**Десятидневное меню для обучающихся**

**Меню День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Б | Ж | У | К | Витамины | Минеральные вещества |
| B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свежий помидор | 50 | 0,28 |  | 11,0 | 4,3 | 0,015 | 7,22 | 00 | 1,75 | 4,21 | 7,87 | 6,06 | 0,27 |
| Сосиска | 55 | 6,62 | 10,04 | 1,57 | 159,7 | 0,05 | 00 | 00 | 0,12 | 6,97 | 46,8 | 5,4 | 0,56 |
| Макароны | 200 | 3,68 | 3,53 | 33,55 | 281,46 | 0,058 | 0,057 | 0,027 | 0,20 | 6,12 | 29,5 | 5,4 | 0,40 |
| Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,8 | 36,0 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0.20 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,8 | 0,3 | 8,4 | 102,5 | 0,04 |  |  |  | 8,0 | 26,0 | 6,0 | 0,03 |
|  |  | 14,38 | 14,07 | 60,32 | 583,96 | 0,166 | 10,877 | 0,167 | 2,27 | 46,8 | 132,63 | 56,46 | 2,18 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 250 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,1 | 0,156 | 21,3 | 0,025 |  | 22,98 | 150,3 | 37,3 | 2,02 |
| Биточки мясные с соусом | 100 | 12,85 | 24,6 | 8,74 | 217,83 | 0,055 | 2,3 | 0,014 |  | 13,98 | 118,1 | 16,8 | 1,6 |
| Греча отварная | 200 | 10,46 | 11,02 | 44,38 | 318,9 |  |  | 0,022 |  | 32,33 | 37,9 | 45,4 | 3,68 |
| Чай сладкий с лимоном | 200/7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,028 | 2,8 |  |  | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,087 |
| Хлеб | 50 | 9,2 | 1,4 | 57,4 | 142 | 0,112 |  |  |  | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| Булочка | 1/50 | 5,005 | 5,65 | 55,44 | 207,41 | 0,075 |  | 0,031 |  | 10,69 | 43,9 | 8,9 | 0,64 |
|  |  | 47,39 | 42,68 | 181,37 | 1222,86 | 0,417 | 26,4 | 0,092 |  | 101,287 | 409,84 | 133,55 | 9,142 |
| **ИТОГО** |  | 61,77 | 56,75 | 242,09 | 1706,82 | 0,642 | 37,277 | 0,259 |  | 158,09 | 542,47 | 190,01 | 11,327 |

**Меню День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Б | Ж | У | К | Витамины | Минеральные вещества |
| B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета мясная в сметанном соусе | 100 | 12,85 | 14,6 | 8,74 | 217,83 | 0,015 | 2,3 | 0,014 | 0,17 | 13,98 | 118,1 | 16,8 | 1,60 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 | 0,105 | 16,95 | 0,255 | . | 27,54 | 63,2 | 21,55 | 0,78 |
| Чай сладкий | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,045 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,8 | 0,3 | 8,4 | 102,5 | 0.04 |  |  |  | 8,0 | 26,0 | 6,0 | 0,098 |
|  |  | 19,03 | 22,98 | 60,24 | 582,91 | 0,2 | 19,25 | 0,264 |  | 49,82 | 207,3 | 44,35 | 2,46 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с картофелем капустой | 250/10 | 1,9 | 6,6 | 20,8 | 241,1 | 0,44 | 25,7 |  |  | 47,7 | 61,9 | 37,0 | 1,3 |
| Филе цыплёнка тушеное в соусе | 100 | 18,2 | 18,2 | 10,97 | 242,7 | 0,081 | 5,8 | 0,08 | . | 25,9 | 157,6 | 18,9 | 1,92 |
| Вермишель отварная, св. огурец | 200/50 | 3,68 | 3,53 | 33,5 | 281,46 | 0,058 | 0,057 | 0,027 | 0,02 | 6,12 | 29,5 | 5,4 | 0,40 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,11 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| Хлеб | 50 | 1,8 | 0,3 | 8,4 | 102,5 | 0,04 |  |  |  | 8,0 | 26,0 | 6,0 | 0,3 |
| Печенье творожное | 50 | 5,05 | 9,65 | 35,44 | 143,4 | 0,058 | 0,17 | 0,077 | . | 19,1 | 42,5 | 8,56 | 0,69 |
|  |  | 30,96 | 31,68 | 131,77 | 862,04 | 0,687 | 32,0 | 0,194 |  | 158,66 | 351,13 | 101,06 | 11,78 |
| **ИТОГО** |  | 49,99 | 54,66 | 192,01 | 1444,95 | 0,887 | 51,257 | 0,463 | 0,031 | 208,48 | 558,43 | 145,41 | 14,24 |

**Меню День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Б | Ж | У | К | Витамины | Минеральные вещества |
| B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная | 200/5 | 6,25 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0,13 | 0,29 | 0,02 | 0,17 | 111,22 | 145,0 | 35,59 | 2,49 |
| Бутерброд с сыром | 20/35 | 12,45 | 22,6 | 15,4 | 275 | 0,04 | 0,7 | 50 | 0,45 | 214,3 | 126,35 | 18,35 | 0,55 |
| Какао | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,02 | 0,38 | 0,01 | 0,05 |  |  |  | 0,56 |
|  |  | 22,78 | 34,84 | 76,53 | 670,26 | 0,19 | 1,37 | 0,03 | 0,52 | 446,76 | 389,4 | 70,45 | 3,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник «Ленинградский» | 250/10 | 5,03 | 11,3 | 32,58 | 249,6 | 0,15 | 17,5 | 0,04 |  | 30,3 | 83,2 | 30,6 | 1,20 |
| Бефстрогановиз говядины | 100 | 23,32 | 28,95 | 4,7 | 370,15 | 0,309 | 33,9 | 3,98 |  | 7,13 | 350,8 | 18,72 | 9,28 |
| Рожки отварные, св. помидор | 200/50 | 10,42 | 11,02 | 44,38 | 318,9 | - | - | 0,022 |  | 32,33 | 37,9 | 45,4 | 3,68 |
| Чай сладкий | 200 | 10,42 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | - |  | 0,3 |  |  | 0,04 |
| Хлеб | 50 | 13,8 | 2,1 | 86,1 | 213 | 0,112 | - | - |  | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| Булка веснушка | 50 | 4,61 | 4,41 | 35,3 | 199,3 | 0,111 |  | 0,0235 |  | 13,6 | 55,1 | 20,55 | 1,01 |
|  |  | 57,3 | 57,78 | 215.1 | 1399,58 | 0,682 | 51,4 | 4,07 |  | 101,86 | 585,1 | 139,58 | 16,33 |
| **ИТОГО** |  | 81,08 | 92,62 | 291,63 | 1649,63 | 0,87 | 52,77 | 4,1 |  | 548,62 | 974,3 | 210,03 | 19,93 |

**Меню день 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Б | Ж | У | К | Витамины | Минеральные вещества |
| B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета куриная, сметанный соус | 100 | 15,38 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 0,161 | 33,2 | 0,050 |  | 45,54 | 228,39 | 41,61 | 3,194 |
| Рис отварной | 200 | 5,18 | 6,78 | 53,7 | 300,24 | 0,018 | - | 0,027 |  | 8,64 | 3,49 | 7,56 | 0,648 |
| Чай сладкий с лимоном | 200/7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,0028 | 2,8 | - |  | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,087 |
| Хлеб | 50 | 1,8 | 0,3 | 8,4 | 102,5 | 0,04 | - | - | - | 8,0 | 26,0 | 6,0 | 0,035 |
|  |  | 22,43 | 26,68 | 95,61 | 772,94 | 0,257 | 36,0 | 0,077 |  | 65,28 | 259,42 | 56,01 | 4,024 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп крестьянский | 250/10 | 12,31 | 7,74 | 15,43 | 240,59 | 0,067 | 21,4 | 0,006 |  | 35,6 | 49,6 | 16,35 | 0,85 |
| Колбаса отварная с соусом | 100 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 179,72 | - | - | 0,03 |  | 2,03 | 112,7 | 14 | 1,19 |
| Картофель запеченный, зел. горошек | 200/30 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 | 0,105 | 16,95 | 0,255 |  | 27,54 | 63,2 | 21,55 | 0,78 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,006 | 0,61 | - |  | 34,15 | 23,4 | 18,3 | 4,62 |
| Хлеб | 70 | 13,8 | 2,1 | 86,1 | 213 | 0,168 | - | - |  | 27,3 | 87,15 | 36,75 | 1,68 |
| Кекс | 1/35 | 4,04 | 7,02 | 40,6 | 152,6 | 0,111 | - | 0,013 |  | 13,6 | 55 | 20 | 1,01 |
|  |  | 41,64 | 40.98 | 202,65 | 1113,64 | 0,46 | 38,96 | 0,344 |  | 140,22 | 391,05 | 126,95 | 10,13 |
| **ИТОГО** |  | 64,07 | 67,66 | 298,26 | 1886,58 | 0,717 | 74,96 | 0,421 |  | 205,5 | 650,47 | 182,69 | 14,15 |

**Меню день 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Б | Ж | У | К | Витамины | Минеральные вещества |
| B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гуляш из говядины | 125 | 28,94 | 20,54 | 50,76 | 385,4 | 0,05 | 0,28 |  |  | 8,75 | 162,36 | 17,55 | 2,13 |
| Макаронные изд. отварные | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 281,46 | 0,0578 | 0,057 | 0,027 |  | 6,12 | 29,58 | 5,44 | 0,408 |
| Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 0,078 | 9,3 |  |  | 11,2 | 7,04 | 5,34 | 11,1 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 9,2 | 1,4 | 57,4 | 142 | 0,112 |  |  |  | 17,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
|  |  | 45,75 | 29,25 | 180,6 | 912,93 | 0,227 | 9,637 | 0,027 |  | 44,27 | 257,08 | 52,83 | 14,758 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый с цыпленком | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 264,09 | 0,993 | 17,3 | 0,0225 |  | 19,65 | 64,8 | 25,07 | 1,04 |
| Тефтели в соусе | 100 | 12,85 | 14,6 | 8,74 | 217,83 | 0,055 | 2,3 | 0,013 |  | 13,98 | 118,16 | 16,8 | 1,60 |
| Греча отварная, свежий огурец | 200/50 | 10,42 | 11,2 | 44,38 | 318,9 |  |  | 0,0225 |  | 32,335 | 37,9 | 45,21 | 3,68 |
| Чай сладкий | 200 | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,045 |
| Хлеб | 50 | 9,2 | 1,1 | 57,4 | 142 | 0,112 |  |  |  | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| Булочка | 50 | 4,61 | 4,41 | 45,3 | 199,3 | 0,07 | 0,09 |  | 0,61 | 16,95 | 45,25 | 15,38 | 0,77 |
|  |  | 40,03 | 34,29 | 189,62 | 1190,76 | 1,17 | 20,17 | 0,058 | 0,61 | 101,41 | 324,21 | 126,96 | 8,255 |
| **ИТОГО** |  | 85,78 | 65,54 | 370,22 | 2103,69 | 1,397 | 19,69 | 0,085 | 0,61 | 145,68 | 581,29 | 179,79 | 23,013 |

**Меню День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Б | Ж | У | К | Витамины | Минеральные вещества |
| B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Филе цыпленка тушеное в соусе | 100 | 18,2 | 18,2 | 0,97 | 242,7 | 0,1612 | 33,28 | 0,050 |  | 45,54 | 228,3 | 41,6 | 3,19 |
| Греча отварная | 200 | 5,18 | 16,78 | 63,7 | 300,24 | 0,0288 |  | 0,027 |  | 8,64 | 3,49 | 7,56 | 0,64 |
| Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4 |  |  | 16,0 | 18,0 | 10,0 | 0,4 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 9,2 | 1,4 | 57,4 | 142 | 0,112 |  |  |  | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
|  |  | 34,58 | 36,58 | 127,87 | 720,94 | 0,322 | 37,28 | 0,077 |  | 88,38 | 307,89 | 83,66 | 5,35 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи с кал., карт., со сметаной. | 250/10 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 257,8 | 0,079 | 33,32 | 0,31 |  | 46,55 | 52 | 19,74 | 0,975 |
| Котлета мясная | 50 | 28,94 | 20,54 | 50,76 | 279,3 | 0,050 | 0,28 |  |  | 8,75 | 162,36 | 17,5 | 2,13 |
| Вермишель отварная, св. помидор | 200/50 | 3,68 | 3,53 | 33,5 | 281,46 | 0,058 | 0,057 | 0,027 | 0,02 | 6,12 | 29,5 | 5,4 | 0,40 |
| Чай сладкий с лимоном | 200/7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,028 | 2,8 |  |  | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,08 |
| Хлеб | 50 | 9,2 | 1,4 | 57,4 | 142 | 0,112 |  |  |  | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| Печенье творожное | 50 | 4,09 | 7,02 | 40,6 | 142,1 | 0,111 |  | 0,023 |  | 13,6 | 55 | 20 | 1,01 |
|  |  | 48,07 | 38,83 | 208,4 | 1164,38 | 0,412 | 36,45 | 0,36 | 0,02 | 96,32 | 358,5 | 87,99 | 5,715 |
| **ИТОГО** |  | 82,65 | 75,41 | 336,08 | 1885,22 | 0,734 | 73,73 | 0,437 | 0,02 | 184,7 | 666,39 | 171,65 | 11,065 |

**Меню день 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Б | Ж | У | К | Витамины | Минеральные вещества |
| B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жаркое по-домашнему | 225 | 18,42 | 20,69 | 19,77 | 337,6 | 0,19 | 23,3 | 0,03 |  | 28,89 | 255,7 | 46,4 | 25,8 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 | 0,056 | 7,28 | - |  | 9,26 | 6,16 | 5,04 | 1,27 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 9,2 | 1,4 | 57,4 | 142 | 0,112 |  |  |  | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
|  |  | 27,95 | 22,09 | 99,83 | 571,58 | 0,358 | 30,58 | 0,03 |  | 50,35 | 319,96 | 75,94 | 28,19 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный | 250 | 6,62 | 8,31 | 21,26 | 184,48 | 0,0225 | 24 | 0,15 |  | 131 | 160,27 | 36,9 | 1,36 |
| Биточки кур. в сметанном соусе | 100 | 25,38 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 0,161 | 33,2 | 0,050 |  | 45,54 | 228,39 | 41,61 | 3,194 |
| Рис отварной, свежий огурец | 200/50 | 5,18 | 16,78 | 63,7 | 300,24 | 0,0288 |  | 0,027 |  | 8,64 | 3,49 | 7,56 | 0,64 |
| Чай сладкий | 200 | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,045 |
| Хлеб | 50 | 9,2 | 1,4 | 57,4 | 142 | 0,112 |  |  |  | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| Булочка | 50 | 4,61 | 4,41 | 45,3 | 199,3 | 0,07 | 0,09 |  | 0,61 | 16,95 | 45,25 | 15,38 | 0,77 |
|  |  | 51,11 | 50,49 | 218,0 | 1183,24 | 0,394 | 57,29 | 0,227 |  | 220,63 | 495,5 | 125,95 | 7,129 |
| **ИТОГО** |  | 79,06 | 72,58 | 317,83 | 1754,87 | 0,752 | 87,87 | 0,257 | 0,61 | 270,98 | 815,46 | 201,89 | 35,31 |

**Меню день 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Б | Ж | У | К | Витамины | Минеральные вещества |
| B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творож. со сгущ. молоком | 150/20 | 24,26 | 18,31 | 39,75 | 330,81 | 0,078 | 1,46 | 0,059 |  | 216,5 | 285,15 | 38,19 | 0,99 |
| Чай сладкий | 200 | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,045 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 9,2 | 1,4 | 57,4 | 142 | 0,112 |  |  |  | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
|  |  | 33,58 | 19,71 | 109,19 | 521,45 | 0,19 | 1,46 | 0,059 |  | 235 | 343,25 | 62,69 | 2,155 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Солянка домашняя о сметаной | 250/10 | 11,93 | 18,79 | 17,28 | 289,21 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гуляш из говядины | 100 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,5 | 0,06 | 5,6 |  |  | 38,8 | 51,5 | 23,9 | 0,66 |
| Рожки отварные, св. помидор | 200/50 | 3,68 | 3,53 | 33,55 | 281,46 | 0,058 | 0,057 | 0,027 | 0,20 | 6,12 | 29,5 | 5,4 | 0,40 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 0,0078 | 9,3 |  |  | 11,2 | 7,04 | 5,34 | 11,1 |
| Хлеб | 50 | 9,2 | 1,4 | 57,4 | 142 | 0,112 |  |  |  | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
|  |  | 46,74 | 48,18 | 140,32 | 1148,24 | 0,237 | 14,95 | 0,027 | 0,20 | 74,32 | 96,14 | 59,14 | 13,28 |
| **ИТОГО** |  | 80,32 | 67,89 | 249,51 | 1669,69 | 0,427 | 16,41 | 0,086 | 0,20 | 309,32 | 439,34 | 121,83 | 15,435 |

**Меню день 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Б | Ж | У | К | Витамины | Минеральные вещества |
| B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета рыбная запеченная в молочном соусе | 100 | 8,95 | 5,48 | 9,16 | 121,7 | 0,067 | 0,93 | 0,014 |  | 8,881 | 29,049 | 34,286 | 0,82 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,34 | 0,105 | 16,95 | 0,255 |  | 27,54 | 63,2 | 21,55 | 0,78 |
| Чай сладкий | 200 | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,045 |
| хлеб пшеничный | 50 | 1,8 | 0,3 | 8,4 | 102,5 | 0,04 |  |  |  | 8,0 | 26,0 | 6,0 | 0,03 |
|  |  | 15,13 | 13,86 | 60,66 | 486,78 | 0,212 | 17,88 | 0,269 |  | 44,72 | 118,24 | 61,84 | 1,675 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник со сметаной | 250/10 | 5,93 | 6,34 | 10,05 | 254,6 | 0,05 | 4,56 | 0,01 | 2,4 | 38,94 | 57,42 | 39,41 | 1,32 |
| Сосиска отварная с соусом | 100 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 179,72 |  | 0,03 |  | 0,40 | 21,25 | 87,55 | 10,61 | 1,08 |
| Греча отварная, зел. горошек | 200/30 | 10,46 | 11,02 | 44,38 | 318,9 |  |  | 0,022 |  | 32,33 | 37,9 | 45,21 | 3,68 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 0,56 |  | 27,89 | 113,79 | 0,06 | 0,61 |  |  | 34,15 | 23,4 | 18,3 | 4,62 |
| Хлеб | 50 | 9,2 | 1,4 | 57,4 | 142 | 0,168 |  |  |  | 27,3 | 87,15 | 36,75 | 1,68 |
| Булочка | 50 | 5,05 | 5,65 | 55,44 | 207,4 | 0,075 |  | 0,031 |  | 10,69 | 43,9 | 8,9 | 0,64 |
|  |  | 37,82 | 40,45 | 196,73 | 1109,42 | 0,299 | 5,2 | 0,063 | 2,8 | 164,66 | 337,32 | 109,16 | 10,62 |
| **ИТОГО** |  | 52,95 | 54,31 | 257,39 | 1696,2 | 0,598 | 23,08 | 0,332 |  | 209,38 | 455,56 | 171,0 | 12,295 |

**Меню день 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Б | Ж | У | К | Витамины | Минеральные вещества |
| B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели мясные в соусе | 100 | 12,85 | 14,6 | 8,74 | 217,83 | 0,04 | 1,89 |  | 0,51 | 28,8 | 92 | 18,75 | 0,8 |
| Макароны отварные | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 281,46 | 0,0578 | 0,057 | 0,027 |  | 6,12 | 29,18 | 5,44 | 0,40 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 | 0,02 | 7,2 | 0,02 | 0,14 | 15,6 | 9,75 | 5,92 | 0,31 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,8 | 0,3 | 8,4 | 102,5 | 0,04 |  |  |  | 8,0 | 26,0 | 6,0 | 0,03 |
|  |  | 22,49 | 22,21 | 91,05 | 712,75 | 0,187 | 9,147 | 0,047 | 0,65 | 58,52 | 157,33 | 36,11 | 1,54 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из капусты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с крупой с цыплен. | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 164,09 | 0,993 | 17,3 | 0,0225 |  | 19,65 | 64,8 | 25,07 | 1,04 |
| Колбаса отварная в сметанном соусе | 100 | 16,62 | 16,04 | 1,57 | 179,72 |  |  | 0,03 |  | 2,03 | 112,7 | 14 | 1,19 |
| Картофель запеченый | 200 | 4,78 | 16,7 | 21,3 | 360,8 | 0,13 | 17,18 | 0,02 | 0,22 | 10,89 | 63,16 | 23,69 | 0,87 |
| Чай сладкий | 200 | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,045 |
| Хлеб | 70 | 13,8 | 2,1 | 86,1 | 213 | 0,168 |  |  |  | 27,3 | 87,15 | 36,75 | 1,68 |
| Кекс  | 35 | 4,09 | 7,02 | 40,6 | 152,6 | 0,111 |  | 0,023 |  | 13,6 | 55 | 20 | 1,01 |
|  |  | 42,24 | 44,72 | 183,37 | 1118,85 | 1,40 | 34,48 | 0,095 |  | 73,77 | 382,81 | 119,51 | 5,83 |
| **ИТОГО** |  | 64,73 | 66,93 | 274,42 | 1831,60 | 1,578 | 43,62 | 0,142 |  | 132,29 | 540,15 | 155,62 | 7,37 |