

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Циповская ООШ»

*Р.А. Свистунов*

Приказ №35/7 от 31.08.2018



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

### 1-ый день

| I<br>день(по<br>недельн<br>ик | Наименование<br>блюда                          | Выход  | Белки | Жиры         | Углево<br>ды | Калор-<br>ть | Витамины (мг) |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |             |
|-------------------------------|--|--------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                               |  |        |       |              |              |              | B1            | C           | A           | E            | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |             |
| 1                             | 2  | 3      | 4     | 5            | 6            | 7            | 8             | 9           | 10          | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15           |             |
| Завтрак                       | Каша гречневая с<br>молоком                    | 200    | 6,55  | 8,33         | 35,09        | 241,11       | 0,62          | 0           | 0           | 5,25         | 184,52                    | 505           | 0             | 0            |             |
|                               | Бутерброд с сыром                              | 20     | 5,07  | 5,07         | 6,47         | 80,0         | 0,085         | 0           | 0           | 1,65         | 246,3                     | 81            | 40,5          | 0,42         |             |
|                               | Чай с сахаром                                  | 200    | 2,5   | 3,6          | 28,7         | 152,0        | 0             | 0,2         | 0           | 0            | 124                       | 190           | 0             | 0,2          |             |
|                               | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный           | 30     | 4,05  | 1,55         | 26,3         | 137,5        | 0,085         | 0           | 0           | 1,65         | 6,3                       | 34,5          | 23,5          | 0,42         |             |
|                               | <b>Итого</b>                                   |        |       | <b>18,17</b> | <b>18,55</b> | <b>96,56</b> | <b>610,61</b> | <b>0,79</b> | <b>0,2</b>  | <b>0</b>     | <b>8,55</b>               | <b>554,82</b> | <b>810</b>    | <b>64</b>    | <b>1,04</b> |
| Обед                          | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 25/250 | 8,3   | 5,6          | 21,3         | 172,0        | 0,45          | 9,3         | 1,01        | 0,8          | 122,47                    | 66,70         | 113,2         | 3,65         |             |
|                               | Салат витаминный                               | 50     | 7,95  | 7,2          | 8,0          | 130,2        | 0,07          | 0           | 0           | 3,55         | 17,52                     | 190,85        | 11,5          | 2,25         |             |
|                               | Плов из курицы                                 | 150    | 3,9   | 8,7          | 18,0         | 174,0        | 0,18          | 8,2         | 0,70        | 0            | 124,5                     | 105           | 37            | 1,84         |             |
|                               | Компот из свежих<br>яблок                      | 200    | 0,1   | -            | 25,2         | 96,0         | 0,038         | 50          | 0,021       | 0            | 68                        | 46            | 60,4          | 0,3          |             |
|                               | Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>йодированный       | 40     | 4,8   | 0,36         | 16,8         | 86,4         | 0,072         | 0           | 0           | 0,88         | 20                        | 61,6          | 17,2          | 0,96         |             |
|                               | <b>Итого</b>                                   |        |       | <b>25,05</b> | <b>21,86</b> | <b>89,3</b>  | <b>658,6</b>  | <b>0,81</b> | <b>67,5</b> | <b>1,731</b> | <b>5,23</b>               | <b>352,49</b> | <b>469,52</b> | <b>239,3</b> | <b>9</b>    |
|                               | <b>Всего</b>                                   |        |       |              |              |              | <b>1269,2</b> | 1,6         | 67,7        | 1,731        | 13,7<br>8                 | 907,31        | 1279,5<br>2   | 303,3        | 10,0<br>4   |



### 3-ий день

| III день<br>(среда) | Наименование<br>блюда                      | Выход | Белки        | Жиры         | Угледо-<br>ды | Калор-<br>ть  | Витамины (мг) |                    |                   |                   | Минеральные вещества<br>(мг) |                    |                     |                     |             |
|---------------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|-------------------|-------------------|------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|-------------|
|                     |  |       |              |              |               |               | В1            | С                  | А                 | Е                 | Са                           | Р                  | Mg                  | Fe                  |             |
| 1                   | 2  | 3     | 4            | 5            | 6             | 7             | 8             | 9                  | 10                | 11                | 12                           | 13                 | 14                  | 15                  |             |
| Завтрак             | Каша «Боярская»                            | 140   | 23,94        | 17,08        | 21,7          | 341,6         | 0,045         | 2,71               | 0,15<br>2         | 0                 | 114                          | 112,<br>3          | 10                  | 2,53                |             |
|                     | Чай с сахаром                              | 200   | 0,2          | -            | 15,0          | 58,0          | 0,14          | 0,20               | 0,01<br>4         | 0                 | 495                          | 1                  | 220                 | 0,03                |             |
|                     | Печенье                                    | 100   | 0,9          | 0,2          | 8,1           | 40,0          | 0,04          | 60                 | 0,05              | 0                 | 27                           | 170                | 13                  | 0,3                 |             |
|                     | <b>Итого</b>                               |       | <b>28,86</b> | <b>20,38</b> | <b>73,0</b>   | <b>596,6</b>  | <b>0,31</b>   | <b>62,9<br/>1</b>  | <b>0,21<br/>6</b> | <b>1,6<br/>5</b>  | <b>642,3</b>                 | <b>318,<br/>8</b>  | <b>266,<br/>5</b>   | <b>3,28</b>         |             |
| Обед                | Борщ со свежей<br>капустой и<br>картофелем | 250   | 2,0          | 5,2          | 13,1          | 106           | 0,15          | 15,7<br>5          | 0,75              | 7,7<br>2          | 140                          | 205                | 75                  | 1,3                 |             |
|                     | Макароны отварные с<br>сыром               | 150   | 3,15         | 6,75         | 21,9          | 163,5         | 0,18          | 13,3<br>5          | 0                 | 0,4               | 48                           | 85,5               | 88,5                | 1,38                |             |
|                     | Сок фруктовый                              | 200   | 1,4          | -            | 24,4          | 108,0         | 0,02          | 12,8               | 0,5               | 0,2               | 37,55                        | 361,<br>3          | 30                  | 2,7                 |             |
|                     | Хлеб пшеничный                             | 30    | 2,3          | 0,8          | 16,0          | 81,9          | 0,092         | 0                  | 0                 | 1,6<br>5          | 13                           | 79,6               | 0,23<br>6           | 0<br>1              |             |
|                     | <b>Итого</b>                               |       |              | <b>22,77</b> | <b>35,7</b>   | <b>91,38</b>  | <b>776,0</b>  | <b>1,242</b>       | <b>41,9</b>       | <b>1,25</b>       | <b>10,<br/>22</b>            | <b>265,6</b>       | <b>881,<br/>3</b>   | <b>232,<br/>736</b> | <b>6,73</b> |
|                     | <b>Всего</b>                               |       |              |              |               | <b>1372,6</b> | <b>1,552</b>  | <b>104,<br/>81</b> | <b>1,46<br/>6</b> | <b>11,<br/>87</b> | <b>907,9</b>                 | <b>1200<br/>,1</b> | <b>499,<br/>236</b> | <b>10,01</b>        |             |

## 4-ый день

| IV день<br>(четверг) | Наименование<br>блюда                | Выход | Белки        | Жиры         | Угледо-<br>ды | Калор-<br>ть  | Витамины (мг) |             |              |             | Минеральные вещества<br>(мг) |               |                |             |
|----------------------|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------------------------|---------------|----------------|-------------|
|                      |                                      |       |              |              |               |               | B1            | C           | A            | E           | Ca                           | P             | Mg             | Fe          |
|                      |                                      |       |              |              |               |               | 8             | 9           | 10           | 11          | 12                           | 13            | 14             | 15          |
| Завтрак              | Суп молочный с макаронными изделиями | 100   | 2,4          | 4,0          | 24,7          | 147,0         | 0             | 0           | 0            | 0           | 1,5                          | 10,5          | 7,5            | 0           |
|                      | Яблоко                               | 50    | 0,3          | 3,55         | 1,5           | 39,5          |               |             |              |             |                              |               |                |             |
|                      | Чай с сахаром                        | 200   | 0,3          | -            | 15,2          | 60            | 0,14          | 20,9        | 1,10         | 0           | 495                          | 41,2          | 220            | 0,03        |
|                      | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 30    | 2,3          | 0,8          | 16,0          | 81,9          | 0,092         | 0           | 0            | 1,65        | 13                           | 79,6          | 0,236          | 0,1         |
|                      | <b>Итого</b>                         |       | <b>427,1</b> | <b>27,95</b> | <b>67,4</b>   | <b>637,4</b>  | <b>1,268</b>  | <b>20,9</b> | <b>1,136</b> | <b>1,65</b> | <b>520,32</b>                | <b>248</b>    | <b>241,236</b> | <b>1,89</b> |
| Обед                 | Суп картофельный с бобовыми          | 250   | 2,5          | 3,0          | 18,3          | 113,0         | 0,36          | 9,7         | 1,25         | 2,01        | 177,5                        | 329,9         | 0,09           | 0,63        |
|                      | Сосиска отварная                     | 50    | 12,7         | 6,7          | 2,25          | 120,0         | 0,01          | 0,01        | 0            | 0,2         | 88,54                        | 145,44        | 0,98           | 2,05        |
|                      | Капуста тушёная                      | 150   | 3,6          | 6,0          | 37,05         | 220,5         | 0,115         | 0           | 0            | 0,2         | 187,6                        | 38,8          | 0,115          | 0,6         |
|                      | Компот из свежих фруктов             | 200   | 0,2          | -            | 15,0          | 58,0          | 0,14          | 20          | 0,014        | 0           | 495                          | 1             | 220            | 0,03        |
|                      | Хлеб зерновой                        | 40    | 4,8          | 0,36         | 16,8          | 86,4          | 0,088         | 0           | 0            | 1,65        | 13                           | 79,6          | 0,236          | 1,28        |
|                      | <b>Итого</b>                         |       | <b>23,8</b>  | <b>16,06</b> | <b>88,6</b>   | <b>597,9</b>  | <b>0,713</b>  | <b>49</b>   | <b>1,264</b> | <b>4,06</b> | <b>964,64</b>                | <b>594,74</b> | <b>221,421</b> | <b>4,59</b> |
|                      | <b>Всего</b>                         |       |              |              |               | <b>1235,3</b> | <b>1,981</b>  | <b>69,9</b> | <b>2,4</b>   | <b>5,71</b> | <b>1484,96</b>               | <b>842,74</b> | <b>462,657</b> | <b>6,48</b> |



## 6.-ой день

| Удень<br>(понедельник) | Наименование<br>блюда                   | Выход | Белки        | Жиры         | Угледо-<br>ды | Калор-<br>ть  | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества<br>(мг) |                |                |              |
|------------------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------------------------|----------------|----------------|--------------|
|                        |   |       |              |              |               |               | B1            | C            | A            | E           | Ca                           | P              | Mg             | Fe           |
|                        |   |       |              |              |               |               | 8             | 9            | 10           | 11          | 12                           | 13             | 14             | 15           |
| Завтрак                | Каша молочная из<br>риса и пшена        | 200   | 2,2          | 8,2          | 21,0          | 172,0         | 0             | 0            | 0            | 0           | 228                          | 341            | 65             | 0            |
|                        | Кисель<br>концентр..плодово-<br>ягодный | 200   | 2,5          | 3,6          | 28,7          | 152,0         | 0             | 0,2          | 0            | 0           | 124                          | 190            | 0              | 0,2          |
|                        | <b>Итого</b>                            |       | <b>9,16</b>  | <b>27,5</b>  | <b>85,91</b>  | <b>635,0</b>  | <b>0,126</b>  | <b>60,2</b>  | <b>0,033</b> | <b>1,65</b> | <b>387,6</b>                 | <b>737,4</b>   | <b>101,8</b>   | <b>0,94</b>  |
| Обед                   | Щи из свежей<br>капусты и картофеля     | 250   | 8,2          | 8,9          | 14,2          | 172,0         | 0,19          | 0,3          | 0,01         | 1,8         | 310,47                       | 66,70          | 13,2           | 0,95         |
|                        | Картофель отварной с<br>маслом          | 150   | 15,0         | 14,7         | 24,75         | 297,0         | 0,16          | 2,6          | 0,30         | 0           | 240                          | 110            | 40             | 3            |
|                        | Салат из свежей<br>капусты с яблоком    |       | 1,54         | 0,11         | 10,91         |               | 0,03          | 29,45        | 1,83         |             | 47,54                        |                | 19,09          |              |
|                        | Чай с сахаром                           | 200   | 0,6          | -            | 31,4          | 124,0         | 0,20          | 5,5          | 0            | 0           | 16                           | 18,1           | 180            | 1,1          |
|                        | Хлеб зерновой                           | 40    | 4,8          | 0,36         | 16,8          | 86,4          | 0,088         | 0            | 0            | 1,65        | 13                           | 79,6           | 0,236          | 1,28         |
|                        | <b>Итого</b>                            |       | <b>29,25</b> | <b>24,61</b> | <b>91,7</b>   | <b>714,4</b>  | <b>1,653</b>  | <b>8,95</b>  | <b>1,81</b>  | <b>3,45</b> | <b>595,47</b>                | <b>288,45</b>  | <b>238,436</b> | <b>9,9</b>   |
|                        | <b>Всего</b>                            |       |              |              |               | <b>1349,4</b> | <b>1,779</b>  | <b>69,15</b> | <b>1,843</b> | <b>5,1</b>  | <b>983,07</b>                | <b>1025,85</b> | <b>340,236</b> | <b>10,84</b> |

## 7-ой день

| VII день<br>(вторник) | Наименование<br>блюда                | Выход | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Калор-<br>ть   | Витамины (мг) |             |                   |                  | Минеральные вещества<br>(мг) |                    |                     |             |
|-----------------------|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------------|------------------|------------------------------|--------------------|---------------------|-------------|
|                       |                                      |       |              |              |              |                | B1            | C           | A                 | E                | Ca                           | P                  | Mg                  | Fe          |
|                       |                                      |       |              |              |              |                | 8             | 9           | 10                | 11               | 12                           | 13                 | 14                  | 15          |
| Завтрак               | Макароны отварные                    | 150   | 4,5          | 6,75         | 22,35        | 171,0          | 0,63          | 0           | 0                 | 6,6              | 22                           | 116,<br>4          | 0                   | 0,72        |
|                       | Сосиска отварная                     | 50    | 8,45         | 5,55         | 3,7          | 99,0           | 0,007         | 0           | 0,03<br>5         | 0                | 0,10                         | 149                | 116                 | 3,5         |
|                       | Кофейный напиток с<br>молоком        | 200   | 0,07         | -            | 15,3         | 59,0           | 0             | 0           | 0                 | 0                | 0                            | 0                  | 0                   | 0           |
|                       | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный | 30    | 2,3          | 0,8          | 16,0         | 81,9           | 0,092         | 0           | 0                 | 1,6<br>5         | 13                           | 79,6               | 0,23<br>6           | 1,28        |
|                       | <b>Итого</b>                         |       | <b>16,02</b> | <b>18,15</b> | <b>60,75</b> | <b>472,0</b>   | <b>1,737</b>  | <b>0</b>    | <b>0,03<br/>5</b> | <b>9,6</b>       | <b>49,1</b>                  | <b>367,<br/>5</b>  | <b>125,<br/>236</b> | <b>5,95</b> |
| Обед                  | Суп картофельный с<br>крупой         | 250   | 2,0          | 4,3          | 0,9          | 79,0           | 0,075         | 15          | 0,2               | 0                | 217,5                        | 378,<br>5          | 57,5                | 1,11        |
|                       | Поджарка из рыбы                     | 50    | 6,95         | 3,25         | 2,0          | 66,0           | 0             | 0           | 0,42              | 0,2              | 0,4                          | 86                 | 9                   | 1,09        |
|                       | Пюре картофельное                    | 150   | 5,25         | 6,15         | 35,25        | 220,5          | 0,115         | 0           | 0                 | 0,2              | 187,6                        | 38,8               | 0,11<br>5           | 0,6         |
|                       | Сок фруктовый                        | 200   | 0,3          | -            | 15,2         | 60,0           | 0,14          | 20,9        | 1,10              | 0                | 495                          | 41,2<br>5          | 220                 | 0,03        |
|                       | Хлеб зерновой                        | 40    | 4,8          | 0,36         | 16,8         | 86,4           | 0,088         | 0           | 0                 | 1,6<br>5         | 13                           | 79,6               | 0,23<br>6           | 1,28        |
|                       | <b>Итого</b>                         |       | <b>20,01</b> | <b>19,09</b> | <b>78,29</b> | <b>592,63</b>  | <b>0,423</b>  | <b>55,9</b> | <b>1,72</b>       | <b>2,0<br/>5</b> | <b>918,07</b>                | <b>641,<br/>58</b> | <b>294,<br/>851</b> | <b>4,61</b> |
|                       | <i>Всего</i>                         |       |              |              |              | <b>1064,63</b> | 2,162         | 55,9        | 1,75<br>2         | 11,<br>65        | 918,07                       | 1009<br>,08        | 420,<br>087         | 10,56       |



## 8-ой день

| VIII<br>день<br>(среда) | Наименование<br>блюда                    | Выход  | Белки        | Жиры         | Угледо-<br>ды | Калор-<br>ть  | Витамины (мг) |                   |                   |                  | Минеральные вещества<br>(мг) |                    |                     |             |
|-------------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------------------|--------------------|---------------------|-------------|
|                         |  |        |              |              |               |               | B1            | C                 | A                 | E                | Ca                           | P                  | Mg                  | Fe          |
|                         |  |        |              |              |               |               | 8             | 9                 | 10                | 11               | 12                           | 13                 | 14                  | 15          |
| Завтрак                 | Каша рисовая<br>молочная вязкая          | 150    | 15,9         | 7,65         | 8,4           | 168,0         | 0,045         | 0                 | 0,20              | 0,4              | 568,5                        | 579                | 97,5                | 0           |
|                         | Сок фруктовый                            | 200    | 1,0          | -            | 27,4          | 110,0         | 0,12          | 12,6              | 0                 | 0                | 37,55                        | 361,<br>3          | 30                  | 2,7         |
|                         | Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>йодированный | 40     | 4,8          | 0,36         | 16,8          | 86,4          | 0,072         | 0                 | 0                 | 0,8<br>8         | 20                           | 61,6               | 17,2                | 0,96        |
|                         | <b>Итого</b>                             |        | <b>28,87</b> | <b>18,58</b> | <b>73,57</b>  | <b>570</b>    | <b>0,281</b>  | <b>13,4</b>       | <b>0,33</b>       | <b>2,9<br/>3</b> | <b>765,85</b>                | <b>1079<br/>,9</b> | <b>168,<br/>2</b>   | <b>3,95</b> |
| Обед                    | Суп овощной                              | 25/250 | 2,0          | 2,4          | 14,8          | 90,0          | 0,04          | 0,75              | 0,25              | 0,4              | 125,32                       | 103,<br>03         | 105                 | 3,16        |
|                         | Котлета мясная с<br>подливом             | 100    | 13,86        | 16,5         | 14,58         | 264,6         | 0,08          | 0                 | 0                 | 0,2<br>5         | 22,65                        | 146,<br>3          | 39                  | 1,03        |
|                         | Каша гречневая                           | 150    | 3,6          | 6,0          | 37,05         | 220,5         | 0             | 0                 | 0                 | 0                | 5,8                          | 20,4               | 8                   | 0,26        |
|                         | Чай с лимоном                            | 200    | 0,1          | -            | 25,2          | 96,0          | 1,38          | 50                | 0,02<br>1         | 0                | 68                           | 46                 | 60,4                | 0,3         |
|                         | Хлеб зерновой                            | 40     | 4,8          | 0,36         | 16,8          | 86,4          | 0,088         | 0                 | 0                 | 1,6<br>5         | 13                           | 79,6               | 0,23<br>6           | 1,28        |
|                         | <b>Итого</b>                             |        | <b>25,46</b> | <b>29,06</b> | <b>114,2</b>  | <b>821,5</b>  | <b>1,663</b>  | <b>52,1<br/>5</b> | <b>1,77<br/>1</b> | <b>2,3</b>       | <b>234,77</b>                | <b>415,<br/>83</b> | <b>212,<br/>636</b> | <b>6,78</b> |
|                         | <b>Всего</b>                             |        |              |              |               | <b>1391,5</b> | 1,944         | 65,5<br>5         | 2,10<br>1         | 5,2<br>3         | 1000,6<br>2                  | 1495<br>,73        | 380,<br>836         | 10,73       |



## 9-ый день

| IX день<br>(четверг) | Наименование<br>блюда                    | Выход | Белки        | Жиры         | Угледо-<br>ды | Калор-<br>ть   | Витамины (мг) |                         |                         |                        | Минеральные вещества<br>(мг) |                           |                         |                          |
|----------------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|
|                      |  |       |              |              |               |                | B1            | C                       | A                       | E                      | Ca                           | P                         | Mg                      | Fe                       |
|                      |  |       |              |              |               |                | 8             | 9                       | 10                      | 11                     | 12                           | 13                        | 14                      | 15                       |
| Завтрак              | Каша «Боярская»                          | 100   | 13,4         | 10,9         | 20,7          | 237,0          | 0,04          | 0                       | 0,1                     | 0,3<br>8               | 175,52                       | 204                       | 111                     | 5                        |
|                      | Чай с сахаромс<br>лимоном                | 200   | 2,5          | 3,6          | 28,7          | 152,0          | 0,20          | 0                       | 0,08                    | 0                      | 0,651                        | 154,<br>88                | 0                       | 0,033                    |
|                      | Печенье                                  | 100   | 0,3          | -            | 8,6           | 40,0           | 0,01          | 23,9                    | 0,03                    | 0                      | 16                           | 11                        | 9                       | 0,2                      |
|                      | <b>Итого</b>                             |       | <b>19,95</b> | <b>21,1</b>  | <b>88,45</b>  | <b>620,0</b>   | <b>0,35</b>   | <b>23,9</b>             | <b>0,25</b><br><b>2</b> | <b>0,4</b><br><b>1</b> | <b>201,67</b><br><b>1</b>    | <b>403,</b><br><b>38</b>  | <b>126,</b><br><b>5</b> | <b>5,733</b>             |
| Обед                 | Суп рыбный                               | 250   | 3,9          | 4,3          | 16,0          | 118,0          | 0,70          | 5,3                     | 0,75                    | 0,0<br>4               | 1,75                         | 66,8                      | 230                     | 1,3                      |
|                      | Макаронные изделия                       | 150   | 4,5          | 6,75         | 22,35         | 171,0          | 0,635         | 0                       | 0                       | 3,5<br>5               | 17,52                        | 190,<br>85                | 11,5                    | 2,25                     |
|                      | Гуляш из фарша с<br>подливом             |       | 6,8          | 8,5          | 4,0           | 112,0          | 0,04          |                         |                         |                        | 7,11                         |                           |                         | 2,13                     |
|                      | Компот из<br>сухофруктов                 | 200   | 1,4          | -            | 25,6          | 108,0          | 0,02          | 13,8                    | 0                       | 0                      | 237,55                       | 361,<br>3                 | 30                      | 2,7                      |
|                      | Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>йодированный | 40    | 4,8          | 0,36         | 16,8          | 86,4           | 0,072         | 0                       | 0                       | 0,8<br>8               | 20                           | 61,6                      | 17,2                    | 0,96                     |
|                      | <b>Итого</b>                             |       | <b>22,96</b> | <b>19,35</b> | <b>89,54</b>  | <b>625,54</b>  | <b>1,647</b>  | <b>57,6</b><br><b>1</b> | <b>2,25</b>             | <b>4,6</b><br><b>9</b> | <b>616,32</b>                | <b>938,</b><br><b>55</b>  | <b>364,</b><br><b>7</b> | <b>9,22</b>              |
|                      | <b>Всего</b>                             |       |              |              |               | <b>1243,54</b> | <b>1,997</b>  | <b>81,5</b><br><b>1</b> | <b>2,50</b><br><b>2</b> | <b>5,1</b>             | <b>817,99</b><br><b>1</b>    | <b>1341</b><br><b>,93</b> | <b>491,</b><br><b>2</b> | <b>14,95</b><br><b>3</b> |

## 10-ый день

| X день<br>(пятница) | Наименование<br>блюда                    | Выход | Белки | Жиры         | Углеводы     | Калории       | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |
|---------------------|--|-------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                     |  |       |       |              |              |               | В1            | С            | А            | Е            | Са                        | Р            | Mg           | Fe           |
|                     |  |       |       |              |              |               | 8             | 9            | 10           | 11           | 12                        | 13           | 14           | 15           |
| Завтрак             | Каша молочная манная                     | 150   | 3,9   | 8,7          | 18,0         | 174,0         | 0,18          | 8,2          | 0,70         | 0            | 124,5                     | 105          | 37           | 1,84         |
|                     | Какао с молоком                          | 200   | 0,6   | -            | 31,4         | 124,0         | 0,2           | 5,5          | 0,06         | 1,2          | 16,0                      | 181          | 26           | 0,1          |
|                     | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,3   | 0,8          | 16,0         | 81,9          | 0,092         | 0            | 0            | 1,65         | 13                        | 79,6         | 0,236        | 1,28         |
|                     | Апельсины                                | 100   | 5,55  | 11,95        | 0,8          | 133,0         | 0,09          | 0            | 0            | 0,2          | 14,5                      | 75           | 8,2          | 1,9          |
|                     | <b>Итого</b>                             |       |       | <b>12,35</b> | <b>21,45</b> | <b>66,2</b>   | <b>512,9</b>  | <b>0,562</b> | <b>13,7</b>  | <b>0,76</b>  | <b>3,05</b>               | <b>168</b>   | <b>440,6</b> | <b>73,23</b> |
|                     |  |       |       |              |              |               |               |              |              |              |                           | <b>6</b>     |              |              |
| Обед                | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250   | 3,0   | 4,5          | 20,1         | 135,0         | 0,175         | 14,75        | 1,225        | 0,68         | 48,1                      | 0            | 47,05        | 1,6          |
|                     | Плов из мяса птицы                       | 150   | 3,6   | 6,0          | 37,05        | 220,5         | 0,115         | 0            | 0            | 0,2          | 37,5                      | 208,5        | 0,115        | 0,6          |
|                     | Чай с сахаром                            | 200   | 0,2   | -            | 15,0         | 58,0          | 0,14          | 20           | 0,010        | 0            | 495                       | 20           | 220          | 0,03         |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40    | 4,8   | 0,36         | 16,8         | 86,4          | 0,072         | 0            | 0            | 0,88         | 20                        | 61,6         | 17,2         | 0,96         |
|                     | Салат из квашеной капусты                | 50    | 0,3   | 3,55         | 1,5          | 39,5          | 0,15          | 12,5         | 0,3          | 0            | 14,5                      | 3,6          | 7            | 0,22         |
|                     | <b>Итого</b>                             |       |       | <b>21,15</b> | <b>26,41</b> | <b>103,15</b> | <b>739,9</b>  | <b>1,402</b> | <b>47,25</b> | <b>1,535</b> | <b>5,31</b>               | <b>632,6</b> | <b>678,3</b> | <b>302,8</b> |
|                     |  |       |       |              |              |               |               |              |              |              | <b>2</b>                  | <b>4</b>     | <b>62</b>    |              |
|                     | <b>Всего</b>                             |       |       |              |              | <b>1252,8</b> | <b>1,964</b>  | <b>60,9</b>  | <b>2,29</b>  | <b>8,81</b>  | <b>862</b>                | <b>1118,</b> | <b>376,0</b> | <b>10,78</b> |
|                     |  |       |       |              |              |               |               |              |              |              | <b>94</b>                 | <b>98</b>    |              |              |