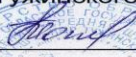


УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОбУ СШ с. Ныр  
Тужинского района

  
Н.Г. Тохтеева

" 31 " августа 2021 г.  
 № 148.09

Примерное 10-дневное меню  
для воспитанников интерната Кировского областного государственного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа с. Ныр Тужинского района»

**1 ДЕНЬ**

Сборн. рецпт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>												
2010	122	Каша манная жидкая с маслом сливочным	230/6	6,9	9,4	33,7	247	0,07	0,16	0,25	144,29	0,48
2010	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,12	0,52	110,63	0,9
2010	1	Бургерброд с маслом	50/15	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0	4	0,2
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	35	0,02	0	-	3	0,14
		<b>Всего</b>		<b>12,7</b>	<b>21,49</b>	<b>71,8</b>	<b>527</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,77</b>	<b>261,92</b>	<b>1,72</b>
<b>Обед</b>												
2010	5	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,6	5,1	<b>9,4</b>	90	0,03	0,03	18,8	42,15	1,08
2010	42	Суп картоф. с бобов.	300	8,1	5	23,4	172	0,29	0,13	8,52	37,7	2,28
2010	66	Котлета из говядины	100	17,4	14,3	15,4	301	0,1	0,03	0	14,27	1,71
2010	137	Мак. изделия отварные	230	8,4	6,5	51,1	301	0,1	0,03	0	14,27	1,13
2010	149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039	0	6,6	0,6
		<b>Всего</b>		<b>40,38</b>	<b>34,18</b>	<b>131,86</b>	<b>1128</b>	<b>1,22</b>	<b>0,269</b>	<b>28,32</b>	<b>117,94</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>												
1994	232	Ватрушка	75	11,66	8,05	33,84	225,64	0,08	0	0,1	65,08	0,76
2010	202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
		<b>Всего</b>		<b>11,66</b>	<b>8,05</b>	<b>43,84</b>	<b>344,64</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>65,28</b>	<b>0,79</b>
<b>Ужин</b>												
2010	63	Гуляш	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,08	0,33	10,61	2,8
2010	94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	0,14	13,92	47,56	1,39
2010	185	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0,06	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	0,6
		<b>Всего</b>		<b>25,91</b>	<b>25,51</b>	<b>58,34</b>	<b>563,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>14,25</b>	<b>64,87</b>	<b>4,83</b>

	Всего за день:		90,65	89,23	305,84	2562,84	1,66	0,829	43,44	510,01	14,34
--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	-------

**2 ДЕНЬ**

Сборн. рецпт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>												
2010	121	Каша рисовая с маслом	230,/6	5,8	9,4	34,8	247	0,06	0,16	0,25	140,31	0,48
2010	1	Бургерброд с сыром	50/20	4,5	4,5	7,4	88	0,02	0	0	134	0,3
2010	185	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	0,08
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	35	0,02		-	3	0,14
		<b>Всего</b>		<b>12,9</b>	<b>15,59</b>	<b>65,8</b>	<b>451</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>0,51</b>	<b>330,51</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>												
2010	12	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	5,9	<b>8,2</b>	89	0,03	0,04	2,1	18,31	0,78
2010	44	Суп мол. с мак. изд.	300	6,6	6,6	23,8	182	0,07	0,19	0,78	162,73	0,48
2010	90	Плов из курицы	300	29,5	30	47,3	581	0,1	0,18	0,91	33,59	2,86
2010	196	компот из с фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039	0	6,6	0,6
		<b>Всего</b>		<b>43,58</b>	<b>43,68</b>	<b>136,56</b>	<b>1200</b>	<b>0,93</b>	<b>0,529</b>	<b>4,59</b>	<b>292,16</b>	<b>6,16</b>
<b>Полдник</b>												
2010	147	Сырники из творога со сгущённым молоком	100/10	14,8	16,4	19,8	288	0,04	0,21	0,08	134,77	0,53
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0,06	0	0,4	0,04
		<b>Всего</b>		<b>15</b>	<b>16,4</b>	<b>33,5</b>	<b>341</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>	<b>0,08</b>	<b>135,17</b>	<b>0,57</b>
<b>Ужин</b>												
2010	52	Рыба тушеная с овощ.	90	13,3	8,1	4,1	143	0,12	0,14	3	22	0,7
2010	117	Рис припущенный	200	4,4	5,5	46,1	250,8	0,036	0,027	0	14,4	0,72
2010	149	Соус	50	0,5	2,2	3	34	0,01		0,8	2,04	0,12
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0,06	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	0,6
		<b>Всего</b>		<b>19,81</b>	<b>16,01</b>	<b>81,84</b>	<b>545</b>	<b>0,186</b>	<b>0,227</b>	<b>3,8</b>	<b>45,14</b>	<b>2,18</b>
		<b>Всего за день:</b>	<b>0</b>	<b>91,29</b>	<b>91,68</b>	<b>317,7</b>	<b>2537</b>	<b>1,266</b>	<b>1,246</b>	<b>8,98</b>	<b>802,98</b>	<b>9,91</b>

## 3 ДЕНЬ

Сборн. рецпт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>												
2010	123	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	230/6	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,16	0,24	144,15	1,31
2010	1	Бутерброд с сыром	50/20	4,9	7,4	7,4	116	0,044	0	0	8	0,7
2010	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,12	0,52	110,63	0,9
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	35	0,02	0	-	3	0,14
		<b>Всего</b>		<b>18</b>	<b>21,39</b>	<b>76,8</b>	<b>568</b>	<b>0,264</b>	<b>0,28</b>	<b>0,76</b>	<b>265,78</b>	<b>3,05</b>
<b>Обед</b>												
2010	15	Салат витаминный	100	1,5	4,6	<b>10,8</b>	89	0,03	0,04	6,3	34,52	0,9
				2,9	7,3	14		0,03	0,03	7,21	32,91	0,55
2010	43	Суп крестьянский с крупой	300				134					
2010	63	гуляш	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,12	0,33	10,61	2,8
2010	94	Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	0,16	15,95	57,25	1,59
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0,06	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		<b>Всего</b>		<b>32,28</b>	<b>34,68</b>	<b>77,26</b>	<b>838</b>	<b>0,94</b>	<b>0,449</b>	<b>23,49</b>	<b>107,77</b>	<b>5,58</b>
<b>Полдник</b>												
1994	78	пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,5	213	0,06	0,04	0,08	17	1,07
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0,06	0	0,4	0,04
		<b>Всего</b>		<b>6,1</b>	<b>3,1</b>	<b>68,2</b>	<b>266</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>17,4</b>	<b>1,11</b>
<b>Ужин</b>												
2010	88	Котлета рубл из птицы	100	24,2	29,8	15,4	429	0,11	0,18	0,9	31,87	2,85
2010	137	Мак. изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0,03	0	12,41	0,99
2010	149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	0,01	0,01	0,8	2,04	0,12
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0,06	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	0,6
		<b>Всего</b>		<b>33,61</b>	<b>37,81</b>	<b>91,54</b>	<b>842,2</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>1,7</b>	<b>53,02</b>	<b>4,6</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>89,99</b>	<b>96,98</b>	<b>313,8</b>	<b>2514,2</b>	<b>1,494</b>	<b>1,109</b>	<b>26,03</b>	<b>443,97</b>	<b>14,34</b>

## 4 ДЕНЬ

Сборн. рецпт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>												
2010	120	Каша "Геркулесовая " жидкая с маслом	230/6	7,7	11,3	31,1	257	0,15	0,19	0,26	160,1	1,34
2010	1	Бутерброд с маслом	50/15	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0	4	0,2
2010	185	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	0,08
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	35	0,02	0	-	3	0,14
		<b>Всего</b>		<b>11,4</b>	<b>21,39</b>	<b>62,2</b>	<b>483</b>	<b>0,2</b>	<b>0,25</b>	<b>0,52</b>	<b>220,3</b>	<b>1,76</b>
<b>Обед</b>												
2010	10	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,05	1,72	20,7	0,55
2010	33	Щи с.кап. с картоф.	300	2,5	6,4	8,7	102	0,03	0,04	12	41,5	0,52
2010	56	Котлета рыбная	100	17,9	13,6	15,5	258	0,13	0,13	0,18	50,03	1,34
2010	136	Бобовые отварные	230	23,7	7,2	54	379	0,77	0,22	7,2	234,98	9,1
2010	196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		<b>Всего</b>		<b>51,78</b>	<b>32,88</b>	<b>149,96</b>	<b>1187</b>	<b>1,7</b>	<b>0,559</b>	<b>21,9</b>	<b>424,74</b>	<b>13,55</b>
<b>Полдник</b>												
2010	172	Шанежка наливная	90	6,4	5,9	36	143	0,04	0,03	0,01	18,22	0,43
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0,06	0	0,4	0,04
		<b>Всего</b>		<b>6,6</b>	<b>5,9</b>	<b>49,7</b>	<b>196</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>18,62</b>	<b>0,47</b>
<b>Ужин</b>												
2010	71	Тефтели	75/40	9,8	9	10,1	158,5	0,05	0,055	7,6	27,8	1,6
2010	113	Каша гречн.расс.с масл.	200	9,5	7,7	38,2	264	0,2	0,15	1,13	70,66	5,3
2010	149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	0,01	0,01	0,8	2,04	0,12
2010	197	Компот из св.яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	0,085	1,6	6,27	0,83
		Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	0,6
		<b>Всего</b>		<b>21,41</b>	<b>19,21</b>	<b>91,64</b>	<b>619,7</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>11,13</b>	<b>113,07</b>	<b>8,45</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>91,19</b>	<b>79,38</b>	<b>353,5</b>	<b>2485,7</b>	<b>2,23</b>	<b>1,199</b>	<b>33,56</b>	<b>776,73</b>	<b>24,23</b>

**5 ДЕНЬ**

Сборн. рецпт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>												
2010	123	Каша пшеничная с масл.	230/6	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,16	0,24	144,15	1,31
2010	1	Бутерброд с сыром	50/20	4,5	4,5	7,4	88	0,02	0	0	134	0,3
2010	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,12	0,52	110,63	0,9
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	35	0,02	0	-	3	0,14
		<b>Всего</b>		<b>17,6</b>	<b>18,49</b>	<b>76,8</b>	<b>540</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>0,76</b>	<b>391,78</b>	<b>2,65</b>
<b>Обед</b>												
2010	19	Салат из свёклы с яблоками	100	0,8	7,9	7,4	103	0,01	0,02	3,24	20,83	1,2
2010	38	Суп с макаронными изд.	300	3,3	3,1	22,6	134	0,1	0,07	7,92	16,43	1,03
2010	61	бестрогонов из отв мяса	75/50	19,9	13,9	3,6	219	0,04	0,13	0,1	10,46	2,32
2010	137	Макарон. изд. отварные	230	8,4	6,5	51,1	301	0,1	0,03	0	14,27	1,13
2010	202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		<b>Всего</b>		<b>36,58</b>	<b>32,48</b>	<b>110,56</b>	<b>1053</b>	<b>0,94</b>	<b>0,289</b>	<b>11,26</b>	<b>68,79</b>	<b>6,31</b>
<b>Полдник</b>												
2010	134	Биточки манные с повидлом	100/15	3,8	4,8	29,8	178	0,04	0,045	0	13	1
2010	197	Компот из св.яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	0,085	1,6	6,27	0,83
		<b>Всего</b>		<b>4</b>	<b>4,9</b>	<b>55,2</b>	<b>277</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>1,6</b>	<b>19,27</b>	<b>1,83</b>
<b>Ужин</b>												
2010	90	Плов из птицы	250	23,8	24,3	40,2	479	0,08	0,14	0,77	27,56	2,34
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0,06	0	0,4	0,04
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	10	0,45
		<b>Всего</b>		<b>27,8</b>	<b>24,6</b>	<b>80,05</b>	<b>648,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0,77</b>	<b>37,96</b>	<b>2,83</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>85,98</b>	<b>80,47</b>	<b>322,61</b>	<b>2518,5</b>	<b>1,37</b>	<b>0,899</b>	<b>14,39</b>	<b>517,8</b>	<b>13,62</b>

**6 ДЕНЬ**

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>												
2010	122	Каша манная жидкая с маслом сливочным	230/6	6,9	9,4	33,7	247	0,07	0,16	0,25	144,29	0,48
2010	1	Бутерброд с маслом	50/15	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0	4	0,2
2010	185	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	0,08
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	35	0,02	0	-	3	0,14
		<b>Всего</b>		<b>10,6</b>	<b>19,49</b>	<b>64,8</b>	<b>473</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>0,51</b>	<b>204,49</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>												
2010	14	Салат Мишат	100	1,3	8,4	<b>6,4</b>	108	0,03	0,06	2,5	19,8	1,23
2010	47	Уха рыбацкая	300	6,3	4	16,5	128	0,1	0,07	2,28	16,93	0,91
2010	72	тефтели с рисом	100	22,2	32,8	23,9	480	0,05	0,11	0,77	15	1,51
2010	113	Каша гречн.расс.с масл.	230	10,9	8,9	43,9	303	0,23	0,17	1,3	81,26	6,09
2010	149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		<b>Всего</b>		<b>45,58</b>	<b>57,38</b>	<b>123,26</b>	<b>1283</b>	<b>1,11</b>	<b>0,459</b>	<b>7,85</b>	<b>142,54</b>	<b>10,54</b>
<b>Полдник</b>												
1994	158	Оладьи с сгущ.молоком	200/35	16,2	14,2	83,6	528	0,11	0,25	0,23	206,95	1,23
2010	197	Компот из св.яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	0,085	1,6	6,27	0,83
		<b>Всего</b>		<b>16,4</b>	<b>14,3</b>	<b>109</b>	<b>627</b>	<b>0,12</b>	<b>0,335</b>	<b>1,83</b>	<b>213,22</b>	<b>2,06</b>
<b>Ужин</b>												
2010	52	Рыба припущенная	90	13,3	8,1	4,1	143	0,12	0,14	3	22	0,7
2010	94	Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	0,16	15,95	57,25	1,59
2010	149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	0,01	0,01	0,8	2,04	0,12
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0,06	0	0,4	0,04
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,06		0	10	0,45
		<b>Всего</b>		<b>22,6</b>	<b>18,2</b>	<b>77,85</b>	<b>560,5</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>19,75</b>	<b>91,69</b>	<b>2,9</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>95,18</b>	<b>109,37</b>	<b>374,91</b>	<b>2943,5</b>	<b>1,72</b>	<b>1,384</b>	<b>29,94</b>	<b>651,94</b>	<b>16,4</b>



## 7 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>												
2010	121	Каша рисовая с маслом	230,6	5,8	9,4	34,8	247	0,06	0,16	0,25	140,31	0,48
2010	1	Бутерброд с маслом	50/15	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0	4	0,2
2010	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,12	0,52	110,63	0,9
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	35	0,02		-	3	0,14
		<b>Всего</b>		<b>11,6</b>	<b>21,49</b>	<b>72,9</b>	<b>527</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,77</b>	<b>257,94</b>	<b>1,72</b>
<b>Обед</b>												
2010	5	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	5,1	<b>9,4</b>	90	0,03	0,03	18,8	42,15	1,08
2010	34	Борщ с карт. и сметаной	300	2,3	6,3	14,3	122	0,05	0,06	9,54	42,93	1,16
2010	65	Жаркое по-домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0,17	0,2	5,65	31,4	4,28
2010	196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		<b>Всего</b>		<b>34,68</b>	<b>36,18</b>	<b>101,46</b>	<b>952</b>	<b>0,98</b>	<b>0,409</b>	<b>34,79</b>	<b>194,01</b>	<b>8,56</b>
<b>Полдник</b>												
2010	177	Булочка домашняя	80	6,6	12,4	55,8	360	0,12	0,04	0	15	0,7
2010	202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
		<b>Всего</b>		<b>6,6</b>	<b>12,4</b>	<b>65,8</b>	<b>479</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>0,73</b>
<b>Ужин</b>												
2010	66	Биточки	75	14,2	14,6	8,4	226	0,04	0,055	0	10	2
2010	117	Рис припущенный	200	4,6	5,9	42,7	246	0,06	0,027	1,13	61,81	1,36
2010	149	Соус	50	0,5	2,2	3	34	0,01	0,01	0,8	2,04	0,12
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,06		0	10	0,45
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0,06	0	0,4	0,04
		<b>Всего</b>		<b>23,3</b>	<b>23</b>	<b>93,95</b>	<b>675,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,152</b>	<b>1,93</b>	<b>84,25</b>	<b>3,97</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>76,18</b>	<b>93,07</b>	<b>334,11</b>	<b>2633,5</b>	<b>1,4</b>	<b>0,881</b>	<b>37,49</b>	<b>551,4</b>	<b>14,98</b>

## 8 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>												
2010	123	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	230/6	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,16	0,24	144,15	1,31
2010	1	Бутерброд с сыром	50/20	4,5	4,5	7,4	88	0,02	0	0	134	0,3
2010	185	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	0,08
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	35	0,02	0	-	3	0,14
		<b>Всего</b>		<b>15,5</b>	<b>16,49</b>	<b>69,8</b>	<b>486</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>0,5</b>	<b>334,35</b>	<b>1,83</b>
<b>Обед</b>												
2010	12	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	5,9	<b>8,2</b>	89	0,03	0,04	2,1	18,31	0,78
2010	36	Рассольник ленингр.	300	2,8	6,5	18,8	148	0,1	0,08	8,05	26,26	1,04
2010	81	Плов из говядины	300	25,4	25,2	50,3	533	0,05	0,03	1,11	14,53	1,03
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		<b>Всего</b>		<b>32,58</b>	<b>32,78</b>	<b>98,66</b>	<b>911</b>	<b>0,84</b>	<b>0,189</b>	<b>9,16</b>	<b>47,79</b>	<b>2,71</b>
<b>Полдник</b>												
2010	158	оладьи с мол сгущ	200/35	16,2	14,2	83,6	528	0,11	0,25	0,23	206,95	1,23
2010	202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
		<b>Всего</b>		<b>16,2</b>	<b>14,2</b>	<b>93,6</b>	<b>647</b>	<b>0,11</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>207,15</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>												
2010	65	Жаркое по-домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	0,14	0,15	5,01	25,78	3,21
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	10	0,45
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0,06	0	0,4	0,04
		<b>Всего</b>		<b>20,9</b>	<b>17,7</b>	<b>44,45</b>	<b>415,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,21</b>	<b>5,01</b>	<b>35,78</b>	<b>3,66</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>85,18</b>	<b>81,17</b>	<b>306,51</b>	<b>2459,5</b>	<b>1,37</b>	<b>0,869</b>	<b>14,9</b>	<b>625,07</b>	<b>9,46</b>

**9 ДЕНЬ**

Сборн. рецпт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>												
2010	120	Каша "Геркулесовая " жидкая с маслом	230/6	7,7	11,3	31,1	257	0,15	0,19	0,26	160,1	1,34
2010	1	Бутерброд с маслом	50/15	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0	4	0,2
2010	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,12	0,52	110,63	0,9
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	35	0,02	0,31	-	3	0,14
		<b>Всего</b>		<b>13,5</b>	<b>23,39</b>	<b>69,2</b>	<b>537</b>	<b>0,22</b>		<b>0,78</b>	<b>277,73</b>	<b>2,58</b>
<b>Обед</b>												
2010	15	Салат витаминный	100	1,5	4,6	<b>10,8</b>	89	0,03	0,04	6,3	34,52	0,9
2010	38	Суп с макаронными изд.	300	3,3	3,1	22,6	134	0,1	0,07	7,92	16,43	1,03
2010	88	Котлета рубл из птицы	100	24,2	29,8	15,4	429	0,11	0,18	0,9	31,87	2,85
2010	94	Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	0,16	15,95	57,25	1,59
2010	149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	0,01	0,01	0,8	2,04	0,12
2010	197	Компот из св.яблок	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		<b>Всего</b>		<b>40,88</b>	<b>48,48</b>	<b>139,96</b>	<b>1248</b>	<b>1,16</b>	<b>0,579</b>	<b>32,67</b>	<b>219,64</b>	<b>8,53</b>
<b>Полдник</b>												
2010	161	Пирожок с яблоками	75	10,8	6,9	29	194	0,2	0,04	0,5	21	1,4
2010	202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
		<b>Всего</b>		<b>10,8</b>	<b>6,9</b>	<b>39</b>	<b>313</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,5</b>	<b>21,2</b>	<b>1,43</b>
<b>Ужин</b>												
2010	63	Гуляш	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,12	0,33	10,61	2,8
2010	137	Мак. изделия отварные	230	8,4	6,5	51,1	301	0,1	0,03	0	14,27	1,13
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0,06	0	0,4	0,04
2010		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	10	0,45
		<b>Всего</b>		<b>32,6</b>	<b>25,5</b>	<b>93,75</b>	<b>730,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,33</b>	<b>35,28</b>	<b>4,42</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>97,78</b>	<b>104,27</b>	<b>341,91</b>	<b>2828,5</b>	<b>1,78</b>	<b>1,139</b>	<b>34,28</b>	<b>553,85</b>	<b>16,96</b>

**10 ДЕНЬ**

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>												
	123	Каша пшеничная с масл.	230/6	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,16	0,24	144,15	1,31
2010	1	Бутерброд с сыром	50/15	4,5	4,5	7,4	88	0,02	0	0	134	0,3
2010	185	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	0,08
2010		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	35	0,02		-	3	0,14
		<b>Всего</b>		<b>15,5</b>	<b>16,49</b>	<b>69,8</b>	<b>486</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>0,5</b>	<b>334,35</b>	<b>1,83</b>
<b>Обед</b>												
2010	17	Салат из свёклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6	95	0,01	0,02	0,74	30,49	1,04
2010	50	щи из капусты	300	2,5	6,4	8,7	102	0,03	0,04	12	41,5	0,52
2010	52	рыба припущенная	100	23,5	7	0,4	158	0,18	0,16	0,62	22,94	0,67
2010	136	рис отварной	230	5,6	1,53	53,36	299	0,04	0	0	7,98	0,16
2010	149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		<b>Всего</b>		<b>36,28</b>	<b>18,21</b>	<b>91,32</b>	<b>889</b>	<b>0,95</b>	<b>0,269</b>	<b>13,62</b>	<b>81,77</b>	<b>2,14</b>
<b>Полдник</b>												
	142	Омлет	120/5	105	15,3	1,8	186	0,03	0,24	0,03	63,37	1,55
2010		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	35	0,02	0	-	3	0,14
2010	197	Компот из св.яблок	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	0,08	2	5	0,4
		<b>Всего</b>		<b>106,2</b>	<b>15,49</b>	<b>37,5</b>	<b>334</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>2,03</b>	<b>71,37</b>	<b>2,09</b>
<b>Ужин</b>												
2010	66	Котлета	100	17,4	14,3	15,4	301	0,1	0,03	0	14,27	1,71
2010	94	Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	0,16	15,95	57,25	1,59
2010	149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	0,01	0,01	0,8	2,04	0,12
2010		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	10	0,45
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0,06	0	0,4	0,04
		<b>Всего</b>		<b>26,5</b>	<b>24,4</b>	<b>75,45</b>	<b>665,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>16,75</b>	<b>83,56</b>	<b>3,87</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>184,48</b>	<b>74,59</b>	<b>274,07</b>	<b>2374,5</b>	<b>1,58</b>	<b>1,069</b>	<b>32,9</b>	<b>571,05</b>	<b>9,93</b>