



УТВЕРЖДАЮ

А.А.Герасимова

**Примерное 10 дневное цикличное меню.  
( горячие завтраки за счет субвенции с 6 до 10 лет)**

**День 1**

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
219	Гречка	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,36	3,3
п/ф	Биточки куриные	80	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0	0,01	0	9,69	113,44	17,9	0,98
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
229	Зеленый горошек консерв.	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0,11	14,8	14,3	4,5	0,13
	Хлеб пшеничный,ржаной	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,97</b>	<b>22,41</b>	<b>113,86</b>	<b>773,39</b>	<b>0,47</b>	<b>25,94</b>	<b>10,55</b>	<b>1,28</b>	<b>98,58</b>	<b>390,89</b>	<b>158,86</b>	<b>13,24</b>

**День 2**

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,14	5,39	0,05	0,2	39,96	88,05	27,83	1,01
235	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58	0,03	17,06	0,05	0,1	28,74	23,84	9,91	0,46
п/ф	Тефтели	80	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
	Хлеб пшеничный,ржаной	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,45</b>	<b>24,64</b>	<b>100,9</b>	<b>692,66</b>	<b>0,35</b>	<b>26,34</b>	<b>0,4</b>	<b>2,7</b>	<b>190,58</b>	<b>363,18</b>	<b>103,1</b>	<b>5,75</b>

**День 3**

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
164	Рыба жареная	70	13,57	11,67	3,49	173,75	0,25	0,4	0,04	5,08	52,64	326,49	58,61	2,58
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
366	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,71</b>	<b>29,05</b>	<b>92,62</b>	<b>748,44</b>	<b>0,37</b>	<b>4,55</b>	<b>0,13</b>	<b>5,59</b>	<b>287,49</b>	<b>677,74</b>	<b>107,28</b>	<b>5,24</b>

**День 4**

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
227	Макароны	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0	0,03	0,99	13,1	55,28	20,69	1,16
212	Курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	169,8	19,45	1,65
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	2,3	2,7	1,55	17	29	14	0,7
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
285	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	22	147,8	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,26</b>	<b>35,25</b>	<b>95,34</b>	<b>828,77</b>	<b>0,29</b>	<b>5,74</b>	<b>2,89</b>	<b>3,24</b>	<b>186,03</b>	<b>410,82</b>	<b>84,24</b>	<b>5,39</b>

**День 5**

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
181	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,03	0,66	27,52	255,03	47,4	3,97
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
	Сырники	100	13,56	2,62	22,34	167,16	0,05	0,25	0,04	0,29	115,71	163,66	18,14	0,57
270	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>40,12</b>	<b>21,18</b>	<b>86,91</b>	<b>694,88</b>	<b>0,32</b>	<b>10,45</b>	<b>0,07</b>	<b>0,96</b>	<b>156,68</b>	<b>473,69</b>	<b>78,64</b>	<b>6,19</b>

День 6

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
п/ф	Нагетсы из говядины	80	11,4	9,1	10,4	170,4	0,06	0	1,6	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
	Кукуруза консервирован.	40	0,9	0,2	4,5	23,2	0,008	1,92	0,8	0,012	16,8	16,4	5,2	0,144
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,41</b>	<b>18,02</b>	<b>94,52</b>	<b>633,47</b>	<b>0,198</b>	<b>7,09</b>	<b>2,44</b>	<b>1,232</b>	<b>66,2</b>	<b>271,31</b>	<b>70,43</b>	<b>6,274</b>

День 7

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,14	5,39	0,05	0,2	39,96	88,05	27,83	1,01
192	Печень по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,17	9,9	3,8	6,34	31	221	14	4,6
	Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	0,006	1,5	1,5	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,77</b>	<b>21,3</b>	<b>74,81</b>	<b>763,48</b>	<b>0,386</b>	<b>19,59</b>	<b>5,35</b>	<b>6,59</b>	<b>94,11</b>	<b>372,79</b>	<b>59,97</b>	<b>7,48</b>

День 8

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
112	Каша пшенная	205	3,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
380	Бутерброд с маслом	30/20	1,91	16,95	11,5	206,25	0,03		0,07	0,36	8,85	28,2	7,13	0,62
366	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24

139	Яйцо отварное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,62	15,2	72,5	0,04	0	0	0,01	5	26,5	5,8	0,7
	Какао	200	2,1	1,9	12,9	80,3	0,025	0,33	8,3	0,05	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,04</b>	<b>40,19</b>	<b>74,17</b>	<b>758,21</b>	<b>0,345</b>	<b>1,82</b>	<b>8,57</b>	<b>0,95</b>	<b>378,96</b>	<b>526,92</b>	<b>74,97</b>	<b>3,77</b>

### День 9

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
227	Макароны	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0	0,03	0,99	13,1	55,28	20,69	1,16
212	Курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	169,8	19,45	1,65
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	2,3	2,7	1,55	17	29	14	0,7
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,02</b>	<b>30,45</b>	<b>101,23</b>	<b>794,76</b>	<b>0,28</b>	<b>5,66</b>	<b>3,05</b>	<b>4,87</b>	<b>112,14</b>	<b>361,39</b>	<b>98,27</b>	<b>6,16</b>

### День 10

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
219	Гречка	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,36	3,3
180	Гуляш	80	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	0,02	11	133	19	2
	Зеленый горошек консерв.	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0,11	14,8	14,3	4,5	0,13
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
300	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,45</b>	<b>20,26</b>	<b>92,94</b>	<b>661,15</b>	<b>0,35</b>	<b>1,9</b>	<b>26,13</b>	<b>0,62</b>	<b>54,25</b>	<b>366,67</b>	<b>134,96</b>	<b>7,08</b>

**Примерное 10 дневное цикличное меню.  
( горячий обед за счет субвенции с 6 до 10 лет)**

**День 1**

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
46	Суп картофел. с клецками	250	10,99	5,93	17,02	165,75	0,11	4,4	0,26	0,65	21,37	160,78	31,3	2,5
219	Гречка	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,36	3,3
п/ф	Биточки куриные	80	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0	0,01	0	9,69	113,44	17,9	0,98
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
229	Зеленый горошек консерв.	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0,11	14,8	14,3	4,5	0,13
	Хлеб пшеничный,ржаной	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>38,96</b>	<b>28,34</b>	<b>130,88</b>	<b>939,14</b>	<b>0,58</b>	<b>30,34</b>	<b>10,81</b>	<b>1,93</b>	<b>119,95</b>	<b>551,67</b>	<b>190,16</b>	<b>15,74</b>

**День 2**

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Суп картоф. с бобовыми	250	9,58	6,53	13,79	152,6	0,13	8,56	0,28	0,55	25,42	167,98	36,93	2,58
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,14	5,39	0,05	0,2	39,96	88,05	27,83	1,01
235	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58	0,03	17,06	0,05	0,1	28,74	23,84	9,91	0,46
п/ф	Тефтели	80	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
	Хлеб пшеничный,ржаной	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,03</b>	<b>31,17</b>	<b>114,69</b>	<b>845,26</b>	<b>0,48</b>	<b>34,9</b>	<b>0,68</b>	<b>3,25</b>	<b>216</b>	<b>531,16</b>	<b>140,03</b>	<b>8,33</b>

**День 3**

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
62	Щи со свежей капустой	250	9,33	8,97	10,82	161,64	0,1	18,19	0,28	0,56	51,22	162,49	35,99	2,55
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
164	Рыба жареная	70	13,57	11,67	3,49	173,75	0,25	0,4	0,04	5,08	52,64	326,49	58,61	2,58
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
366	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	<b>ИТОГО</b>		<b>38,04</b>	<b>38,02</b>	<b>103,44</b>	<b>910,08</b>	<b>0,47</b>	<b>22,74</b>	<b>0,41</b>	<b>6,15</b>	<b>338,71</b>	<b>840,23</b>	<b>143,27</b>	<b>7,79</b>

#### День 4

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
72	Суп картофель с рыб-ми консер	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
227	Макароны	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0	0,03	0,99	13,1	55,28	20,69	1,16
212	Курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	169,8	19,45	1,65
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	2,3	2,7	1,55	17	29	14	0,7
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
285	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	22	147,8	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>39,88</b>	<b>43,56</b>	<b>116,62</b>	<b>1013,25</b>	<b>0,45</b>	<b>17,52</b>	<b>3,1</b>	<b>4,79</b>	<b>243,33</b>	<b>547,18</b>	<b>126,07</b>	<b>6,88</b>

#### День 5

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энер. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
56	Суп-лапша домашняя	250	11,56	14	14,4	230,72	0,13	1,02	0,37	1,09	34,87	212,9	29,4	2,23
181	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,03	0,66	27,52	255,03	47,4	3,97
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
	Сырники	100	13,56	2,62	22,34	167,16	0,05	0,25	0,04	0,29	115,71	163,66	18,14	0,57

270	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>51,68</b>	<b>35,18</b>	<b>101,31</b>	<b>925,6</b>	<b>0,45</b>	<b>11,47</b>	<b>0,44</b>	<b>2,05</b>	<b>191,55</b>	<b>686,59</b>	<b>108,04</b>	<b>8,42</b>

**День 6**

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
69	Суп картоф. куриный	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
п/ф	Нагетсы из говядины	80	11,4	9,1	10,4	170,4	0,06	0	1,6	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
	Кукуруза консервирован.	40	0,9	0,2	4,5	23,2	0,008	1,92	0,8	0,012	16,8	16,4	5,2	0,144
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,13</b>	<b>25,23</b>	<b>115,8</b>	<b>808,45</b>	<b>0,348</b>	<b>18,59</b>	<b>2,64</b>	<b>2,582</b>	<b>83,65</b>	<b>386,61</b>	<b>104,86</b>	<b>7,954</b>

**День 7**

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
67	Борщ со свежей капустой	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,14	5,39	0,05	0,2	39,96	88,05	27,83	1,01
192	Печень по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,17	9,9	3,8	6,34	31	221	14	4,6
	Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	0,006	1,5	1,5	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,21</b>	<b>28,77</b>	<b>89,24</b>	<b>905,79</b>	<b>0,446</b>	<b>25,34</b>	<b>5,56</b>	<b>7,94</b>	<b>131,73</b>	<b>470,25</b>	<b>84,58</b>	<b>9,16</b>

**День 8**

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
47	Суп картоф. с мак. издел-ми	250	10,07	5,5	21,94	177,9	0,16	10,27	0,28	0,74	29,82	178,75	43,5	2,91
181	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,03	0,66	27,52	255,03	47,4	3,97
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4

366	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24
	Какао	200	2,1	1,9	12,9	80,3	0,025	0,33	8,3	0,05	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>45,57</b>	<b>34,81</b>	<b>87,37</b>	<b>846,48</b>	<b>0,465</b>	<b>20,98</b>	<b>8,66</b>	<b>1,58</b>	<b>277,34</b>	<b>696,78</b>	<b>112,4</b>	<b>8,52</b>

### День 9

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
48	Суп картоф. с фрикад-ми	250	9,76	6,82	19,01	175,1	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,2
227	Макароны	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0	0,03	0,99	13,1	55,28	20,69	1,16
212	Курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	169,8	19,45	1,65
265	Соус	30	0,32	2,2	3,14	33,69	0,01	1,17	0,01	0,08	3,09	9,78	0,5	0,23
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	2,3	2,7	1,55	17	29	14	0,7
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	<b>ИТОГО</b>		<b>38,78</b>	<b>37,27</b>	<b>120,24</b>	<b>969,86</b>	<b>0,44</b>	<b>16,33</b>	<b>3,27</b>	<b>5,23</b>	<b>133,33</b>	<b>511,53</b>	<b>135,43</b>	<b>8,36</b>

### День 10

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность (ккал)	витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
42	Рассольник "Ленинградский"	250	12,27	13,94	32,56	203,41	0,17	9,96	0,25	2,76	37,09	194,66	47,81	2,94
219	Гречка	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,36	3,3
180	Гуляш	80	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	0,02	11	133	19	2
	Зеленый горошек консерв.	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0,11	14,8	14,3	4,5	0,13
	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
300	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>39,72</b>	<b>34,2</b>	<b>125,5</b>	<b>864,56</b>	<b>0,52</b>	<b>11,86</b>	<b>26,38</b>	<b>3,38</b>	<b>91,34</b>	<b>561,33</b>	<b>182,77</b>	<b>10,02</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Федорова Л.А.