

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБОУ «Саралинская СОШ»  
Гребенькова О.В  
01.09.2017 г

---

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания школьников МБОУ «Саралинская СОШ»  
в 2017/2018 учебном году**

с.Сарала

## группы дошкольной подготовки, 1-4 классы (бесплатное питание)

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
	Суп молочный с вермишелью	250	3,2	6,98	7,65	24,66	195,1	0,1	0,2	0,81	156,19	0,39
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<b>Итого:</b>		4,83	9,46	7,92	54,6	263,46	0,14	0,234	0,86	169,45	1,61

День: вторник

Неделя первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом слив.	200/5	3,28	6,04	7,27	34,29	227,16	0,022	0,016	0,6	129,12	1,42
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	<b>Итого:</b>		6,06	8,525	11,69	64,26	329,02	0,0625	0,0505	0,65	143,66	2,65

День: среда

Неделя первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
	Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	200/5	3,54	5,12	6,62	32,61	210,13	0,06	0,016	0,66	129,8	0,42
	Чай сладкий с лимоном	200	1,15	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<b>Итого:</b>		5,76	7,4	6,89	62,52	339,93	0,1	0,04	2,69	141,05	0,87

День: четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<b>Завтрак</b>											
	Каша ячневая вязкая с маслом слив.	200/5	3,08	7,23	6,67	39,54	246,87	0,08	0,03	0	37,1	0,8
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	<b>Итого:</b>		5,86	9,715	11,09	69,51	348,75	0,1205	0,0645	0,05	51,56	2,03

День: пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<b>Завтрак</b>											
	Каша «Дружба» с маслом слив.	200/5	3,10	6,55	8,33	35,09	241,11	0,12	0,16	0,61	125,24	0,78
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<b>Итого:</b>		4,37	9,03	8,6	65,03	309,47	0,16	0,194	0,66	138,5	2

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<b>Завтрак</b>											
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	3,54	5,12	6,62	32,61	210,13	0,06	0,016	0,66	129,78	0,42
	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	<b>Итого:</b>		7,31	8,945	12,67	49,91	344,25	0,1205	0,1205	1,38	202,44	1,35

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<b><u>Завтрак</u></b>											
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом слив.	200/5	3,28	6,04	7,27	34,29	227,16	0,022	0,016	0,6	129,12	1,42
	Чай сладкий с лимоном	200	1,15	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	<b>Итого:</b>		6,65	8,325	1,69	64,23	390,46	0,0625	0,0405	2,63	141,57	1,88

Неделя: вторая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<b><u>Завтрак</u></b>											
	Макароны отварные	150	2,75	5,52	5,3	35,33	211,1	0,12	0,045	0	40,95	0,99
	Яйцо вареное	1/2шт.	1,85	0,24	0,22	0,01	29,9	0,01	0	0,01	1,05	0,05
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<b>Итого:</b>		6,23	8,24	5,79	65,28	309,36	0,17	0,079	0,06	55,26	2,26

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<b><u>Завтрак</u></b>											
	Каша «Дружба» с маслом слив.	200/5	3,10	6,55	8,33	35,09	241,11	0,12	0,16	0,61	125,24	0,78
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	<b>Итого:</b>		5,88	0,035	12,75	65,06	342,97	0,1605	0,1945	0,66	139,7	2,01

Неделя: вторая  
 День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь Ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>											
	Каша молочная манная жидкая с маслом слив.	200/5	3,34	5	5	28	176	0,04	0,01	0,4	6,2	0,31
	Чай сладкий с лимоном	200	1,15	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	<b>Итого:</b>		6,71	7,28 5	9,42	57,94	339,3	0,0805	0,0345	2,43	18,65	0,77

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Саралинская СОШ»

Гребенькова О.В

11.09.2017 г

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания школьников МБОУ «Саралинская СОШ»  
в 2017/2018 учебном году**

С.Сарала

**Примерное меню для учащихся ( группы дошкольной подготовки 1-4 класс) Обеды**

Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день (понедельник)</b>													
50	Салат из свежей капусты	1,70	2,45	3,00	39,00	0,01	6,75	0,00	0,20	25,50	15,00	8,00	0,60
200	Суп картофельный с горохом	3,58	3,79	8,11	85,00	0,10	12,20	0,02	0,98	19,07	87,50	32,24	1,62
55	Сосиска отварная	15,80	17,73	18,76	207,00	0,07	4,66	0,02	5,98	32,99	200,22	32,43	1,63
150	Макароны отварные	5,10	9,15	34,20	244,00	0,12	0,00	0,03	1,10	40,95	60,05	24,60	0,99
200	Кисель п/я	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,08	8,05	9,78	5,24	0,90
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,70	12,85	67,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
	Итого:	28,34	33,87	92,14	701,8	0,33	26,51	0,07	8,54	131,56	425,05	105,51	5,14
<b>2 день (вторник)</b>													
50	Салат из свеклы с маслом растительным	0,70	4,20	4,22	58,00	0,01	4,70	0,00	0,09	19,22	20,20	10,45	0,66
200	Борщ из свежей капусты с картофелем	1,59	4,29	7,53	106,00	0,06	0,72	0,05	0,73	24,30	40,40	17,05	0,61
150	Фрикадельки	41,80	17,73	41,76	347,00	0,07	4,66	0,02	5,98	32,99	200,22	82,43	1,63
150	Картофельное пюре	3,15	8,25	21,75	189,00	0,15	25,95	0,08	1,68	69,50	96,75	34,50	1,39
200/15	Компот из сухофруктов и свежих яблок	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,70	12,85	67,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
	Итого:	46,19	<b>62,97</b>	<b>81,37</b>	<b>635,8</b>	<b>0,17</b>	<b>10,18</b>	<b>0,07</b>	<b>7,08</b>	<b>86,75</b>	<b>272,06</b>	<b>117,33</b>	<b>4,06</b>
<b>3 день (среда)</b>													
50	Винегрет овощной	0,62	5,06	3,73	63,00	0,02	4,67	0,00	0,23	12,25	20,30	9,20	0,38
200	Суп рыбный	1,90	3,68	13,78	98,00	0,10	13,20	0,02	0,94	14,86	53,92	21,34	0,78
90	Тефтели из говядины	9,84	16,94	13,44	198,00	0,10	8,20	0,01	2,70	32,53	131,23	21,87	1,51
150	Гречка отварная	8,40	10,80	41,25	256,00	0,18	0,00	0,03	2,89	24,70	107,50	30,40	3,70
200	Какао со сгущенным молоком	0,10	0,00	24,20	93,00	0,04	21,00	0,00	0,20	43,60	36,70	14,00	0,20
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,70	12,85	67,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
	Итого:	22,76	<b>37,18</b>	<b>109,25</b>	<b>775,8</b>	<b>0,47</b>	<b>47,08</b>	<b>0,06</b>	<b>7,16</b>	<b>132,94</b>	<b>352,65</b>	<b>99,81</b>	<b>6,87</b>
<b>4 день (четверг)</b>													
30	Морковь с сахаром	0,21	0,03	0,57	4,00	0,01	2,10	0,00	0,06	5,10	9,00	4,20	0,15
200	Щи из свежей капусты	1,94	3,48	12,62	60,00	0,03	7,90	0,01	0,29	35,06	24,60	22,78	2,80
55	Сосиска отварная	8,20	10,32	7,42	176,00	0,12	0,00	0,10	8,78	30,54	230,24	33,14	2,42
150	Макароны отварные	3,80	6,76	23,10	145,00	0,03	0,00	0,03	0,86	32,70	123,90	28,60	0,76
200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,70	12,85	67,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30

	Итого:	16,25	21,34	71,57	509,8	0,77	10,1	0,14	10,27	113,65	398,98	96,12	7,29
Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>5 день (пятница)</b>													
50	Салат из свеклы с маслом растительным	0,62	0,04	5,95	26,00	0,03	2,40	0,00	0,47	24,52	26,40	18,20	0,34
200	Рассольник	2,03	4,44	12,23	123,00	0,08	13,90	0,02	0,98	29,80	63,40	17,70	0,80
150	Плов с куриными грудками	3,80	6,76	23,10	145,00	0,03	0,00	0,03	0,86	32,70	123,90	28,60	0,76
200	Кофейный напиток	0,10	0,00	24,20	93,00	0,04	21,00	0,00	0,20	43,60	36,70	14,00	0,20
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,70	12,85	67,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
	Итого:	8,45	11,94	78,33	454,8	0,21	37,3	0,05	2,71	135,62	253,4	79,7	2,4
<b>6 день (понедельник)</b>													
30	Огурец (по сезону)	0,21	0,03	0,57	4,00	0,01	2,10	0,00	0,06	5,10	9,00	4,20	0,15
200	Суп вермишелевый	1,94	3,48	12,62	60,00	0,03	7,90	0,01	0,29	35,06	24,60	22,78	2,80
55	Котлета Мясная	8,20	10,32	7,42	176,00	0,12	0,00	0,10	8,78	30,54	230,24	33,14	2,42
150	Макароны отварные	5,10	9,15	34,20	244,00	0,12	0,00	0,03	1,10	40,95	60,05	24,60	0,99
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,70	12,85	67,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
	Итого:	17,55	23,73	82,67	608,8	0,31	10,1	0,14	10,51	121,9	335,15	91,12	7,52
<b>7 день (вторник)</b>													
30	Закуска из морская капуста	0,91	0,93	1,90	19,50	0,10	2,90	0,02	0,20	5,95	18,24	6,11	0,20
200	Суп картофельный с горохом	3,58	3,79	8,11	85,00	0,10	12,20	0,02	0,98	19,07	87,50	32,24	1,62
90	Шпикачки отварные	9,84	16,94	13,44	198,00	0,10	8,20	0,01	2,70	32,53	131,23	21,87	1,51
150	Рис отварной	3,80	6,76	23,10	145,00	0,03	0,00	0,03	0,86	32,70	123,90	28,60	0,76
200/15	Компот из сухофруктов и свежих яблок	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,70	12,85	67,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
	Итого:	20,23	29,17	74,41	572,3	0,36	23,4	0,08	5,02	100,5	372,11	96,22	5,25
<b>8 день (среда)</b>													
50	Зеленый горошек	0,40	0,40	9,80	23,00	0,03	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
200	Щи из свежей капусты	1,94	3,48	12,62	60,00	0,03	7,90	0,01	0,29	35,06	24,60	22,78	2,80
80	Гуляш из куриных грудок	9,00	10,39	15,65	199,00	0,03	13,40	0,01	4,50	42,76	122,40	29,96	0,97
150	Гречка отварная	8,40	10,80	41,25	256,00	0,18	0,00	0,03	2,89	24,70	107,50	30,40	3,70
200	Какао со сгущенным молоком	0,10	0,00	24,20	93,00	0,04	21,00	0,00	0,20	43,60	36,70	14,00	0,20
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,70	12,85	67,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
	Итого:	21,74	25,77	116,37	698,8	0,94	52,3	0,04	8,38	167,12	305,2	109,14	10,17



Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>9 день (четверг)</b>													
50	Икра свекольная	0,84	5,05	5,07	69,00	0,01	5,64	0,00	0,11	23,07	24,25	12,54	0,80
200	Борщ из свежей капусты с картофелем	1,59	4,29	7,53	106,00	0,06	0,72	0,05	0,73	24,30	40,40	17,05	0,61
150	Фрикадельки	41,80	17,73	41,76	347,00	0,07	4,66	0,02	5,98	32,99	200,22	82,43	1,63
150	Картофельное пюре	3,15	8,25	21,75	189,00	0,15	25,95	0,08	1,68	69,50	96,75	34,50	1,39
200	Кисель п/я	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,08	8,05	9,78	5,24	0,90
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,70	12,85	67,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
	Итого:	49,54	36,07	104,18	864,8	0,32	39,87	0,15	8,78	162,91	374,4	154,76	5,63
<b>10 день (пятница)</b>													
50	Салат "Витаминный" с растит. маслом	0,60	2,58	5,40	47,00	0,01	13,70	0,00	0,29	21,40	13,40	8,27	0,50
200	Рассольник	2,03	4,44	12,23	123,00	0,08	13,90	0,02	0,98	29,80	63,40	17,70	0,80
55	Колбаса	8,20	10,32	7,42	176,00	0,12	0,00	0,10	8,78	30,54	230,24	33,14	2,42
150	Макароны отварные	5,10	9,15	34,20	244,00	0,12	0,00	0,03	1,10	40,95	60,05	24,60	0,99
200	Кофейный напиток	0,10	0,00	24,20	93,00	0,04	21,00	0,00	0,20	43,60	36,70	14,00	0,20
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,70	12,85	67,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
	Итого:	17,93	27,19	96,3	750,8	0,4	48,6	0,15	11,55	171,29	406,79	100,68	52,1

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБОУ «Саралинская СОШ»

Гребенькова О.В

01.09.2017 г

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания школьников МБОУ «Саралинская СОШ»  
в 2017/2018 учебном году**

С.Сарала



Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>5 день (пятница)</b>													
50	Салат из свеклы с маслом растительным	0,7	4,2	4,22	58	0,01	4,7	0	0,09	19,22	20,2	10,45	0,66
250	Рассольник	2,52	5,5	17,62	163	0,11	17,26	0,03	1,21	36,95	78,5	21,97	1,02
180	Плов с куриными грудками	50,1	21,27	50,11	416	0,08	5,59	0,02	7,17	39,6	240,2	99	1,95
200/15	Кофейный напиток	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
25	Хлеб пшеничный	1,9	0,7	12,85	67,8	0,03	0	0	0,2	5	3	3	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>59,0</b>	<b>41,58</b>	<b>110,84</b>	<b>858,95</b>	<b>0,25</b>	<b>28,07</b>	<b>0,07</b>	<b>8,67</b>	<b>124,37</b>	<b>485,5</b>	<b>234,42</b>	<b>4,69</b>
<b>6 день (понедельник)</b>													
30	Огурец (по сезону)	0,21	0,03	0,57	4	0,009	2,1	0	0,06	5,1	9	4,2	0,15
250	Суп вермишелевый	2,42	4,35	15,78	113	0,04	9,89	0,02	0,37	43,82	30,7	28,47	3,51
80	Котлета мясная	17,44	15,78	17,5	127,78	0,06	0,22	0,1	0,57	77,69	228,5	32,57	0,94
180	Макароны отварные	6,12	10,98	41,04	293	0,14	0	0,036	1,32	49,14	72,06	29,52	1,19
200/15	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86
25	Хлеб пшеничный	1,9	0,7	12,85	67,8	0,03	0	0	0,2	5	3	3	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>28,29</b>	<b>31,89</b>	<b>102,75</b>	<b>662,58</b>	<b>0,279</b>	<b>12,31</b>	<b>0,156</b>	<b>2,6</b>	<b>186,0</b>	<b>351,5</b>	<b>102,16</b>	<b>6,95</b>
<b>7 день (вторник)</b>													
50	Закуска из морской капусты	0,4	0,4	9,8	23	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
250	Суп картофельный с горохом	4,48	4,74	10,14	106	0,13	15,25	0,02	1,23	23,84	109,4	37,3	2,02
100	Шпикачка оворная	16	22,0	0,12	262,48	0	4,3	0	0,02	16,3	0	0	0,9
180	Рис отварной	4,56	8,11	27,7	174	0,036	0	0,036	1,03	39,24	148,68	34,32	0,91
200	Компот из сухофруктов	0	0	9,98	104	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
25	Хлеб пшеничный	1,9	0,7	12,85	67,8	0,03	0	0	0,2	5	3	3	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>27,34</b>	<b>35,95</b>	<b>70,59</b>	<b>737,28</b>	<b>0,226</b>	<b>29,55</b>	<b>0,056</b>	<b>2,78</b>	<b>100,58</b>	<b>272,08</b>	<b>6,36</b>	
<b>8 день (среда)</b>													
30	Зеленый горошек	0,91	0,93	1,9	19,5	0,1	2,9	0,02	0,2	5,95	18,24	6,11	0,2
250	Щи из свежей капусты	1,99	5,36	9,41	132	0,075	0,9	0,06	0,91	30,4	50,5	21,31	0,76
100	Гуляш из куриных грудок	11,25	12,99	19,57	249	0,04	4,26	0,02	5,64	65,96	153	37,45	1,21
180	Гречка отварная	10,08	12,96	49,5	307	0,22	0	0,036	3,47	29,6	129	36,5	4,43
200/15	Какао со сгущенным молоком	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
25	Хлеб пшеничный	1,9	0,7	12,85	67,8	0,03	0	0	0,2	5	3	3	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>29,91</b>	<b>36,85</b>	<b>119,27</b>	<b>929,45</b>	<b>0,485</b>	<b>8,52</b>	<b>0,156</b>	<b>10,42</b>	<b>160,51</b>	<b>497,34</b>	<b>204,37</b>	<b>7,66</b>

Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>9 день (четверг)</b>													
50	Икра свекольная	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0	0,11	23,07	24,25	12,54	0,8
250	Борщ из свежей капусты с картофелем	2,06	5,27	29,01	178	0,05	11,46	0,03	5,66	42,89	95,5	22,33	1,2
80	Фрикадельки мясные	17,04	21,24	16,12	185,8	0,06	0	0,03	0,5	78,82	248	28,16	2,29
180	Картофельное пюре	3,78	9,9	26,1	227	0,18	31,14	0,09	2,02	83,4	116,1	41,4	1,67
200/15	Кисель п/я	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,08	8,05	9,78	5,24	0,9
25	Хлеб пшеничный	1,9	0,7	12,85	67,8	0,03	0	0	0,2	5	3	3	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>25,86</b>	<b>42,21</b>	<b>104,37</b>	<b>786,6</b>	<b>0,33</b>	<b>51,14</b>	<b>0,15</b>	<b>8,57</b>	<b>241,23</b>	<b>496,63</b>	<b>112,67</b>	<b>7,16</b>
<b>10 день (пятница)</b>													
50	Салат "Витаминный" с растит.маслом	0,6	2,58	5,4	47	0,01	13,7	0	0,29	21,4	13,4	8,27	0,5
250	Рассольник	2,52	5,5	17,62	163	0,11	17,26	0,03	1,21	36,95	78,5	21,97	1,02
80	Колбаса	16	22,0	0,12	262,48	0	4,3	0	0,02	16,3	0	0	0,9
180	Макароны отварные	6,12	10,98	41,04	293	0,14	0	0,036	1,32	49,14	72,06	29,52	1,19
200	Кофейный напиток	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
25	Хлеб пшеничный	1,9	0,7	12,85	67,8	0,03	0	0	0,2	5	3	3	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>30,92</b>	<b>45,67</b>	<b>103,04</b>	<b>987,43</b>	<b>0,31</b>	<b>35,72</b>	<b>0,086</b>	<b>3,04</b>	<b>152,39</b>	<b>310,56</b>	<b>162,76</b>	<b>4,67</b>