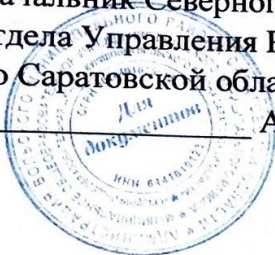


**СОГЛАСОВАНО**

Начальник Северного территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Саратовской области

А.Р. Аблязова



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МОУ ВМР «СОШ с.Куриловка»

Н.В. Касьянова



**Примерное 10-дневное меню  
для питания обучающихся муниципального общеобразовательного учреждения  
Вольского муниципального района  
«Средняя общеобразовательная школа с.Куриловка Вольского района Саратовской области»**

2022 год

Примерное меню (осень - зима) 10 дней

**ДЕНЬ 1**

Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
107	205	Каша молочная манная жидкая	6,20	8,05	31,09	222,02	94,23	17,82	102,24	0,54	0,04	0,09		0,91
287	200	Кофейный напиток	1,40	1,60	17,35	89,32	170,4	34,2	136,8	1,25	0,02	0,07		1,49
366	30	Сыр	6,96	8,85	0	109,2	3,9	4,45	27,8	0,55	0	0,02		0
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06		0
365	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,1	66	43,84	22	104	0,5	0,02	0,04		0
ИТОГО:			17,72	26,9	68,44	591,34	312,37	104,47	458,04	3,94	0,08	0,28		2,4

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Огурец свежий	0,40	0,05	1,65	7,0	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015		0
37	250	Борщ с капустой и картофелем	1,90	6,66	10,81	111,11	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,19
227	100	Макаронные изделия	3,68	3,53	23,55	140,73	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,02
213	100	Птица тушеная	15,7	9,4	3,3	169	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	68
282	200	Компот из свежих плодов или ягод	0,16	0	14,99	60,64	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			24,9	20,84	74,2	593,28	130,08	104,55	430,33	6,01	43,03	0,255	1,5	146,21

Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
274	200	Кисель	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,1	0,07	0,55	0,47
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,73	7,07	65,82	344,39	12,21	7,35	44,56	0,61	0,14	0,16	0,55	0,47

## ДЕНЬ 2

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
141	160	Запеканка из творога	29,22	12,11	29,1	342,23	244,93	40,11	338,98	1,35	0,09	0,09	0	0,70
294	200	Чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62	3,45	1,5	2,0	0,25	0	0	0	0
ИТОГО:			29,29	12,12	44,41	403,85	248,38	41,61	340,98	1,60	0,09	0,09	0	0,70

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Помидор свежий	0,55	0,10	2,30	11,5	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015	0	0
51	250	Суп крестьянский с крупой	2,31	7,74	15,43	140,59	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	00	8,25
241	100	Картофельное пюре	2,13	4,04	15,53	106,97	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
161	75	Котлета рыбная	9,90	6,70	6,40	130,90	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
283	200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			18,51	19,78	87,45	608,55	106,5	112,95	176,5	3,99	0,08	0,755	0,56	37,3

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
287	200	Кофейный напиток с молоком	1,4	1,6	17,35	89,32	8,4	7,1	0	2,8	1,6	3,9	9,6	1
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,77	8,67	54,15	317,52	20,61	14,45	44,56	3,41	1,64	3,98	9,6	1

### ДЕНЬ 3

#### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
139	40	Яйцо отварное	5,08	4,60	0,28	62,80	2,45	1,4	11,9	1,1	3,2	0,5	0	0
297	150	Чай с молоком	2,1	1,92	9,98	65,60	3,3	1,5	0	2,2	0	0,7	1,1	0,3
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
366	30	Сыр	6,96	8,85	0	109,2	3,9	4,45	27,8	0,55	0	0,02	0	0
ИТОГО:			17,2	16,57	30,16	342,4	9,65	33,35	126,9	4,95	3,2	1,28	1,1	0,3

#### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	50	Огурец консервированный	0,7	0,8	8,2	43	3,3	1,5	0	2,2	0	0,7	1,1	0,3
48	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	9,76	6,82	19,01	175,10	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
92	205	Рагу из овощей	3,72	14,87	22,57	238,99	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
192	75	Печень говяжья	17,49	19,46	3,52	277,61	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
289	200	Напиток из шиповника	0,68	0	21,01	46,87	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			35,41	43,15	94,21	886,37	92,2	115,8	468,36	11,11	4,96	0,924	6,02	185,74

#### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
287	200	Кофейный напиток с молоком	1,4	1,6	17,35	89,32	8,4	7,1	0	2,8	1,6	3,9	9,6	1
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,77	8,67	54,15	317,52	20,61	14,45	44,56	3,41	1,64	3,98	9,6	1

## ДЕНЬ 4

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
104	205	Каша гречневая вязкая на молоке	7,94	8,21	35,13	246,17	125,14	31,2	151,2	0,54	0,07	0,09	0	1,25
301	200	Чай	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
	30	Фрукты	0,4	0,3	10,3	47	1,9	3	0	13	0,2	1,3	1	5,6
ИТОГО:			11,4	8,71	65,33	397,97	127,04	60,2	238,4	14,64	0,27	1,45	1	6,85

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Огурец свежий	0,40	0,05	1,65	7,0	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015		0
68	250	Рассолник ленинградский	6,86	8,13	18,81	174,43	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
211	210	Плов из отварной птицы	37,2	45,33	41,05	147,09	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
283	200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06		0
ИТОГО:			48,08	54,71	109,3	546,31	80,3	71,3	185,8	3,63	0,07	0,235	1,66	24,2

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
274	200	Кисель	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,1	0,07	0,55	0,47
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,73	7,07	65,82	344,39	12,21	7,35	44,56	0,61	0,14	0,16	0,55	0,47

## ДЕНЬ 5

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
141	160	Запеканка из творога	29,22	12,11	29,1	342,23	244,93	40,11	338,98	1,35	0,09	0,09	0	0,70
287	200	Кофейный напиток с молоком	1,4	1,6	17,35	89,32	8,4	7,1	0	2,8	1,6	3,9	9,6	1
ИТОГО:			30,62	13,71	46,45	431,55	253,33	47,21	228,98	4,15	1,69	3,99	9,6	1,7

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Помидор свежий	0,55	0,10	2,30	11,5	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015		0
62	250	Щи из свежей капусты	3,23	9,78	11,40	142,94	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
219	100	Каша гречневая рассыпчатая	5,82	3,62	30,00	175,87	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
172	140	Рыба тушеная в томате с овощами	14,52	8,03	7,51	160,29	52,1	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
282	200	Компот из свежих плодов или ягод	0,16	0	14,99	60,64	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			27,34	22,73	86,1	656,04	112,78	121,31	488,76	8,5	0,04	0,265	0,1	87,32

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
274	200	Кисель	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,1	0,07	0,55	0,47
312	60	Булочка домашняя	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,73	7,07	65,82	344,36	12,21	7,35	44,56	0,61	0,140	0,15	0,55	0,47

## ДЕНЬ 6

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
114	205	Каша рисовая молочная жидкая	5,12	6,62	32,61	210,13	131,85	30,36	143,73	0,44	0,05	0,07	0	1,39
301	200	Чай	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
366	30	Сыр	6,96	8,85	0	109,2	3,9	4,45	27,8	0,55	0	0,02	0	0
ИТОГО:			15,14	16,67	52,51	424,13	135,75	60,81	258,73	2,09	0,05	0,15	0	1,39

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	250	Суп картофельный с бобовыми	2,34	3,89	13,61	98,79	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
206	200	Жаркое по домашнему	18,42	20,69	19,77	337,6	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
172	140	Рыба тушеная в томате с овощами	14,52	8,03	7,51	160,29	52,1	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
283	200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			38,9	33,81	88,68	830,98	128,28	194,71	436,21	8,15	0,28	0,17	0,06	24,67

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
274	200	Кисель	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,1	0,07	0,55	0,47
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,73	7,07	65,82	344,39	12,21	7,35	44,56	0,61	0,14	0,15	0,55	0,47

## ДЕНЬ 7

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
112	205	Каша пшеничная молочная жидкая	6,04	7,27	34,29	227,16	26,64	18,55	58,70	0,67	0,03	0,09	0	3,59
271	200	Какао с молоком сгущённым	3,78	3,91	26,04	154,15	163,15	39,45	149,7	1,31	0,03	0,06	0	1,69
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			12,88	12,38	80,23	486,11	189,79	84	295,6	3,08	0,06	0,21	0	5,28

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Огурец свежий	0,40	0,05	1,65	7,0	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015		0
61	250	Щи из квашенной капусты с картофелем	1,36	6,28	9,26	99,20	1,3	2,2		3,2	5,2	1,3	8,1	2,8
180	120	Гуляш из говядины	21,68	24,21	6,74	331,53	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
224	100	Рис отварной	2,59	3,39	26,85	150,12	2,1	13	0	5,3	0	7,4	11	0
283	200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			29,65	35,13	92,29	810,55	23,84	56,2	97,2	5,27	5,27	8,96	19,16	10

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
289	200	Напиток из шиповника	0,68	0	21,01	46,87	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,05	7,07	57,81	275,07	19,25	10,41	59,62	0,65	0,04	0,08	0	160



## ДЕНЬ 8

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
139	40	Яйцо отварное	5,08	4,60	0,28	62,80	2,45	1,4	11,9	1,1	3,2	0,5	0	0
297	150	Чай с молоком	2,1	1,92	9,98	65,60	3,3	1,5	0	2,2	0	0,7	1,1	0,3
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
366	30	Сыр	6,96	8,85	0	109,2	3,9	4,45	27,8	0,55	0	0,02	0	0
ИТОГО:			17,2	16,57	30,16	342,4	9,65	33,35	126,9	4,95	3,2	1,28	1,1	0,3

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Помидор свежий	0,55	0,10	2,30	11,5	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015		0
46	250	Суп картофельный с клецками	3,75	3,29	16,84	111,94	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
178	100	Голубцы ленивые	6,56	6,69	4,93	106,21	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
289	200	Напиток из шиповника	0,68	0	21,01	46,87	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			14,6	11,28	64,98	381,32	113,36	131,28	439,11		60,26	0,075	0	165,81

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
282	200	Компот из свежих плодов или ягод	0,16	0	14,99	60,64	14	4	4	1	0	0,02	0	68
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			4,53	7,07	51,79	288,2	26,21	11,35	48,46	1,61	0,04	0,1	0	68

## ДЕНЬ 9

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
109	205	Каша овсяная из «Геркулес» жидкая	6,33	8,90	25,49	207,38	84,23	16,2	102,24	0,54	0,04	0,06	0	1,91
301	200	Чай	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
365	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,1	66	43,84	22	104	0,5	0,02	0,04	0	0
ИТОГО:			9,49	17,3	45,49	378,18	128,07	64,2	293,44	2,14	0,06	0,16	0	1,91

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Огурец свежий	0,40	0,05	1,65	7,0	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015	0	0
37	250	Борщ с капустой и картофелем	1,90	6,66	10,81	111,11	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0	10,19
227	100	Макаронные изделия	3,68	3,53	23,55	140,73	5,7	21	153	0,8	0	0,06	0	0,02
187	75	Котлеты из говядины	12,61	15,11	4,63	204,93	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	0	3,2
283	200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0	6,8
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			22,21	27	88,43	682,36	82,88	93,55	330,53	3,52	0,11	0,225	0	20,21

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
271	200	Какао с молоком сгущённым	3,78	3,91	26,04	154,15	16,15	39,45	14,7	1,31	0,03	0,06	0	1,69
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			8,15	10,98	62,84	382,35	28,36	43,89	59,26	1,92	0,07	0,14	0	1,69

**ДЕНЬ 10**

## Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
141	160	Запеканка из творога	29,22	12,11	29,1	342,23	244,93	40,11	338,98	1,35	0,09	0,09	0	0,70
294	200	Чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62	3,45	1,5	2,0	0,25	0	0	0	0
ИТОГО:			29,29	12,12	44,41	405,85	248,38	41,61	340,98	1,6	0,09	0,09	0	0,70

## Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Помидор свежий	0,55	0,10	2,30	11,5	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015	0	0
56	220	Суп лапша домашняя	2,45	4,89	13,91	109,38	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0	0,5
219	100	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
169	75	Биточки из говядины	10,68	11,72	5,74	176,75	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0	0
283	200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0	6,8
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			23,9	25,11	110,94	743,52	48,62	63,16	303,4	7,28	0,1	0,195	0	8,5

## Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
287	200	Кофейный напиток с молоком	1,4	1,6	17,35	89,32	8,4	7,1	0	2,8	1,6	3,9	9,6	1
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,77	8,67	54,15	317,52	20,61	14,36	44,56		1,1	3,98	9,6	1

Примерное меню (зима - весна) 10 дней

**ДЕНЬ 1**

Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
141	160	Запеканка из творога	29,22	12,11	29,1	342,23	244,93	40,11	338,98	1,35	0,09	0,09	0	0,70
287	200	Кофейный напиток с молоком	1,4	1,6	17,35	89,32	8,4	7,1	0	2,8	1,6	3,9	9,6	1
ИТОГО:			30,62	13,71	46,45	431,55	253,33	47,21	228,98	4,15	1,69	3,99	9,6	1,7

Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Помидор свежий	0,55	0,10	2,30	11,5	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015		0
62	250	Щи из свежей капусты	3,23	9,78	11,40	142,94	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
219	100	Каша гречневая рассыпчатая	5,82	3,62	30,00	175,87	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
172	140	Рыба тушеная в томате с овощами	14,52	8,03	7,51	160,29	52,1	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
282	200	Компот из свежих плодов или ягод	0,16	0	14,99	60,64	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			27,34	22,73	86,1	656,04	112,78	121,31	488,76	8,5	0,04	0,265	0,1	87,32

Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
274	200	Кисель	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,1	0,07	0,55	0,47
312	60	Булочка домашняя	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,73	7,07	65,82	344,36	12,21	7,35	44,56	0,61	0,140	0,15	0,55	0,47

## ДЕНЬ 2

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
104	205	Каша гречневая вязкая на молоке	7,94	8,21	35,13	246,17	125,14	31,2	151,2	0,54	0,07	0,09	0	1,25
301	200	Чай	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
	30	Фрукты	0,4	0,3	10,3	47	1,9	3	0	13	0,2	1,3	1	5,6
ИТОГО:			11,4	8,71	65,33	397,97	127,04	60,2	238,4	14,64	0,27	1,45	1	6,85

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Огурец свежий	0,40	0,05	1,65	7,0	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015		0
68	250	Рассолник ленинградский	6,86	8,13	18,81	174,43	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
211	210	Плов из отварной птицы	37,2	45,33	41,05	147,09	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
283	200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06		0
ИТОГО:			48,08	54,71	109,3	546,31	80,3	71,3	185,8	3,63	0,07	0,235	1,66	24,2

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
274	200	Кисель	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,1	0,07	0,55	0,47
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,73	7,07	65,82	344,39	12,21	7,35	44,56	0,61	0,14	0,16	0,55	0,47

### ДЕНЬ 3

#### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
139	40	Яйцо отварное	5,08	4,60	0,28	62,80	2,45	1,4	11,9	1,1	3,2	0,5	0	0
297	150	Чай с молоком	2,1	1,92	9,98	65,60	3,3	1,5	0	2,2	0	0,7	1,1	0,3
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
366	30	Сыр	6,96	8,85	0	109,2	3,9	4,45	27,8	0,55	0	0,02	0	0
ИТОГО:			17,2	16,57	30,16	342,4	9,65	33,35	126,9	4,95	3,2	1,28	1,1	0,3

#### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	50	Огурец консервированный	0,7	0,8	8,2	43	3,3	1,5	0	2,2	0	0,7	1,1	0,3
48	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	9,76	6,82	19,01	175,10	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
92	205	Рагу из овощей	3,72	14,87	22,57	238,99	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
192	75	Печень говяжья	17,49	19,46	3,52	277,61	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
289	200	Напиток из шиповника	0,68	0	21,01	46,87	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			35,41	43,15	94,21	886,37	92,2	115,8	468,36	11,11	4,96	0,924	6,02	185,74

#### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
287	200	Кофейный напиток с молоком	1,4	1,6	17,35	89,32	8,4	7,1	0	2,8	1,6	3,9	9,6	1
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,77	8,67	54,15	317,52	20,61	14,45	44,56	3,41	1,64	3,98	9,6	1

## ДЕНЬ 4

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
141	160	Запеканка из творога	29,22	12,11	29,1	342,23	244,93	40,11	338,98	1,35	0,09	0,09	0	0,70
294	200	Чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62	3,45	1,5	2,0	0,25	0	0	0	0
ИТОГО:			29,29	12,12	44,41	403,85	248,38	41,61	340,98	1,60	0,09	0,09	0	0,70

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Помидор свежий	0,55	0,10	2,30	11,5	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015	0	0
51	250	Суп крестьянский с крупой	2,31	7,74	15,43	140,59	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25
241	100	Картофельное пюре	2,13	4,04	15,53	106,97	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
161	75	Котлета рыбная	9,90	6,70	6,40	130,90	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
283	200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			18,51	19,78	87,45	608,55	106,5	112,9 5	176,5	3,99	0,08	0,755	0,56	37,3

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
287	200	Кофейный напиток с молоком	1,4	1,6	17,35	89,32	8,4	7,1	0	2,8	1,6	3,9	9,6	1
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,77	8,67	54,15	317,52	20,61	14,45	44,56	3,41	1,64	3,98	9,6	1

## ДЕНЬ 5

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
107	205	Каша молочная манная жидкая	6,20	8,05	31,09	222,02	94,23	17,82	102,24	0,54	0,04	0,09		0,91
287	200	Кофейный напиток	1,40	1,60	17,35	89,32	170,4	34,2	136,8	1,25	0,02	0,07		1,49
366	30	Сыр	6,96	8,85	0	109,2	3,9	4,45	27,8	0,55	0	0,02		0
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06		0
365	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,1	66	43,84	22	104	0,5	0,02	0,04		0
ИТОГО:			17,72	26,9	68,44	591,34	312,37	104,47	458,04	3,94	0,08	0,28		2,4

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Огурец свежий	0,40	0,05	1,65	7,0	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015		0
37	250	Борщ с капустой и картофелем	1,90	6,66	10,81	111,11	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,19
227	100	Макаронные изделия	3,68	3,53	23,55	140,73	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,02
213	100	Птица тушеная	15,7	9,4	3,3	169	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	68
282	200	Компот из свежих плодов или ягод	0,16	0	14,99	60,64	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			24,9	20,84	74,2	593,28	130,08	104,55	430,33	6,01	43,03	0,255	1,5	146,21

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
274	200	Кисель	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,1	0,07	0,55	0,47
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,73	7,07	65,82	344,39	12,21	7,35	44,56	0,61	0,14	0,16	0,55	0,47



## ДЕНЬ 6

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
141	160	Запеканка из творога	29,22	12,11	29,1	342,23	244,93	40,11	338,98	1,35	0,09	0,09	0	0,70
294	200	Чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62	3,45	1,5	2,0	0,25	0	0	0	0
ИТОГО:			29,29	12,12	44,41	405,85	248,38	41,61	340,98	1,6	0,09	0,09	0	0,70

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Помидор свежий	0,55	0,10	2,30	11,5	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015	0	0
56	220	Суп лапша домашняя	2,45	4,89	13,91	109,38	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0	0,5
219	100	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
169	75	Биточки из говядины	10,68	11,72	5,74	176,75	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0	0
283	200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0	6,8
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			23,9	25,11	110,94	743,52	48,62	63,16	303,4	7,28	0,1	0,195	0	8,5

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
287	200	Кофейный напиток с молоком	1,4	1,6	17,35	89,32	8,4	7,1	0	2,8	1,6	3,9	9,6	1
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,77	8,67	54,15	317,52	20,61	14,36	44,56		1,1	3,98	9,6	1

## ДЕНЬ 7

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
109	205	Каша овсяная из «Геркулес» жидкая	6,33	8,90	25,49	207,38	84,23	16,2	102,24	0,54	0,04	0,06	0	1,91
301	200	Чай	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
365	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,1	66	43,84	22	104	0,5	0,02	0,04	0	0
ИТОГО:			9,49	17,3	45,49	378,18	128,07	64,2	293,44	2,14	0,06	0,16	0	1,91

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Огурец свежий	0,40	0,05	1,65	7,0	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015	0	0
37	250	Борщ с капустой и картофелем	1,90	6,66	10,81	111,11	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0	10,19
227	100	Макаронные изделия	3,68	3,53	23,55	140,73	5,7	21	153	0,8	0	0,06	0	0,02
187	75	Котлеты из говядины	12,61	15,11	4,63	204,93	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	0	3,2
283	200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0	6,8
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			22,21	27	88,43	682,36	82,88	93,55	330,53	3,52	0,11	0,225	0	20,21

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
271	200	Какао с молоком сгущённым	3,78	3,91	26,04	154,15	16,15	39,45	14,7	1,31	0,03	0,06	0	1,69
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			8,15	10,98	62,84	382,35	28,36	43,89	59,26	1,92	0,07	0,14	0	1,69

## ДЕНЬ 8

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
139	40	Яйцо отварное	5,08	4,60	0,28	62,80	2,45	1,4	11,9	1,1	3,2	0,5	0	0
297	150	Чай с молоком	2,1	1,92	9,98	65,60	3,3	1,5	0	2,2	0	0,7	1,1	0,3
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
366	30	Сыр	6,96	8,85	0	109,2	3,9	4,45	27,8	0,55	0	0,02	0	0
ИТОГО:			17,2	16,57	30,16	342,4	9,65	33,35	126,9	4,95	3,2	1,28	1,1	0,3

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Помидор свежий	0,55	0,10	2,30	11,5	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015		0
46	250	Суп картофельный с клецками	3,75	3,29	16,84	111,94	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
178	100	Голубцы ленивые	6,56	6,69	4,93	106,21	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
289	200	Напиток из шиповника	0,68	0	21,01	46,87	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			14,6	11,28	64,98	381,32	113,36	131,28	439,11		60,26	0,075	0	165,81

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
282	200	Компот из свежих плодов или ягод	0,16	0	14,99	60,64	14	4	4	1	0	0,02	0	68
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			4,53	7,07	51,79	288,2	26,21	11,35	48,46	1,61	0,04	0,1	0	68

## ДЕНЬ 9

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
112	205	Каша пшеничная молочная жидкая	6,04	7,27	34,29	227,16	26,64	18,55	58,70	0,67	0,03	0,09	0	3,59
271	200	Какао с молоком сгущённым	3,78	3,91	26,04	154,15	163,15	39,45	149,7	1,31	0,03	0,06	0	1,69
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			12,88	12,38	80,23	486,11	189,79	84	295,6	3,08	0,06	0,21	0	5,28

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	50	Огурец свежий	0,40	0,05	1,65	7,0	11,5	7	0	0,3	0,03	0,015		0
61	250	Щи из квашенной капусты с картофелем	1,36	6,28	9,26	99,20	1,3	2,2		3,2	5,2	1,3	8,1	2,8
180	120	Гуляш из говядины	21,68	24,21	6,74	331,53	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
224	100	Рис отварной	2,59	3,39	26,85	150,12	2,1	13	0	5,3	0	7,4	11	0
283	200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			29,65	35,13	92,29	810,55	23,84	56,2	97,2	5,27	5,27	8,96	19,16	10

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
289	200	Напиток из шиповника	0,68	0	21,01	46,87	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,05	7,07	57,81	275,07	19,25	10,41	59,62	0,65	0,04	0,08	0	160

## ДЕНЬ 10

### Завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
114	205	Каша рисовая молочная жидкая	5,12	6,62	32,61	210,13	131,85	30,36	143,73	0,44	0,05	0,07	0	1,39
301	200	Чай	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
366	30	Сыр	6,96	8,85	0	109,2	3,9	4,45	27,8	0,55	0	0,02	0	0
ИТОГО:			15,14	16,67	52,51	424,13	135,75	60,81	258,73	2,09	0,05	0,15	0	1,39

### Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	250	Суп картофельный с бобовыми	2,34	3,89	13,61	98,79	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
206	200	Жаркое по домашнему	18,42	20,69	19,77	337,6	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
172	140	Рыба тушеная в томате с овощами	14,52	8,03	7,51	160,29	52,1	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
283	200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0	26	87,2	1,1	0	0,06	0	0
ИТОГО:			38,9	33,81	88,68	830,98	128,28	194,71	436,21	8,15	0,28	0,17	0,06	24,67

### Полдник

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
274	200	Кисель	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,1	0,07	0,55	0,47
	60	Кондитерское изделие	4,37	7,07	36,8	228,2	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0	0
ИТОГО:			5,73	7,07	65,82	344,39	12,21	7,35	44,56	0,61	0,14	0,15	0,55	0,47