

**Примерное десятидневное меню для обучающихся ОКОУ «Курская школа  
» с 12 до 18 лет на сумму 108 рублей 76 копеек (включает завтрак и обед одного обучающегося за один день)**

**Возрастная категория: 12-18 лет**

*1 день*

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва,г			Энерг. ценн.ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
49	Колбаса отварная	80	19,0	17,5	0,2	234,0	0,3	32,4	0,0	0,0	16,8	0,0	34,7	2,5
897	Макаронные изделия отварные	180	12,1	0,7	38,4	189,0	0,1	0,0	0,0	1,0	4,2	43,2	8,6	0,8
1167	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	22,5	85,3	0,0	0,1	0,0	0,0	5,3	8,4	4,4	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>33,2</b>	<b>18,6</b>	<b>69,9</b>	<b>550,9</b>	<b>0,4</b>	<b>32,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>29,3</b>	<b>61,1</b>	<b>49,8</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>														
52	Салат из морской капусты	100	1,0	10,0	72,0	121,6	0,0	2,0	0,2	0,0	40,0	55,0	170,0	16,0
274	Борщ из свежей капусты на к/б	250/10	1,8	4,9	13,9	102,0	0,1	10,7	0,2	1,3	35,0	53,0	25,0	1,2
842	Птица тушеная	100	13,5	19,6	5,6	240,3	0,1	1,4	0,1	0,9	17,0	111,3	11,8	1,1
891	Рис отварной	180	4,2	9,9	43,9	267,0	0,0	0,0	0,1	0,4	3,7	73,6	22,4	0,6
1096	Кисель	200	0,1	0,1	32,5	127,0	0,0	2,4	0,0	0,2	5,9	7,6	1,3	0,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,0	4,2	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>24,2</b>	<b>45,8</b>	<b>202,1</b>	<b>1016,9</b>	<b>0,3</b>	<b>16,5</b>	<b>40,5</b>	<b>2,8</b>	<b>127,6</b>	<b>319,4</b>	<b>246,7</b>	<b>19,9</b>
	<b>Всего</b>		<b>57,4</b>	<b>64,4</b>	<b>271,9</b>	<b>1567,8</b>	<b>0,7</b>	<b>49,0</b>	<b>40,5</b>	<b>3,8</b>	<b>156,9</b>	<b>380,5</b>	<b>296,5</b>	<b>24,2</b>

## 2 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва,г			Энерг. ценн.ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
42	Сыр твердый	30	6,9	8,7	0,0	108,0	0,0	0,5	0,1	0,0	300,0	162,0	15,0	0,3
520	Каша рисовая жидкая молочная	200/10/10	4,9	11,8	32,1	256,0	0,1	1,3	0,1	0,2	180,5	138,0	29,0	0,4
1185	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5,0	31,8	187,1	0,0	0,5	0,0	0,1	156,0	140,0	38,0	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	23,4	106,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,6	2,8	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>20,3</b>	<b>26,0</b>	<b>87,3</b>	<b>657,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>640,5</b>	<b>452,6</b>	<b>84,8</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>														
51	Икра свекольная	100	2,3	8,6	12,4	130,3	0,0	16,5	0,7	2,3	23,4	37,4	19,1	1,1
315	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,3	7,2	12,0	127,0	0,1	21,3	0,0	0,0	30,1	55,1	22,0	0,8
626	Рыба припущенная	100	11,2	2,1	1,9	88,0	0,1	1,6	0,0	0,0	13,8	258,5	37,4	0,8
903	Пюре картофельное	180	3,7	9,8	23,0	195,0	0,2	6,1	0,6	0,2	44,9	103,9	49,8	1,2
1081	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,2	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,0	4,2	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>23,6</b>	<b>29,0</b>	<b>115,6</b>	<b>825,3</b>	<b>0,5</b>	<b>45,4</b>	<b>41,3</b>	<b>2,6</b>	<b>138,4</b>	<b>473,9</b>	<b>144,4</b>	<b>4,8</b>
	<b>Всего</b>		<b>43,9</b>	<b>55,0</b>	<b>202,9</b>	<b>1483,2</b>	<b>0,6</b>	<b>47,7</b>	<b>41,4</b>	<b>2,9</b>	<b>778,9</b>	<b>926,5</b>	<b>229,2</b>	<b>7,0</b>

## 3 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва,г			Энерг. ценн.ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
806	Тефтели мясные с соусом	100	12,6	18,5	16,8	266,4	0,1	5,8	0,1	0,7	37,6	154,8	38,4	2,2
888	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	3,1	52,6	283,2	0,3	0,0	0,0	0,7	16,9	252,0	169,2	5,6
1201	Напиток апельсиновый	200	0,4	0,1	46,5	174,0	0,0	28,1	0,0	0,1	19,5	11,4	6,9	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>25,3</b>	<b>22,0</b>	<b>124,6</b>	<b>766,2</b>	<b>0,4</b>	<b>33,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>77,0</b>	<b>427,7</b>	<b>216,6</b>	<b>8,1</b>
<b>Обед</b>														
51	Икра морковная	100	1,6	5,5	8,3	88,8	0,0	11,9	0,5	2,8	28,1	44,9	22,9	1,3
319	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,4	21,5	158,0	0,2	13,4	0,3	1,4	31,0	95,0	38,0	2,0
858	Котлета натуральная из филе кур	100	23,8	39,4	1,1	453,6	0,1	2,3	0,2	0,8	25,3	220,0	23,4	2,1
917	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	18,1	138,6	0,1	9,8	0,5	2,8	26,6	93,6	38,4	1,3
1167	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	22,5	85,3	0,0	0,1		0,0	5,2	8,2	4,4	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>42,1</b>	<b>57,1</b>	<b>105,6</b>	<b>1083,3</b>	<b>0,5</b>	<b>37,6</b>	<b>41,4</b>	<b>7,8</b>	<b>139,2</b>	<b>471,2</b>	<b>141,2</b>	<b>8,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>67,4</b>	<b>79,1</b>	<b>230,3</b>	<b>1849,5</b>	<b>0,9</b>	<b>71,4</b>	<b>41,6</b>	<b>9,4</b>	<b>216,2</b>	<b>898,9</b>	<b>357,8</b>	<b>16,4</b>

4 день

№ рсц.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва,г			Энерг. ценн.ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
666	Биточки рыбные	100	12,1	12,4	16,3	227,0	0,1	0,4	0,1	6,1	49,0	168,8	44,8	0,8
216*	Картофель тушеный	180	4,0	14,6	18,1	244,8	0,1	9,8	0,5	2,8	26,6	93,6	38,4	1,3
1183	Напиток кофейный с молоком	200	3,1	3,5	27,8	135,0	0,0	0,3	0,0	0,1	85,0	61,3	9,6	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>20,9</b>	<b>30,8</b>	<b>70,9</b>	<b>649,4</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>0,6</b>	<b>9,0</b>	<b>163,6</b>	<b>333,2</b>	<b>94,9</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>														
133	Винегрет	100	0,7	6,1	4,5	76,0	0,0	5,6	0,0	0,0	14,7	24,4	11,1	0,5
306	Рассольник ленинградский	250	1,9	4,2	14,0	101,0	0,1	12,1	0,1	1,5	36,6	70,9	31,0	1,1
727	Гуляш	100	40,2	29,1	7,1	451,9	0,1	3,4	0,1	1,5	36,1	400,0	58,6	6,0
897	Макаронные изделия отварные	180	12,1	0,7	38,4	189,0	0,1	0,0	0,0	1,0	4,2	43,2	8,6	1,0
1168	Чай с лимоном	200/15/7	0,5	0,1	22,8	88,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	2,0	1,1	0,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>59,0</b>	<b>41,5</b>	<b>121,1</b>	<b>1065,1</b>	<b>0,4</b>	<b>21,1</b>	<b>40,2</b>	<b>4,0</b>	<b>118,2</b>	<b>549,9</b>	<b>124,4</b>	<b>9,4</b>
	<b>Всего</b>		<b>79,9</b>	<b>72,3</b>	<b>192,0</b>	<b>1714,5</b>	<b>0,7</b>	<b>31,6</b>	<b>40,8</b>	<b>12,9</b>	<b>281,9</b>	<b>883,1</b>	<b>219,3</b>	<b>11,7</b>

5 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва,г			Энерг. ценн.кка л	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
795	Котлета	100	1,6	24,7	21,8	380,0	0,1	0,4	0,1	0,9	52,2	156,3	36,1	2,3
925	Рагу овощное	180	3,4	216,0	9,2	214,8	0,1	3,2	0,5	1,9	27,2	59,5	24,2	1,0
1167	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	22,5	85,3	0,0	0,1	0,0	0,0	5,3	8,4	4,4	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>7,1</b>	<b>241,1</b>	<b>62,3</b>	<b>722,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>0,6</b>	<b>2,8</b>	<b>87,7</b>	<b>233,7</b>	<b>66,9</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>														
91	Салат из свежей капусты	100	1,2	5,0	6,0	83,2	0,0	31,9	0,4	2,5	40,7	22,6	7,8	0,3
334	Суп с мак. изделиями и картоф.	250	2,7	2,4	20,6	116,7	0,1	4,0	0,3	0,9	19,7	65,5	24,4	1,0
753	Печень по-строгановски	100	24,3	17,9	6,9	307,6	0,3	14,1	9,2	1,9	80,0	460,0	34,0	8,9
888	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	2,8	52,6	283,0	0,3	0,0	0,0	0,7	16,9	252,0	169,2	9,6
1096	Кисель	200	0,1	0,1	32,5	127,0	0,0	2,4	0,0	0,2	5,9	7,6	1,3	0,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>42,5</b>	<b>29,4</b>	<b>152,7</b>	<b>1076,5</b>	<b>0,8</b>	<b>52,4</b>	<b>49,9</b>	<b>6,2</b>	<b>186,2</b>	<b>817,2</b>	<b>250,8</b>	<b>20,7</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,6</b>	<b>270,5</b>	<b>215,0</b>	<b>1799,2</b>	<b>1,0</b>	<b>56,2</b>	<b>50,5</b>	<b>9,0</b>	<b>273,9</b>	<b>1050,9</b>	<b>317,7</b>	<b>24,9</b>

6 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва,г			Энерг. ценн.ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
698	Сосиска отварная	80	19,0	17,5	0,2	234,0	0,3	32,4	0,0	0,0	16,8	0,0	34,7	2,5
897	Макаронные изделия отварные	180	12,1	0,7	38,4	189,0	0,1	0,0	0,0	1,0	4,2	43,2	8,6	1,0
1167	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	22,5	85,3	0,0	0,1	0,0	0,0	5,2	8,2	4,4	0,9
692	Булочка сдобная	100	4,3	7,3	29,2	200,0	0,1	0,0	0,0	0,0	12,1	46,0	6,7	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>37,5</b>	<b>25,9</b>	<b>99,0</b>	<b>750,9</b>	<b>0,4</b>	<b>32,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>41,3</b>	<b>106,9</b>	<b>56,4</b>	<b>5,1</b>
<b>Обед</b>														
51	Икра свекольная	100	2,3	8,6	12,4	130,3	0,0	16,5	0,7	2,3	23,4	37,4	19,1	1,1
317	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,9	3,1	24,0	139,0	0,1	16,5	0,3	0,8	18,6	91,0	36,0	1,2
666	Биточки рыбные	100	12,1	12,4	16,3	227,0	0,1	0,4	0,1	6,2	49,0	168,8	44,8	0,8
903	Пюре картофельное	180	3,7	9,8	23,0	195,0	0,2	6,1	0,6	0,2	44,9	103,9	49,8	1,2
1081	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,2	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>25,2</b>	<b>35,1</b>	<b>142,0</b>	<b>976,3</b>	<b>0,5</b>	<b>39,4</b>	<b>41,6</b>	<b>9,6</b>	<b>159,1</b>	<b>410,6</b>	<b>163,8</b>	<b>5,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>62,7</b>	<b>61,1</b>	<b>241,0</b>	<b>1727,2</b>	<b>0,9</b>	<b>71,9</b>	<b>41,6</b>	<b>10,5</b>	<b>200,4</b>	<b>517,5</b>	<b>220,2</b>	<b>10,0</b>

7 день														
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва,г			Энерг. ценн.ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
42	Сыр твердый	30	6,9	8,7	0,0	108,0	0,0	0,5	0,1	0,0	300,0	162,0	15,0	0,3
520	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200/10/10	5,9	12,0	33,2	264,0	0,1	0,2	0,1	0,0	125,2	152,7	36,3	0,8
1184	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187,1	0,0	0,5	0,0	0,1	156,0	140,0	38,0	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	23,4	106,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,6	2,8	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>21,3</b>	<b>26,2</b>	<b>88,4</b>	<b>665,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>585,2</b>	<b>467,3</b>	<b>92,1</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>														
51	Икра из кабачков промышленного производства	100	1,6	5,3	8,6	86,6	0,0	30,0	0,0	0,0	32,3	33,8	14,7	0,9
315	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,0	5,4	11,4	104,0	0,1	21,3	0,0	0,0	30,1	55,1	22,0	0,8
876	Котлета рубленая из птицы	100	1,1	17,0	15,0	261,0	0,1	0,3	0,0	0,6	35,9	156,3	36,1	2,3
897	Макаронные изделия отварные	180	12,1	0,7	38,4	189,0	0,1	0,0	0,0	1,0	4,2	43,2	8,6	1,0
1072	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	2,4	0,0	0,2	6,0	4,8	1,2	0,6
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,0	4,2	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>21,0</b>	<b>24,4</b>	<b>132,8</b>	<b>902,8</b>	<b>0,4</b>	<b>54,0</b>	<b>40,1</b>	<b>1,9</b>	<b>134,5</b>	<b>312,1</b>	<b>98,8</b>	<b>6,4</b>
	<b>Всего</b>		<b>42,3</b>	<b>50,6</b>	<b>221,2</b>	<b>1568,7</b>	<b>0,6</b>	<b>55,1</b>	<b>40,2</b>	<b>2,0</b>	<b>719,7</b>	<b>779,4</b>	<b>190,9</b>	<b>9,0</b>

8 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва,г			Энерг. ценн.ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Голубцы ленивые	100/50	21,6	13,4	71,2	227,5	0,1	25,0	0,1	1,0	80,1	216,0	2,2	2,1
903	Пюре картофельное	180	3,7	9,8	23,0	195,0	0,2	6,1	0,6	0,2	44,9	103,9	49,8	1,2
	Сок	200	1,4	0,0	26,6	108,0	0,1	80,0	0,0	0,0	36,0	23,0	0,0	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>28,4</b>	<b>23,5</b>	<b>129,6</b>	<b>573,1</b>	<b>0,4</b>	<b>111,1</b>	<b>0,7</b>	<b>1,3</b>	<b>164,0</b>	<b>352,4</b>	<b>54,1</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед</b>														
ТТК	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,3	8,4	4,9	100,0	0,1	7,1	0,0	0,0	36,1	47,4	24,3	0,6
274	Борщ с капустой и картой. со смет.	250/10	1,8	4,9	13,9	102,0	0,1	10,7	0,2	1,3	35,0	53,0	25,0	1,2
795	Шницель	100	1,1	17,0	15,0	261,0	0,1	0,3	0,0	0,6	35,9	156,3	36,1	2,3
888	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	2,8	52,6	283,0	0,3	0,0	0,0	0,7	16,9	252,0	169,2	9,6
1002	Соус томатный	30	0,6	2,1	2,8	24,0	0,0	1,0	0,1	0,1	2,7	7,7	4,1	0,2
1168	Чай с лимоном	200/15/7	0,5	0,1	22,8	88,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	2,0	1,1	0,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,0	4,2	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>19,5</b>	<b>36,6</b>	<b>146,2</b>	<b>1017,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,1</b>	<b>40,3</b>	<b>2,8</b>	<b>156,2</b>	<b>537,4</b>	<b>276,0</b>	<b>14,9</b>
	<b>Всего</b>		<b>47,8</b>	<b>60,1</b>	<b>275,7</b>	<b>1590,4</b>	<b>1,0</b>	<b>130,2</b>	<b>41,0</b>	<b>4,1</b>	<b>320,2</b>	<b>889,8</b>	<b>330,1</b>	<b>18,9</b>



9 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценн.ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
779	Плов из мяса	200	25,1	51,6	51,0	564,0	1,4	2,0	0,3	6,0	30,0	273,0	58,4	3,3
1183	Напиток кофейный с молоком	200	3,1	3,5	27,8	135,0	0,0	0,3	0,0	0,1	85,0	61,3	9,6	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>29,9</b>	<b>55,4</b>	<b>87,6</b>	<b>741,6</b>	<b>1,4</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>118,0</b>	<b>343,8</b>	<b>70,1</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>														
51	Икра свекольная	100	2,3	8,6	12,4	130,3	0,0	16,5	0,7	2,3	23,4	37,4	19,1	1,1
319	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,4	21,5	158,0	0,2	13,4	0,3	1,4	31,0	95,0	38,0	2,0
858	Котлета натуральная из филе кур	100	23,8	39,4	1,1	453,6	0,1	2,3	0,2	0,8	25,3	220,0	23,4	2,1
925	Рагу овощное	180	3,4	216,0	9,2	214,8	0,1	3,2	0,5	1,9	27,2	59,5	24,2	1,0
1096	Кисель	200	0,1	0,1	32,5	127,0	0,0	2,4	0,0	0,2	5,9	7,6	1,3	0,1
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>41,6</b>	<b>270,8</b>	<b>110,9</b>	<b>1242,7</b>	<b>0,5</b>	<b>37,9</b>	<b>41,6</b>	<b>6,7</b>	<b>135,8</b>	<b>429,0</b>	<b>120,1</b>	<b>7,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>71,5</b>	<b>326,2</b>	<b>198,4</b>	<b>1984,3</b>	<b>1,9</b>	<b>40,1</b>	<b>41,9</b>	<b>12,8</b>	<b>253,8</b>	<b>772,8</b>	<b>190,2</b>	<b>10,5</b>

10 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва,г			Энерг. ценн.ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
876	Котлета из кур	100	1,1	17,0	15,0	261,0	0,1	0,3	0,0	0,6	35,9	156,3	36,1	2,3
216*	Картофель тушеный	180	4,0	14,6	18,1	244,8	0,1	9,8	0,5	2,8	26,6	93,6	38,4	1,3
1167	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	22,5	85,3	0,0	0,1	0,0	0,0	5,2	8,2	4,4	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,8	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	9,5	2,1	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>7,2</b>	<b>32,0</b>	<b>64,4</b>	<b>633,7</b>	<b>0,2</b>	<b>10,2</b>	<b>0,5</b>	<b>3,4</b>	<b>70,7</b>	<b>267,6</b>	<b>81,0</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед</b>														
91	Салат из свежей капусты	100	1,2	5,0	8,0	83,2	0,0	31,9	0,4	2,5	40,7	22,6	13,1	0,5
ТТК	Суп рыбный	250/20	7,4	4,8	20,0	156,0	0,2	24,3	0,0	0,0	28,6	141,6	40,3	1,4
806	Тефтели мясные с соусом	100	12,1	18,5	18,2	277,5	0,1	6,0	0,1	0,8	39,1	161,3	40,0	2,3
891	Рис отварной	180	4,2	9,9	43,9	267,0	0,0	0,0	0,1	0,4	3,7	73,6	22,4	0,6
1081	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,2	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,0	4,2	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>29,1</b>	<b>39,4</b>	<b>156,5</b>	<b>1068,7</b>	<b>0,4</b>	<b>62,2</b>	<b>40,6</b>	<b>3,6</b>	<b>138,3</b>	<b>418,0</b>	<b>132,0</b>	<b>5,7</b>
	<b>Всего</b>		<b>36,3</b>	<b>71,5</b>	<b>220,8</b>	<b>1702,4</b>	<b>0,7</b>	<b>72,4</b>	<b>41,1</b>	<b>7,0</b>	<b>209,0</b>	<b>685,6</b>	<b>213,0</b>	<b>10,3</b>