

Утверждаю  
Директор школы  
Е.Е.Гераськина  
« 31 » 2021г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
10-дневное меню  
МБОУ СОШ с.Победино  
для обучающихся от 12 лет и старше

№ п/п	Наименование	выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетиче ская цен ккал.	витамины				минеральные вещества			
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>день 1 (понедельник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Омлет	250	20.10	24.10	4.90	376.8	0.12	0.36	212.00	0.90	157.40	343.70	26.52	3.80
2	Зеленый горошек консервированный	60	6.08	2.94	46.0	195.18	0.23	0.0	0.0	0	60	0	62.4	0.42
3	чай с лимоном	200	0.20	0.00	14.00	28.0	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>30.18</b>	<b>27.44</b>	<b>89.5</b>	<b>717.43</b>	<b>0.465</b>	<b>0.36</b>	<b>212</b>	<b>0.9</b>	<b>239.9</b>	<b>343.7</b>	<b>98.32</b>	<b>6.72</b>
<b>день 1(понедельник)</b>														
<b>Обед</b>														
1	винегрет	100	1.36	6.18	8.44	94.8	0.06	10.25	0	0	23.2	44.97	20.75	0.9
2	Суп гороховый с сухариками	240/10	4.01	4.48	19.28	106.97	0.08	6.24	0.00	0.00	53.62	0.00	14.64	0.41
3	Жаркое по домашнему	100/180	10.95	20.69	27.86	365.3	1.43	8.03	22.62	0.89	19.60	311.36	39.42	2.45
4	Напиток яблочный	200	0.46	0.10	26.10	98.8	0.00	3.20	1.60	0.10	5.70	3.50	2.90	0.80
5	Хлеб из муки пшеничной	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
6	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>23.88</b>	<b>32.45</b>	<b>122.98</b>	<b>870.37</b>	<b>1.76</b>	<b>27.72</b>	<b>24.22</b>	<b>1.49</b>	<b>132.62</b>	<b>427.03</b>	<b>97.11</b>	<b>6.92</b>
	<b>Итого за первый день :</b>		<b>54.06</b>	<b>59.89</b>	<b>212.48</b>	<b>1587.80</b>	<b>2.22</b>	<b>28.08</b>	<b>236.22</b>	<b>2.39</b>	<b>372.52</b>	<b>770.73</b>	<b>195.43</b>	<b>13.64</b>

№ п/п	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая цен	витамины				минеральные вещества			
							В 1, мг	С, мг	А,мкг	Е мг,	Са,мг	Р, мг	Mg, мг	Fe,мг
		г	г	г	г	ккал.								

**день 2 (вторник)**

**Завтрак**

1	макароны с сыром	200	6.82	1.39	38.96	310.62	0.01	3.46	0.05	0	54.39	0.3	12.9	0.03
2	Кофейный напиток	200	2.40	2.00	22.40	116.0	0.02	0.00	8.00	0.00	34.00	45.00	7.00	0.00
3	Фрукты (апельсины)	100	1.98	0.44	17.82	124.60	0.09	65.20	0.00	0.00	74.80	0.00	28.60	0.66
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
5														
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15</b>	<b>4.23</b>	<b>103.78</b>	<b>668.72</b>	<b>0.235</b>	<b>68.66</b>	<b>8.05</b>	<b>0</b>	<b>179.69</b>	<b>45.34</b>	<b>57.88</b>	<b>2.79</b>

**день 2 (вторник)**

**обед**

1	салат из свеклы /Салат из помидоров	100	1.59	7.22	8.73	94.74	0.02	9.45	0.00	0.00	38.73	0.00	20.99	1.33
2	рассольник	250	10.30	16.90	16.87	176.8	0.10	7.82	0.02	0.12	29.70	161.40	25.90	1.32
3	котлета мясная	100	14.55	11.55	15.70	228.75	0.10	0.15	28.75	0.00	43.75	166.38	32.13	1.50
4	Капуста тушеная	200	3.70	6.63	36.02	184.7	0.28	37.80	378.00	0.00	26.35	143.51	52.79	2.08
5	хлеб из муки пшеничной	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
6	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31
7	Сок	200	2.00	0.20	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	8.00	2.80
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>39.24</b>	<b>43.50</b>	<b>138.82</b>	<b>981.49</b>	<b>0.71</b>	<b>59.22</b>	<b>406.77</b>	<b>0.62</b>	<b>183.03</b>	<b>538.49</b>	<b>159.21</b>	<b>11.44</b>



№ п/п	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетиче ская цен	витамины				минеральные вещества			
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		г	г	г	г	ккал.								
<b>день 3 (среда)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка из творога со сгущ.молоком	250/50	26.40	20.20	54.00	416.8	0.10	0.82	30.70	0.80	251.55	383.23	54.36	0.93
2	чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.0	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
3	Фрукты свежие (апельсины)	100	1.08	0.24	9.72	56.6	0.05	72.00	0.00	0.00	40.80	0.00	15.60	0.36
	<b>Итого:</b>	600	<b>27.68</b>	<b>20.44</b>	<b>77.72</b>	<b>501.4</b>	<b>0.15</b>	<b>72.82</b>	<b>30.7</b>	<b>0.8</b>	<b>298.35</b>	<b>383.23</b>	<b>69.96</b>	<b>1.69</b>
<b>день 3 (среда)</b>														
<b>обед</b>														
1	Салат из свеклы с зеленым горошком/Салат из свежих огурцов	100	1.66	4.16	8.19	77.10	0.05	9.80	0.00	0.00	27.93	41.96	18.57	1.31
2	Борщ	250	7.3	7.07	11.92	132.4	0.12	11.3	0.14	2.37	52.6	38.84	115.8	1.34
3	курица запеченая	100	20.40	21.20	0.10	325.3	0.10	1.10	365.00	2.50	25.60	183.40	22.00	1.50
4	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	27.53	161.70	0.16	21.80	306.00	0.00	44.37	103.91	33.30	1.21
5	Кисель	200	0.00	0.00	15.30	49.6	0.02	5.60	3.00	0.00	3.20	15.80	2.00	0.00
6	хлеб из муки пшеничной	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
7	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31
	<b>Итого:</b>	930	<b>40.13</b>	<b>39.19</b>	<b>104.34</b>	<b>950.6</b>	<b>0.635</b>	<b>49.6</b>	<b>674.14</b>	<b>5.37</b>	<b>184.2</b>	<b>451.11</b>	<b>211.1</b>	<b>7.77</b>
	<b>Итого за третий день:</b>		<b>67.81</b>	<b>59.63</b>	<b>182.06</b>	<b>1452.00</b>	<b>0.79</b>	<b>122.42</b>	<b>704.84</b>	<b>6.17</b>	<b>482.55</b>	<b>834.34</b>	<b>281.03</b>	<b>9.46</b>

№ п/п	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетиче ская цен	витамины				минеральные вещества			
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		г	г	г	г	ккал.								
<b>день 4 ( четверг)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	рис отварной	200	4.94	5.39	61.64	284.24	0.05	0	0	0	15.78	0	26.91	0.5
2	рыба припущенная	100/80	16.03	10.21	12.49	225.86	0.13	4.36	1.00	0.00	67.74	310.00	77.70	1.25
3	Какао с молоком сгущенным	200	4.15	3.62	26.42	105.8	0.00	2.06	10.00	0.10	158.70	126.20	15.20	0.67
4	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/30	9.35	14.09	29.29	251.09	0.05	0.03	0.12	0.30	207.30	67.80	10.20	1.05
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>34.47</b>	<b>33.31</b>	<b>129.84</b>	<b>866.99</b>	<b>0.23</b>	<b>6.45</b>	<b>11.12</b>	<b>0.40</b>	<b>449.52</b>	<b>504.00</b>	<b>130.01</b>	<b>3.49</b>
<b>день 4 ( четверг)</b>														
<b>Обед</b>														
1	салат из капусты с яблоком/Салат из капусты с морковью	100	1.67	5.17	10.70	86.4	0.00	18.80	0.02	0.43	12.55	102.30	11.50	0.37
2	суп с крупой	250	5.99	6.54	15.53	108.3	0.08	0.04	1.28	0.00	10.09	43.73	6.78	0.38
3	Тефтели мясные	100	3.48	11.64	18.63	151.25	0.08	1.06	48.75	0.29	54.88	133.38	27.00	1.20
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	12.08	6.26	34.29	267.84	0.22	0	0	0	135.53	13.1	0	5.0
5	Компот из ягод замороженных	200	0.10	0.10	24.10	98.8	0.02	3.20	160.00	0.10	5.70	3.50	2.90	0.80
6	Хлеб из муки пшеничной	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
7	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>30.42</b>	<b>30.71</b>	<b>144.55</b>	<b>917.09</b>	<b>0.59</b>	<b>23.10</b>	<b>210.05</b>	<b>1.32</b>	<b>249.25</b>	<b>363.21</b>	<b>67.58</b>	<b>10.20</b>
	<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>64.89</b>	<b>64.02</b>	<b>274.39</b>	<b>1784.08</b>	<b>0.82</b>	<b>29.55</b>	<b>221.17</b>	<b>1.72</b>	<b>698.77</b>	<b>867.21</b>	<b>197.59</b>	<b>13.69</b>

№ п/п	Наименование	выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетиче ская цен ккал.	витамины				минеральные вещества			
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>день 5 (пятница)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	каша "Дружба" молочная	250	9.75	9.88	57.38	286.33	0.10	0.70	285.00	0.20	144.40	193.20	47.50	1.00
2	Кофейный напиток	200	1.40	2.00	22.40	116.0	0.02	0.00	8.00	0.00	34.00	45.00	7.00	0.00
3	Хлеб из муки пшеничной	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
4	Фрукты (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	53.28	0.04	12.00	0.00	0.00	19.20	0.00	10.80	2.64
	<b>Итого:</b>	620	15.4	12.8	116.1	573.1	0.27	12.7	293.0	0.2	214.1	238.2	74.7	5.7
<b>день 5 (пятница)</b>														
<b>Обед</b>														
1	Салат витаминный	100	8.28	6.80	24.73	127.23	0.16	11.37	0.16	3.48	44.88	72.87	25.67	2.10
2	Суп с лапшой	250	2.69	2.94	17.1	100.75	0.11	8.25	0.00	0.00	24.60	66.65	27.00	1.09
3	Азу из говядины	100	13.90	16.58	4.62	208.52	0.06	2.83	0.00	0.00	17.15		19.25	2.03
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.60	5.90	42.7	232.1	0.30	0.00	1231.9	4.00	15.5	191.8	120	4.00
5	компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	16.80	69.60	0.00	0.60	120.00	0.00	14.10	23.00	11.00	0.80
6	Хлеб из муки пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
7	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31
	<b>Итого:</b>	930	40.07	33.22	147.29	942.7	0.815	23.05	1352.1	7.98	146.73	421.52	222.3	12.4
	<b>Итого за пятый день:</b>		55.5	45.98	263.4	1515.8	1.09	35.8	1645.1	8.2	360.8	659.7	297.0	18.2
	<b>итого завтрак за 5 дней (первая неделя)</b>													
	среднее значение:		24.55	19.64	103.40	665.53	0.27	32.20	110.97	0.46	276.31	302.89	86.17	4.09
	<b>Итого обед за 5 дней (первая неделя)</b>		34.75	35.81	131.60	932.45	0.90	36.54	533.45	3.36	179.17	440.27	151.46	9.75
	среднее значение:													
	<b>Итого весь день за 5 дней (первая неделя)</b>													
	среднее значение:		59.30	55.45	234.99	1597.98	1.17	68.74	644.42	3.82	455.48	743.17	237.63	13.84



№ п/п	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетиче ская цен	витамины				минеральные вещества			
							В 1, мг	С, мг	А,мкг	Е мг,	Са,мг	Р, мг	Mg, мг	Fe,мг
		г	г	г	г	ккал.								
<b>День 6 ( понедельник )</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Жаркое по домашнему	100/180	10.95	20.69	27.86	365.3	1.43	8.03	22.62	0.89	19.60	311.36	39.42	2.45
2	масло и сыр порциями	/15/30	9.35	12.09	24.29	261.09	0.05	0.03	0.12	0.30	207.30	67.80	10.20	1.05
3	чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
4	Хлеб из пшеничной муки	50	3.08	0.4	24.6	117.5	0.1	0	0.0	0.0	16.5	0	9.4	2.1
	<b>Итого:</b>	575	<b>23.58</b>	<b>33.18</b>	<b>90.75</b>	<b>771.89</b>	<b>1.6</b>	<b>8.06</b>	<b>22.74</b>	<b>1.19</b>	<b>249.4</b>	<b>379.16</b>	<b>59.02</b>	<b>6</b>
<b>День 6 ( понедельник )</b>														
<b>Обед</b>														
1	Салат из свеклы с чесноком/салат витаминный	100	4.97	4.08	12.34	92.3	0.16	11.37	0.16	3.48	44.88	72.87	25.67	2.10
2	суп овощной	250	4.01	4.48	19.28	106.97	0.08	6.24	0.00	0.00	53.62	0.00	14.64	0.41
3	Вермишель отварная	180	5.56	4.99	14.9	255.56	0.07	0.00	0.00	0.00	11.17	0.00	0.00	0.88
4	Тефтели мясные	100	3.48	11.64	18.63	151.25	0.08	1.06	48.75	0.29	54.88	133.38	27.00	1.20
5	компот из ягод замороженных	200	0.20	0.20	22.00	110	0.02	0.00	0.00	0.20	120.00	2.40	0.00	0.80
6	Хлеб из муки пшеничной	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
7	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31
	<b>Итого:</b>	930	<b>25.32</b>	<b>26.39</b>	<b>128.45</b>	<b>920.62</b>	<b>0.60</b>	<b>18.67</b>	<b>48.91</b>	<b>4.47</b>	<b>315.05</b>	<b>275.85</b>	<b>86.71</b>	<b>7.80</b>
	<b>Итого за шестой день:</b>		<b>48.90</b>	<b>59.57</b>	<b>219.20</b>	<b>1692.51</b>	<b>2.20</b>	<b>26.73</b>	<b>71.65</b>	<b>5.66</b>	<b>564.45</b>	<b>655.01</b>	<b>145.73</b>	<b>13.80</b>

№ п/п	Наименование	выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетиче- ская цен ккал.	витамины				минеральные вещества			
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>День 7 ( вторник )</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	27.53	161.70	0.16	21.80	306.00	0.00	44.37	103.91	33.30	1.21
2	Рыба тушеная в томатном соусе	100/50	17.03	17.2	8.49	206	0.13	4.36	0.01	2.30	67.70	310.00	77.70	1.25
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/30	9.35	12.09	24.29	261.09	0.05	0.03	0.12	0.30	207.30	67.80	10.20	1.05
4	кофейный напиток	200	2.40	2.00	22.40	116.0	0.02	0.00	8.00	0.00	34.00	45.00	7.00	0.00
5	фрукты (апельсин)	100	1.98	0.44	17.82	124.6	0.09	65.20	0.00	0.00	74.80	0.00	28.60	0.66
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>34.4</b>	<b>37.5</b>	<b>100.5</b>	<b>869.4</b>	<b>0.5</b>	<b>91.4</b>	<b>314.1</b>	<b>2.6</b>	<b>428.2</b>	<b>526.7</b>	<b>156.8</b>	<b>4.2</b>
<b>День 7 ( вторник )</b>														
<b>Обед</b>														
1	Винегрет овощной/салат из моркови с яблоками	100	1.36	6.18	8.44	94.8	0.06	10.25	0	0	23.2	44.97	20.75	0.9
2	щи из свежей капусты	250	6.62	9.27	8.12	99.87	0	9.9	143.8	0.40	38.8	82.70	22.2	1.50
3	куры отварные	100	10.2	10.6	15.6	161	0.08	4.90	0.00	0.00	52.28	123.75	13.50	2.68
4	Компот из ягод замороженных	200	0.10	0.10	24.10	98.80	0.00	3.20	1.60	0.10	5.70	3.50	2.90	0.80
5	Хлеб из муки пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
6	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31
7	рис отварной	180	4.28	6.96	40.02	257.70	0.04	0.00	0.04	0.08	1.40	171.18	22.36	0.61
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>29.66</b>	<b>34.11</b>	<b>137.58</b>	<b>916.67</b>	<b>0.365</b>	<b>28.25</b>	<b>145.44</b>	<b>1.08</b>	<b>151.88</b>	<b>493.3</b>	<b>101.1</b>	<b>8.85</b>
	<b>Итого за седьмой день</b>		<b>64.1</b>	<b>71.6</b>	<b>238.1</b>	<b>1786.1</b>	<b>0.8</b>	<b>119.6</b>	<b>459.6</b>	<b>3.7</b>	<b>580.1</b>	<b>1020.0</b>	<b>257.9</b>	<b>13.0</b>



№ п/п	Наименование	выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетиче- ская цен ккал.	витамины				минеральные вещества			
							В 1, мг	С, мг	А,мкг	Е мг,	Са,мг	Р, мг	Mg, мг	Fe,мг
<b>День 8 (Среда)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Пудинг творожный запеченый с молоком сгущенным	250/50	19.38	19.25	49.5	527.5	0.1	0.8	0.3	0.9	350.4	266.2	48	0.9
2	чай с лимоном	200	0.04	0.00	12.10	28.6	0.00	0.16	0.00	0.00	4.10	42.20	0.48	0.03
3	сыр порциями	30	5.96	7.86	0.00	10.92	0.02	0.22	78.00	0.00	264.00	150.00	10.50	0.30
4	Хлеб их муки пшеничной	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
	<b>Итого:</b>	580	<b>29.18</b>	<b>27.51</b>	<b>86.2</b>	<b>684.54</b>	<b>0.24</b>	<b>1.18</b>	<b>78.3</b>	<b>0.9</b>	<b>635</b>	<b>458.4</b>	<b>68.38</b>	<b>3.33</b>
<b>День 8 (Среда)</b>														
<b>Обед</b>														
1	салат из свежей капусты	100	1.60	10.10	9.60	128.8	0.03	30.00	0.00	0.00	188.98	0.00	16.60	0.61
2	Суп рыбный	250	2.6	5	19.5	136.5	0.1	29.9	269.9	1.6	28.9	70.8	27	1.2
3	плов из птицы	280	27.72	23.1	65.04	424.4	0.28	0.72	14	3.27	113.2	97.02	79.5	2.54
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
5	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31
6	компот из ягод замороженных	200	0.20	0.20	22.00	110	0.02	0.00	0.00	0.20	120.00	2.40	0.00	0.80
	<b>Итого:</b>	930	<b>39.22</b>	<b>39.4</b>	<b>157.44</b>	<b>1004.2</b>	<b>0.615</b>	<b>60.62</b>	<b>283.9</b>	<b>5.57</b>	<b>481.58</b>	<b>237.42</b>	<b>142.5</b>	<b>7.56</b>
	<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>68.4</b>	<b>66.91</b>	<b>243.64</b>	<b>1688.74</b>	<b>0.855</b>	<b>61.8</b>	<b>362.2</b>	<b>6.47</b>	<b>1116.58</b>	<b>695.82</b>	<b>210.9</b>	<b>10.9</b>

№ п/п	Наименование	выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетиче ская цен ккал.	витамины				минеральные вещества			
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>День 9 (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
1	Омлет	250	21.10	25.10	5.90	353.8	0.12	0.36	212.00	0.90	157.40	343.70	26.52	3.80
2	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	12.10	28.62	0.00	0.16	0.00	0.00	4.10	42.20	0.48	0.03
3	Кукуруза консервированная	60	6.18	2.94	46.0	165.18	0.23	0.0	0.0	0	60	0	62.4	0.42
4	хлеб из муки пшеничной	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
	<b>Итого:</b>	560	<b>31.12</b>	<b>28.44</b>	<b>88.6</b>	<b>665.05</b>	<b>0.465</b>	<b>0.52</b>	<b>212</b>	<b>0.9</b>	<b>238</b>	<b>385.9</b>	<b>98.8</b>	<b>6.35</b>
<b>День 9 (четверг)</b>														
<b>Обед</b>														
1	Салат витаминный /Салат из св. помидоров и огурцов	100	0.59	3.69	2.24	44.52	0.03	10.06	0.00	0.00	11.21	20.77	9.76	0.44
2	Суп с фасолью	250	5.49	5.28	21.67	134.75	0.23	5.81	0.00	0.00	38.08	87.18	35.30	2.03
3	котлета мясная с томатным соусом	100	13.7	19.9	16.1	311.6	0.10	0.00	0	0.00	13.4	147.2	25.2	2.2
4	Изделия макаронные отварные	180	5.62	3.42	33.73	202.1	0.07	0.00	25.20	0.00	5.83	44.60	25.34	1.33
5	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	16.8	69.6	0.00	0.60	120.0	0.00	14.1	23.0	11.0	0.80
6	хлеб из муки пшеничной	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
7	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31
	<b>Итого:</b>	930	<b>33.00</b>	<b>33.29</b>	<b>131.84</b>	<b>967.11</b>	<b>0.615</b>	<b>16.47</b>	<b>145.2</b>	<b>0.5</b>	<b>113.12</b>	<b>389.95</b>	<b>126</b>	<b>9.21</b>
	<b>Итого за девятый день:</b>		<b>64.12</b>	<b>61.73</b>	<b>220.44</b>	<b>1632.16</b>	<b>1.08</b>	<b>16.99</b>	<b>357.2</b>	<b>1.4</b>	<b>351.12</b>	<b>775.85</b>	<b>224.8</b>	<b>15.6</b>

№ п/п	Наименование	выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетиче ская цен ккал.	витамины				минеральные вещества			
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>День 10 ( пятница)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	каша гречневая рассыпчатая	180	5.60	5.90	42.70	200.1	0.30	0.00	1231.90	4.00	15.50	191.80	120.00	4.00
2	тефтели мясные	100/50	14.30	25.40	19.90	243.8	0.10	2.10	704.00	6.10	25.40	127.30	22.90	1.70
3	Какао с молоком сгущенным	200	4.62	4.02	43.80	177.56	0.00	2.06	0.01	0.10	158.70	126.20	15.20	0.67
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
5	Фрукты (апельсины)	150	1.08	0.24	9.72	72.6	0.05	365.00	0.00	0.00	40.80	0.00	15.60	0.36
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>29.4</b>	<b>35.96</b>	<b>140.72</b>	<b>811.56</b>	<b>0.56</b>	<b>369.2</b>	<b>1935.9</b>	<b>10.2</b>	<b>256.9</b>	<b>445.3</b>	<b>183.1</b>	<b>8.83</b>
<b>День 10 ( пятница)</b>														
<b>Обед</b>														
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.36	8.09	7.65	98.92	0.02	9.00	0.00	0.00	33.75	0.00	20.10	1.25
2	Борщ	250	8.30	6.27	11.92	132.4	0.12	11.30	0.14	2.37	52.60	38.84	115.80	1.34
3	Куры отварные	100	10.2	10.6	15.6	161	0.08	4.90	0.00	0.00	52.28	123.75	13.50	2.68
4	Рис отварной	180	4.28	6.96	40.02	257.70	0.04	0.00	0.04	0.08	1.40	171.18	22.36	0.61
5	Сок	200	2.00	0.20	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	8.00	2.80
6	Хлеб из муки пшеничной	50	3.80	0.40	24.60	117.5	0.12	0.00	0.00	0.00	16.50	0.00	9.40	2.10
7	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.0	0.07	0.00	0.00	0.50	14.00	67.20	10.00	0.31
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>33.24</b>	<b>33.12</b>	<b>136.69</b>	<b>946.52</b>	<b>0.465</b>	<b>29.2</b>	<b>0.18</b>	<b>2.95</b>	<b>184.53</b>	<b>400.97</b>	<b>199.2</b>	<b>11.1</b>
	<b>Итого за десятый день:</b>		<b>62.64</b>	<b>69.08</b>	<b>277.41</b>	<b>1758.08</b>	<b>1.028</b>	<b>398.36</b>	<b>1936.1</b>	<b>13.15</b>	<b>441.43</b>	<b>846.27</b>	<b>382.3</b>	<b>19.9</b>
	Итого завтрак за 5 дней (вторая неделя)		29.54	32.52	101.36	760.49	0.66	94.06	512.62	3.16	361.49	439.09	113.22	5.74
	среднее значение:													
	Итого обед за 5 дней (вторая неделя)		24.28	25.42	111.31	951.02	0.41	18.52	67.95	1.84	176.92	312.49	102.60	7.55
	Итого весь день за 5 дней (вторая неделя)		61.63	65.78	239.76	1711.51	1.19	124.70	637.34	6.07	610.73	798.592	244.32	14.638
	Итого весь день за 10 дней		60.47	60.61	237.38	1654.75	1.18	96.72	640.88	4.94	533.10	770.88	240.98	14.24