>37,064</b>	<b>0,020</b>	<b>2,820</b>	<b>103,667</b>	<b>383,890</b>	<b>390,780</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,23</b>	<b>47,27</b>	<b>216,83</b>	<b>1495,29</b>	<b>0,604</b>	<b>40,334</b>	<b>53,360</b>	<b>4,260</b>	<b>307,997</b>	<b>789,520</b>	<b>473,590</b>

### М Е Н Ю № 4 Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)								
			белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
309	Макароны отварные с сыром Российским	150/20	5,10 4,64	7,50 5,90	28,50 0,00	201,90 71,66	0,060 0,010	0,000 0,140	0,000 52,000	1,950 0,100	12,000 176,000	34,500 100,000	7,500 7,000	0,750 0,020
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,030	0,000	100,000	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,270	2,130
338	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,040	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>19,11</b>	<b>19,00</b>	<b>72,67</b>	<b>538,12</b>	<b>0,180</b>	<b>17,270</b>	<b>152,000</b>	<b>3,110</b>	<b>258,530</b>	<b>285,800</b>	<b>58,270</b>	<b>7,640</b>

### Обед:

73	Овощи порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,180	0,700
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20 1,90	5,20 0,70	15,58	117,90 13,00	0,150 0,000	14,300 0,024	0,000 0,000	2,430 0,000	16,550 1,922	34,950 0,000	28,000 15,000	1,030 0,113
268	Биточки мясные с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100
143	с овощным рагу	150	4,82	5,43	30,90	191,73	0,170	6,450	61,800	2,700	95,100	178,950	123,450	24,450
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>24,70</b>	<b>31,92</b>	<b>133,38</b>	<b>918,66</b>	<b>0,53</b>	<b>37,52</b>	<b>67,05</b>	<b>9,87</b>	<b>186,13</b>	<b>500,42</b>	<b>258,13</b>	<b>30,90</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>43,81</b>	<b>50,92</b>	<b>206,05</b>	<b>1456,78</b>	<b>0,710</b>	<b>54,794</b>	<b>219,050</b>	<b>12,980</b>	<b>444,662</b>	<b>786,220</b>	<b>316,400</b>	<b>38,543</b>

**М Е Н Ю № 5**

**Пятница**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)														
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
<b>Завтрак:</b>																					
294	Котлеты куриные	90/	13,68	12,24	12,15	213,48	0,675	0,180	18,000	0,337	39,600	86,400	23,400	1,980							
302	с гречей отварной, овощем порц	150/30	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010							
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,000	0,000	0,390	6,900	26,100	9,900	0,330							
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000							
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>28,83</b>	<b>24,51</b>	<b>92,61</b>	<b>706,31</b>	<b>0,93</b>	<b>1,51</b>	<b>18,09</b>	<b>0,73</b>	<b>194,43</b>	<b>435,51</b>	<b>198,90</b>	<b>9,32</b>							
<b>Обед:</b>																					
73	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,040	6,510	0,000	2,390	98,420	55,670	17,270	0,690							
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/10	1,83 1,90 0,30	4,90 0,70 2,00	11,75 0,30	98,40 13,00 21,00	0,050 0,002 0,002	10,300 0,024 0,007	0,000 0,000 0,003	2,400 0,000 0,000	34,450 1,922 3,272	53,030 0,000 0,800	26,200 15,000 6,000	1,180 0,113 0,015							
291	Плов	200	14,51	12,09	36,67	313,45	0,050	0,000	37,000	0,690	22,610	133,170	29,010	1,530							
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130							
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550							
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>22,88</b>	<b>25,09</b>	<b>88,28</b>	<b>670,06</b>	<b>0,19</b>	<b>17,11</b>	<b>37,00</b>	<b>5,93</b>	<b>185,77</b>	<b>317,80</b>	<b>117,71</b>	<b>7,21</b>							
	<b>Всего за день:</b>		<b>51,71</b>	<b>49,60</b>	<b>180,89</b>	<b>1376,37</b>	<b>1,119</b>	<b>18,621</b>	<b>55,093</b>	<b>6,657</b>	<b>380,204</b>	<b>753,310</b>	<b>316,610</b>	<b>16,528</b>							

**М Е Н Ю № 6**

**Понедельник**

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)									
		Масса порции	белки		жиры	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
173	Каша молочная Дружба	220	3,63	9,46	25,52	201,74	0,440	2,090	78,760	0,440	101,500	140,800	29,370	1,430
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,10</b>	<b>23,73</b>	<b>75,80</b>	<b>581,13</b>	<b>0,52</b>	<b>3,56</b>	<b>130,85</b>	<b>1,19</b>	<b>422,33</b>	<b>397,31</b>	<b>78,47</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед:</b>														
45	Салат из свежей капусты*	60	0,80	3,65	5,11	55,30	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
102	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,50	3,22	17,25	128,25	0,150	1,000	0,000	1,000	82,500	327,500	47,500	2,250
268	Котлета мясная с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
342	Компот из свеж. фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,800	0,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,36</b>	<b>35,28</b>	<b>109,34</b>	<b>870,50</b>	<b>0,38</b>	<b>27,55</b>	<b>5,25</b>	<b>6,76</b>	<b>196,17</b>	<b>605,22</b>	<b>132,10</b>	<b>7,46</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45,46</b>	<b>59,01</b>	<b>185,14</b>	<b>1451,63</b>	<b>0,902</b>	<b>31,114</b>	<b>136,100</b>	<b>7,950</b>	<b>618,502</b>	<b>1002,530</b>	<b>210,570</b>	<b>11,463</b>

\* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,07	14,46	2,20	0,03	32,00	35,00	25,00	0,78
----	---------------------------	----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------





**М Е Н Ю № 8**

**Среда**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
294	Биточки куриные	90/	13,68	12,24	12,15	213,48	0,675	0,180	18,000	0,337	39,600	86,400	23,400	1,980
309	с макаронами, овощем порционным	150/30	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,000	0,000	0,390	6,900	26,100	9,900	0,330
338	Фрукт (мандарин)	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,040	64,290	0,000	0,210	36,430	24,640	13,930	0,320
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>25,71</b>	<b>22,92</b>	<b>93,02</b>	<b>681,22</b>	<b>0,835</b>	<b>65,940</b>	<b>18,000</b>	<b>2,887</b>	<b>253,600</b>	<b>303,640</b>	<b>84,060</b>	<b>5,780</b>

**Обед:**

52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	60	0,78	3,10	7,27	60,10	0,012	5,140	0,000	1,390	20,640	22,270	11,800	1,030
101	Суп картофельный с крупой рыбный	250	8,71	2,54	14,56	115,96	0,150	15,590	0,080	0,150	49,230	250,530	38,500	1,190
255	Печень по-строгановски	90/	12,15	8,28	7,74	154,08	0,170	11,430	2916,000	0,900	27,000	215,100	15,300	4,500
302	с гречей отварной	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>34,50</b>	<b>18,87</b>	<b>141,37</b>	<b>873,33</b>	<b>0,602</b>	<b>32,960</b>	<b>2916,080</b>	<b>3,090</b>	<b>128,810</b>	<b>796,900</b>	<b>251,100</b>	<b>14,240</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>60,21</b>	<b>41,79</b>	<b>234,39</b>	<b>1554,55</b>	<b>1,437</b>	<b>98,900</b>	<b>2934,080</b>	<b>5,977</b>	<b>382,410</b>	<b>1100,540</b>	<b>335,160</b>	<b>20,020</b>

**М Е Н Ю № 9**

**Четверг**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)								
			белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
310	Омлет натуральный	150/	14,71	20,70	2,87	256,67	0,075	0,262	318,500	0,700	112,900	249,000	19,000	2,730
306	с зел.горошком (кукурузой конс.)	20	0,62	0,04	1,30	8,04	0,024	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,270	2,130
157	Выпечное изделие	80	4,65	2,83	28,30	157,20	0,070	0,000	13,000	0,000	11,000	37,000	14,500	0,690
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,46</b>	<b>24,07</b>	<b>66,49</b>	<b>580,41</b>	<b>0,219</b>	<b>4,392</b>	<b>331,500</b>	<b>1,390</b>	<b>154,730</b>	<b>365,100</b>	<b>66,470</b>	<b>6,240</b>

**Обед:**

<b>Обед:</b>														
	Овощи порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,180	0,700
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/10	1,831,900,30	4,900,702,00	11,750,300,30	98,4013,0021,00	0,0500,0020,002	10,3000,0240,007	0,0000,0000,003	2,4000,0000,000	34,4501,9223,272	53,0300,0000,800	26,20015,0006,000	1,1800,1130,015
234	Котлеты(биточки) рыбные	90/	12,04	3,94	8,44	117,34	0,080	0,390	10,910	0,560	48,490	153,560	23,510	0,680
312	с картофельным пюре, маслом сливочным	150/10	3,080,10	2,337,20	19,130,13	109,7365,72	1,1600,000	3,7500,000	33,1500,090	0,1500,000	38,2500,000	76,9501,900	26,7000,040	0,8600,000
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>23,93</b>	<b>22,16</b>	<b>116,75</b>	<b>761,72</b>	<b>1,41</b>	<b>30,92</b>	<b>44,15</b>	<b>6,80</b>	<b>160,09</b>	<b>415,26</b>	<b>159,13</b>	<b>6,06</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>48,39</b>	<b>46,23</b>	<b>183,24</b>	<b>1342,13</b>	<b>1,633</b>	<b>35,313</b>	<b>375,653</b>	<b>8,190</b>	<b>314,824</b>	<b>780,360</b>	<b>225,600</b>	<b>12,298</b>

**М Е Н Ю № 10**

**Пятница**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)															
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe								
<b>Завтрак:</b>																						
173	Каша молочная гречневая	220	6,60	7,48	32,12	222,20	0,440	2,090	78,760	0,440	101,530	140,800	29,370	1,430								
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020								
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000								
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550								
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000								
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,07</b>	<b>21,75</b>	<b>82,40</b>	<b>601,59</b>	<b>0,52</b>	<b>3,56</b>	<b>130,85</b>	<b>1,19</b>	<b>422,36</b>	<b>397,31</b>	<b>78,47</b>	<b>4,00</b>								

**Обед:**

	Овощи порционные	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,040	6,510	0,000	2,390	98,420	55,670	17,270	0,690
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,100	3,700	0,020	0,250	29,475	37,500	191,250	0,725
288	Куры отварные (туш.)	90/	19,51	11,99	0,00	186,01	0,030	0,000	18,000	0,160	36,000	128,990	18,000	1,800
321	с капустой тушеной	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,060	32,400	0,000	1,650	113,700	89,250	42,900	3,450
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>37,60</b>	<b>34,49</b>	<b>93,97</b>	<b>838,46</b>	<b>0,28</b>	<b>42,90</b>	<b>18,02</b>	<b>4,90</b>	<b>304,62</b>	<b>386,54</b>	<b>308,65</b>	<b>10,46</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>56,67</b>	<b>56,24</b>	<b>176,37</b>	<b>1440,05</b>	<b>0,802</b>	<b>46,464</b>	<b>148,870</b>	<b>6,090</b>	<b>726,977</b>	<b>783,850</b>	<b>387,120</b>	<b>14,458</b>