



Меню завтраков и обедов в МКОУ Залипьевская ООШ

Возрастная категория: 11-18 лет (завтрак,обед)

День первый

Завтрак

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|---------------------------|-----|---------------|-------|--------|--------|--------------------|-------|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Каша рисовая на молоке | 250 | 11,26 | 12,97 | 32,62 | 295,28 | 30 | 17,8 | 0,87 | 30 |
| 2 | масло сливочное порционно | 15 | 0,6 | 8,2 | 0,9 | 74,8 | 2,2 | 0,3 | 0,02 | 0 |
| 3 | Сыр порционно | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 72,72 | 300 | 15 | 0,33 | 0 |
| 4 | Какао на молоке | 200 | 6,25 | 6,63 | 29,8 | 170 | 111,4 | 20,28 | 0,66 | 0,48 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,45 | 27,37 | 134,25 | 7,5 | 5,25 | 0,37 | 0 |
| 6 | хлеб ржаной | 30 | 2,65 | 0,37 | 15,52 | 78,37 | 6,87 | 7,62 | 0,62 | 0 |
| | <i>Итого:</i> | | 27,13 | 31,57 | 106,21 | 825,42 | 457,97 | 66,25 | 2,87 | 30,48 |

Обед

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|-----------------------------------|-------|---------------|-------|-------|--------|--------------------|--------|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Борщ | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 58 | 30 | 1,3 | 10,8 |
| 2 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 90/60 | 23,38 | 13,6 | 7,6 | 248 | 75,56 | 111,46 | 1,22 | 3,8 |
| 3 | Картофельное пюре | 180 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 40 | 30 | 1 | 5,6 |
| 4 | Сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 48,0 | 20,0 | 0,4 | 9,6 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,45 | 27,37 | 134,25 | 11,25 | 7,87 | 0,56 | 0 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,65 | 0,37 | 15,52 | 78,37 | 10,3 | 11,43 | 0,93 | 0 |
| 7 | Йогурт | 100 | | | | | | | | |
| | <i>Итого:</i> | | 37,17 | 27,34 | 90,39 | 768,18 | 243,11 | 210,76 | 5,41 | 29,8 |
| | ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 58,3 | 58,91 | 196,6 | 1593,6 | 701,08 | 277,01 | 8,28 | 60,28 |

День второй
Завтрак

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|-------------------------|-----|---------------|-------|-------|--------|--------------------|-------|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Макароны отварные | 180 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 212 | 12 | 7,5 | 0,75 | 0 |
| 2 | Птица отварная | 100 | 14,79 | 17,24 | 8,81 | 173 | 32,9 | 19 | 1,16 | 1,4 |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 2,2 | 0,3 | 0,02 | 0 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,7 | 0,3 | 18,25 | 89,5 | 7,5 | 5,25 | 0,37 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | 1,77 | 0,25 | 10,35 | 52,25 | 6,87 | 7,62 | 0,62 | 0 |
| | <i>Итого:</i> | | 25 | 22,82 | 87,51 | 585,75 | 61,47 | 39,67 | 2,92 | 1,4 |

Обед

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|--------------------------------|-------|---------------|-------|--------|---------|--------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Суп гороховый | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 29,72 | 0 | 2,47 | 9,5 |
| 2 | Котлета в соусе | 80/30 | 13,07 | 9,5 | 8,39 | 171,35 | 34,79 | 74,27 | 2,53 | 0 |
| 3 | Отварной рис | 180 | 3,3 | 4,3 | 33,3 | 189 | 4,3 | 23,3 | 0,5 | 0 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 26 | 106 | 12 | 4 | 0,8 | 5,4 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,45 | 27,37 | 134,25 | 11,25 | 7,87 | 0,56 | 0 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,65 | 0,37 | 15,52 | 78,37 | 10,3 | 11,43 | 0,93 | 0 |
| 7 | Фрукты | 160 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 16 | 18 | 4,4 | 20 |
| | <i>Итого:</i> | | 26,51 | 18,71 | 132,29 | 820,76 | 118,36 | 138,87 | 12,19 | 34,9 |
| | ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 51,51 | 41,53 | 219,8 | 1406,51 | 179,83 | 178,54 | 15,11 | 36,3 |

День третий
Завтрак

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|--------------------------------------|--------|---------------|-------|-------|--------|--------------------|-------|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Пудинг из творога / молоко сгущенное | 160/20 | 18,21 | 14,28 | 50,17 | 399,20 | 329 | 0 | 1,1 | 1 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0,1 | 15,2 | 59 | 2,2 | 0,3 | 0,02 | 0 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,7 | 0,3 | 18,25 | 89,5 | 7,5 | 5,25 | 0,37 | 0 |
| 4 | Йогурт | 100 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112 | 122 | 14 | 0,1 | 0,6 |
| 5 | Сыр порционно | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 72,72 | 300 | 15 | 0,33 | 0 |
| | <i>Итого:</i> | | 28,83 | 24,01 | 91,8 | 932,42 | 760,7 | 34,55 | 1,92 | 1,6 |

Обед

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|--------------------------------|-----|---------------|-------|--------|--------|--------------------|--------|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Свекольник | 250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 | 30,16 | 17,8 | 1,22 | 6,99 |
| 2 | Жаркое из птицы | 250 | 25 | 19 | 24,13 | 364 | 38,4 | 53,0 | 3,35 | 11,0 |
| 3 | Кисель | 200 | 1,4 | 0 | 26,6 | 110 | 0,68 | 0 | 0,1 | 0 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,45 | 27,37 | 134,25 | 11,25 | 7,87 | 0,56 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 2,65 | 0,37 | 15,52 | 78,37 | 10,3 | 11,43 | 0,93 | 0 |
| 6 | Фрукты | 160 | 0,48 | 0,48 | 11,56 | 56,4 | 15,6 | 82 | 1,2 | 19,6 |
| | <i>Итого:</i> | | 35,51 | 26,64 | 115,23 | 847,18 | 396,09 | 175,67 | 6,76 | 37,59 |
| | ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 64,34 | 50,65 | 207,03 | 1579,6 | 1156,79 | 210,22 | 8,68 | 39,19 |

День четвертый
Завтрак

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|--------------------|-----|---------------|--------|-------|--------|--------------------|--------|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Гречка отварная | 180 | 16,8 | 18,23 | 33,16 | 408 | 18 | 75,5 | 2,4 | 0 |
| 2 | котлета | 80 | 10,86 | 12,92 | 7,03 | 193,85 | 34,69 | 94,2 | 2,25 | 0 |
| 3 | сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 10 | 24 | 0,4 | 12 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,7 | 0,3 | 18,25 | 89,5 | 7,5 | 5,25 | 0,37 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | 1,77 | 0,25 | 10,35 | 52,25 | 6,87 | 7,62 | 0,62 | 0 |
| 6 | печенье | 30 | 6,36 | 125 | 2 | 4 | 9,31 | 3,99 | 0 | 0,27 |
| 7 | Снежок | 200 | | | | | | | | |
| | <i>Итого:</i> | | 40,49 | 156,87 | 76,59 | 783,6 | 86,37 | 210,56 | 6,04 | 12,27 |

Обед

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|----------------------------------------------------|-------|---------------|--------|--------|---------|--------------------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 75,95 | 30 | 17,8 | 0,87 | 30 |
| 2 | Печень по-строгановски в соусе | 95/30 | 27,46 | 8,59 | 4,75 | 226,1 | 96,31 | 18,6 | 3,95 | 20,1 |
| 3 | Отварной рис | 180 | 3,3 | 4,3 | 33,3 | 189 | 4,3 | 23,3 | 0,5 | 0 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,45 | 27,37 | 134,25 | 11,25 | 7,87 | 0,56 | 0 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 26 | 106 | 12 | 4 | 0,8 | 5,4 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,65 | 0,37 | 15,52 | 78,37 | 10,3 | 11,43 | 0,93 | 0 |
| | <i>Итого:</i> | | 28,97 | 16,57 | 128,7 | 809,67 | 164,16 | 83 | 7,61 | 55,5 |
| | ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 69,46 | 173,44 | 205,29 | 1593,27 | 250,53 | 293,56 | 13,65 | 67,77 |

День пятый
Завтрак

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|-------------------------|-------|---------------|-------|-------|--------|--------------------|-------|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Курица в томатном соусе | 50/50 | 15,7 | 9,4 | 3,3 | 169 | 27 | 0,9 | 0,9 | 4,0 |
| 2 | Отварные макароны | 150 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 212 | 40,95 | 24,59 | 0,99 | 0 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0,1 | 15,2 | 259 | 2,2 | 0,3 | 0,02 | 0 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,7 | 0,3 | 18,25 | 89,5 | 7,5 | 5,25 | 0,37 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | 1,77 | 0,25 | 10,35 | 52,25 | 6,87 | 7,62 | 0,62 | 0 |
| | <i>Итого:</i> | | 25,65 | 15,03 | 81,98 | 781,75 | 55,57 | 20,73 | 2,66 | 4 |

Обед

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|-----------------------------------|-------|---------------|-------|--------|---------|--------------------|-------|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 38,38 | 19,02 | 0,87 | 27,33 |
| 2 | Голубцы ленивые в соусе | 80/30 | 23,38 | 13,6 | 7,6 | 248 | 0 | 0 | 0,54 | 20,75 |
| 3 | Картофельное пюре | 180 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 40 | 30 | 1 | 5,6 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,45 | 27,37 | 134,25 | 11,25 | 7,87 | 0,56 | 0 |
| 5 | Кисель | 200 | 1,4 | 0 | 26,6 | 110 | 0,68 | 0 | 0,1 | 0 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,65 | 0,37 | 15,52 | 78,37 | 10,3 | 11,43 | 0,93 | 0 |
| 7 | Йогурт | 100 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112 | 122 | 14 | 0,1 | 0,6 |
| 8 | Огурцы | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 16 | 34 | 11 | 0,5 | 7 |
| | <i>Итого:</i> | | 42,59 | 33,58 | 120,51 | 970,18 | 251,46 | 63,32 | 4,6 | 61,28 |
| | ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 68,24 | 48,61 | 202,49 | 1551,93 | 307,03 | 84,05 | 7,26 | 65,28 |

День шестой

Завтрак

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|--------------------|-----|---------------|--------|-------|--------|--------------------|-------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Каша пшенная | 250 | 2,36 | 3,47 | 35 | 181,12 | 0,1 | 1 | 50 | 348 |
| 2 | Яйцо | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 22 | 21,6 | 1,08 | 0 |
| 3 | Кофейный напиток | 200 | 2,807 | 3,7 | 25,5 | 144 | 2,2 | 0,3 | 0,02 | 0 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,7 | 0,3 | 18,25 | 89,5 | 7,5 | 5,25 | 0,37 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | 1,77 | 0,25 | 10,35 | 52,25 | 6,87 | 7,62 | 0,62 | 0 |
| 6 | Печенье | 30 | 6,36 | 125 | 2 | 4 | 9,31 | 3,99 | 0 | 0,27 |
| | <i>Итого:</i> | | 21,077 | 137,32 | 91,38 | 533,67 | 47,98 | 39,76 | 52,09 | 348,27 |

Обед

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|---------------------------------------|-----|---------------|--------|--------|--------|--------------------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Борщ | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 30 | 17,8 | 0,87 | 30 |
| 2 | Плов | 200 | 18,3 | 17,45 | 32,5 | 353 | 25,85 | 0,09 | 3,08 | 2,95 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,45 | 27,37 | 134,25 | 11,25 | 7,87 | 0,56 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 2,65 | 0,37 | 15,52 | 78,37 | 10,3 | 11,43 | 0,93 | 0 |
| | Сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 48,0 | 20,0 | 0,4 | 9,6 |
| | Фрукты | 200 | 0,48 | 0,48 | 11,56 | 56,4 | 15,6 | 82 | 1,2 | 19,6 |
| | <i>Итого:</i> | | 29,38 | 25,61 | 103,56 | 769,13 | 141 | 139,19 | 7,04 | 62,15 |
| | <i>ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД</i> | | 50,457 | 162,93 | 194,94 | 1302,8 | 188,98 | 178,95 | 59,13 | 410,42 |

День седьмойЗавтрак

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|---------------------------------------------|-------|---------------|-------|-------|--------|--------------------|-------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Рыба запеченная с овощами в сметанном соусе | 90/60 | 23,38 | 13,6 | 7,6 | 248 | 0,1 | 1 | 50 | 348 |
| 2 | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 0,03 | 0,39 | 9,97 | 126,48 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0,1 | 15,2 | 259 | 2,2 | 0,3 | 0,02 | 0 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,7 | 0,3 | 18,25 | 89,5 | 7,5 | 5,25 | 0,37 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | 1,77 | 0,25 | 10,35 | 52,25 | 6,87 | 7,62 | 0,62 | 0 |
| | <i>Итого:</i> | | 31,04 | 20,31 | 74,69 | 809,2 | 16,7 | 14,56 | 60,96 | 474,48 |

Обед

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|--------------------------------|-------|---------------|-------|--------|---------|--------------------|-------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Суп гороховый | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 30 | 17,8 | 0,87 | 30 |
| 2 | Фрикадельки в томатном соусе | 80/30 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 20,8 | 25,1 | 2,2 | 0 |
| 3 | Макароны отварные | 180 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 212 | 111,4 | 20,28 | 0,66 | 0,48 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,45 | 27,37 | 134,25 | 11,25 | 7,87 | 0,56 | 0 |
| 5 | Кисель | 200 | 1,4 | 0 | 26,6 | 110 | 0,68 | 0 | 0,1 | 0 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,65 | 0,37 | 15,52 | 78,37 | 10,3 | 11,43 | 0,93 | 0 |
| | <i>Итого:</i> | | 26,6 | 21,41 | 123,72 | 810,16 | 184,43 | 82,48 | 5,32 | 30,48 |
| | ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 57,64 | 41,72 | 198,41 | 1619,36 | 201,13 | 97,04 | 66,28 | 504,96 |

День восьмой
Завтрак

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|--------------------|-----|---------------|-------|-------|--------|--------------------|-------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Плов | 200 | 18,3 | 17,45 | 32,5 | 353 | 0,1 | 1 | 50 | 348 |
| 2 | Фрукты | 200 | 0,48 | 0,48 | 11,56 | 56,4 | 0,03 | 0,39 | 9,97 | 126,48 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0,1 | 15,2 | 259 | 2,2 | 0,3 | 0,02 | 0 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,7 | 0,3 | 18,25 | 89,5 | 7,5 | 5,25 | 0,37 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | 1,77 | 0,25 | 10,35 | 52,25 | 6,87 | 7,62 | 0,62 | 0 |
| | <i>Итого:</i> | | 23,25 | 18,58 | 87,86 | 610,15 | 16,7 | 14,81 | 60,98 | 474,48 |

Обед

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|--------------------------------|-------|---------------|-------|--------|---------|--------------------|--------|------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Суп-уха | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 | 30 | 17,8 | 0,87 | 30 |
| 2 | Шницель в томатном соусе | 80/30 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 30,8 | 18,2 | 0,8 | 0,1 |
| 3 | Картофельное пюре | 180 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 111,4 | 20,28 | 0,66 | 0,48 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,45 | 27,37 | 134,25 | 11,25 | 7,87 | 0,56 | 0 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 26 | 106 | 12 | 4 | 0,8 | 5,4 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,65 | 0,37 | 15,52 | 78,37 | 10,3 | 11,43 | 0,93 | 0 |
| 7 | Йогурт | 100 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112 | 122 | 14 | 0,1 | 0,6 |
| | <i>Итого:</i> | | 31,4 | 36,28 | 138,48 | 917,42 | 327,75 | 93,58 | 4,72 | 36,58 |
| | ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 54,65 | 54,86 | 226,34 | 1527,57 | 344,45 | 108,39 | 65,7 | 511,06 |

День девятый
Завтрак

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|--------------------|-----|---------------|-------|-------|--------|--------------------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Манная каша | 250 | 11,26 | 12,97 | 32,62 | 295,28 | 0,1 | 1 | 50 | 348 |
| 2 | Йогурт | 100 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112 | 122 | 14 | 0,1 | 0,6 |
| 3 | Какао | 200 | 6,25 | 6,63 | 29,8 | 170 | 2,2 | 0,3 | 0,02 | 0 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,7 | 0,3 | 18,25 | 89,5 | 7,5 | 5,25 | 0,37 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | 1,77 | 0,25 | 10,35 | 52,25 | 6,87 | 7,62 | 0,62 | 0 |
| | <i>Итого:</i> | | 27,58 | 26,53 | 99,2 | 719,03 | 138,67 | 28,17 | 51,11 | 348,6 |

Обед

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|--------------------------------|-----|---------------|-------|--------|---------|--------------------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Рассольник | 250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 | 30 | 17,8 | 0,87 | 30 |
| 2 | Птица отварная | 100 | 14,79 | 17,24 | 8,81 | 173 | 66,37 | 14,7 | 1,06 | 22,2 |
| 4 | Капуста тушеная | 180 | 3,93 | 4,84 | 18,31 | 130,74 | 111,4 | 20,28 | 0,66 | 0,48 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,45 | 27,37 | 134,25 | 11,25 | 7,87 | 0,56 | 0 |
| 6 | Сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 48,0 | 20,0 | 0,4 | 9,6 |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 2,65 | 0,37 | 15,52 | 78,37 | 10,3 | 11,43 | 0,93 | 0 |
| | Фрукты | 200 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 15,6 | 82 | 1,2 | 19,6 |
| | <i>Итого:</i> | | 29,83 | 29,92 | 97,62 | 712,92 | 292,92 | 174,08 | 5,68 | 81,68 |
| | ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД | | 57,41 | 56,45 | 196,82 | 1431,95 | 431,59 | 202,25 | 56,79 | 430,28 |

День десятыйЗавтрак

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|--------------------------------------|-------|---------------|-------|-------|--------|--------------------|-------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Картофельное пюре | 180 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 40 | 30 | 1 | 5,6 |
| 2 | Фрикадельки тушеные в томатном соусе | 80/30 | 10,81 | 11,94 | 5,71 | 176,55 | 0,03 | 0,39 | 9,97 | 126,48 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0,1 | 15,2 | 59 | 2,2 | 0,3 | 0,02 | 0 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,7 | 0,3 | 18,25 | 89,5 | 7,5 | 5,25 | 0,37 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | 2,65 | 0,37 | 15,52 | 78,37 | 6,87 | 7,62 | 0,62 | 0 |
| 6 | Огурцы | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 16 | 34 | 11 | 0,5 | 7 |
| | <i>Итого:</i> | | 19,77 | 18,83 | 79,11 | 579,87 | 90,6 | 54,56 | 12,48 | 139,08 |

Обед

| № | Наименование блюда | Вес | Пит. вещества | | | Ккал | Витамины, минералы | | | |
|---|-------------------------|-----|---------------|-------|-------|--------|--------------------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C |
| 1 | Суп из овощей | 250 | 5 | 11 | 32 | 150 | 30 | 17,8 | 0,87 | 30 |
| 2 | Перловая каша с курицей | 200 | 18,3 | 17,45 | 32,5 | 353 | 80 | 198 | 8,8 | 0 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,45 | 27,37 | 134,25 | 11,25 | 7,87 | 0,56 | 0 |
| 4 | Кисель | 200 | 1,4 | 0 | 26,6 | 110 | 0,68 | 0 | 0,1 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 2,65 | 0,37 | 15,52 | 78,37 | 10,3 | 11,43 | 0,93 | 0 |
| 6 | Фрукты | 250 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 15,6 | 82 | 1,2 | 19,6 |
| | <i>Итого:</i> | | 37,17 | 27,34 | 90,39 | 768,18 | 147,83 | 317,1 | 12,46 | 49,6 |
| | | | 64,3 | 58,91 | 196,6 | 1593,6 | 238,43 | 371,66 | 24,94 | 188,68 |