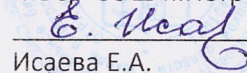
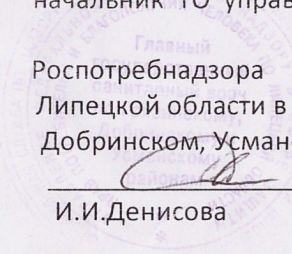


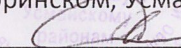
Утверждаю:  
директор школы  
МБОУ СОШ п.Петровский

  
Исаева Е.А.

*Ур. N 7 от 31.08.  
2015г*

Согласовано:  
начальник ТО управления

  
Роспотребнадзора  
Липецкой области в Грязинском,  
Добринском, Усманском районах

  
И.И.Денисова

**Примерное двухнедельное меню для учащихся  
МБОУ СОШ п.Петровский  
Добринского района Липецкой области  
от 11 лет и старше обучающихся в ОУ  
в 1 смену**

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ ( 11 лет и старше)

1 день (понедельник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P(мг)	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>														
467	Пудинг творожный со сметаной	200/20	19,22	16,36	15	296,14	220	58,7	0,76	0,8	0,17	0,45	0,029	1,97
958	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	109,24	94,4	-	-	-	0,00	1	0,00	0
920	Яблоко печеное	100	0,27	0,27	28,5	117,51	16	9	2,2	16	0,19	16	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	69,90	15,6	10,5	0,4		0,00	0	0,00	0
			<b>23,26</b>	<b>18,53</b>	<b>80,24</b>	<b>592,79</b>	<b>346</b>	<b>78,2</b>	<b>3,36</b>	<b>16,8</b>	<b>0,36</b>	<b>17,45</b>	<b>0,029</b>	<b>1,97</b>
<b>ОБЕД</b>														
79	Салат из капусты белокочанной	100	1,02	6,10	10,05	49,78	88,8	9,6	0,36	27	0,01	5,51	0,261	1,8
204	Суп с рисом и картофелем	250	4,25	9,08	19,38	165,9	47,6	9	0,70	6,6	0,12	0,04	0,07	0,18
	Котлеты мясные	100	14,2	13,4	13	229,4	122	-	0,08	-	0,15	0	0	0,96
	Гречка отварная с соусом красным основным	180	6,58	5,98	41,86	247,51	12	18	0,9	12	0,06	0	0,00	00,99
	Компот из абрикосов	200	0,2	0	24,3	98,00	22	8	0,4	1,8	0,02	13	0,06	0
	Хлеб из смеси пшен. И ржаной муки	30	1,47	0,3	13,8	63,78	6,3	17,1	1,10	-	0,00	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	69,9	15,6	10,5	0,4	-	0,00	0	0,00	0
			<b>30,09</b>	<b>35,16</b>	<b>136,82</b>	<b>883,02</b>	<b>314,3</b>	<b>72,2</b>	<b>3,94</b>	<b>47,4</b>	<b>0,36</b>	<b>18,55</b>	<b>0,391</b>	<b>3,93</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>53,35</b>	<b>53,69</b>	<b>217,06</b>	<b>1475,81</b>	<b>660,3</b>	<b>150,4</b>	<b>7,3</b>	<b>64,2</b>	<b>0,72</b>	<b>36</b>	<b>0,42</b>	<b>5,9</b>

2 день (вторник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углев оды		Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P(мг)	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Макароны запеченные с маслом и сыром	150	15,50	25,50	2,40	301,10	88,5	19,5	2,8	-	0,07	0,03	0,05	1,93
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,60	418	70	0,4	5	0,2	5	0,1	0
	Пряники заварные	60	3,00	2,98	22,56	189,06	5,4	1,28	0,3	-	0,04	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	69,90	15,6	10,5	0,4	-	0,00	0	0,00	
			<b>22,27</b>	<b>30,38</b>	<b>55,79</b>	<b>645,66</b>	<b>527,5</b>	<b>100,28</b>	<b>3,9</b>	<b>5</b>	<b>0,31</b>	<b>5,03</b>	<b>0,15</b>	<b>1,93</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Салат из свёклы	100	2,9	1,45	22,1	105,05	-	0,83	-	3,32	0,03	7,4	0	1,73
206	Суп гороховый с картофелем	250	3,24	4,88	18,46	126,72	48,1	17	1,00	3,85	0,27	0,07	0,05	0,96
	Жаркое по – домашнему с говядиной	200/ 100	17,48	14,7	29,60	223,73	29,1	4,3	0,36	4,1	0,05	0,03	0,09	0,38
	Йогурт	200/1 80	2,4	1,77	33,26	158,2	20,4	-	0,18	1,080	0,04	7,97	0,11	0
	Банан	150	2,20	0,80	32,00	144,00	12	0,09	0,26	15	0,03	16	0,03	1,000
	Хлеб из смеси пшен. И ржаной муки	30	1,47	0,30	13,80	63,78	6,3	17,1	1,10	-	0,00	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	69,90	15,6	10,5	0,4	-	0,00	0	0,00	0
			<b>32,06</b>	<b>24,2</b>	<b>163,65</b>	<b>891,38</b>	<b>131,5</b>	<b>49,82</b>	<b>3,3</b>	<b>27,35</b>	<b>0,42</b>	<b>31,47</b>	<b>0,28</b>	<b>4,07</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,33</b>	<b>54,58</b>	<b>219,44</b>	<b>1537,04</b>	<b>659</b>	<b>150,1</b>	<b>7,2</b>	<b>32,35</b>	<b>0,73</b>	<b>36,5</b>	<b>0,43</b>	<b>6</b>

3 день (среда)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углев оды		Са (мг)	Mg (мг)	Fc (мг)	P(мг)	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Каша молочная «Дружба»	200	4,36	9,32	37,13	236,97	2,55	1,27	0,95	-	0,33	0,5	0,15	0
	Яйцо варёное	1140	6,3	5,7	0,375	78,7					0,03	0,17	0,00	0
	Булочка Домашняя	100	9,79	7,73	45,02	271,94	22	20,1 2	-	-	0,00	10	0,08	0,96
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	2	2	0,2	-	0	0,03	0	0
			<b>20,65</b>	<b>22,75</b>	<b>96,525</b>	<b>644,41</b>	<b>279</b>	<b>23,3 9</b>	<b>1,15</b>		<b>0,36</b>	<b>10,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,96</b>
<b>ОБЕД</b>														
129	Сельдь с луком	30	2,69	6,27	0,91	70,83	27	0,12	0,6	0,6	0,01	0,01	1,35	0,74
218	Суп – лапша на курином бульоне	250	2,42	4,35	15,98	102,75	148, 55	0,48	0,17	4,83	0,05	0,03	0,05	1,39
	Птица отварная	100	19,13	12,83	1,93	208,77	21,6	53,2	1,38	0,84	0,06	26,15	0,05	0
	Рагу овощное	200	3,67	7,99	23,96	182,39	83,5	24	1,88	11,52	0,19	0	0,00	1,03
	Компот из чернослива	200	0,2	0	24,3	98,00	20,4 5	0,20	0,22	0,45	0,03	0,09	0,45	0
	Груша	100	1,53	0,10	24,60	105,40	58	12	1,3	5	0,02	0,02	0,00	1,78
	Хлеб из смеси пшен. И ржаной муки	30	1,47	0,30	13,80	63,78	6,8	17,1	1,10	-	0,00	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	69,90	15,6	19,5	0,04	-	0,00	0	0,00	0
			<b>33,48</b>	<b>32,14</b>	<b>119,91</b>	<b>901,82</b>	<b>381, 5</b>	<b>126, 61</b>	<b>6,05</b>		<b>0,36</b>	<b>26,3</b>	<b>0,19</b>	<b>4,94</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,13</b>	<b>54,89</b>	<b>216,44</b>	<b>1546,23</b>	<b>660, 5</b>	<b>150</b>	<b>7,2</b>	<b>23,24</b>	<b>0,72</b>	<b>37</b>	<b>0,42</b>	<b>5,9</b>

4 день (четверг)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углев оды		Са (мг)	Mg (мг)	Fc (мг)	P(мг)	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Бутерброд с маслом сливочн.	30/10	10,1	6,67	31,9	228,03	13,5	17	1,36	-	0,26	0,06	0	0
	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	109,24	483,47	26,5	0,4	-	0,2	5	0,1	0
	Сырники творожные	150	4,66	8,86	36,24	293,34	8,7	9	0,6	-	0,05	0,24	0,05	1,04
			<b>16,16</b>	<b>17,13</b>	<b>90,45</b>	<b>630,61</b>	<b>505,67</b>	<b>52,5</b>	<b>2,36</b>		<b>0,51</b>	<b>5,3</b>	<b>0,15</b>	<b>1,04</b>
<b>ОБЕД</b>														
55	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,73	8,42	3,07	90,95	13,5	8	0,4	5	0,01	0,03	0,17	1,91
242	Суп – пюре из овощей с отварным мясом	250/50	8,5	7,9	16,23	137,0	50,17	23	0,7	6,28	0,06	29,85	0,00	1,89
	Биточки рыбные	100	18,31	13,34	0,35	194,70	10,26	22	0,64	0,4	0,1	0,8	0,01	1,26
	Рис розовый	200	5,56	7,50	55,60	240,11	27,2	17	0,7	-	0,04	0,02	0,00	0
	Компот из кураги	200	1,30	0,00	23,73	100,12	31,5	-	1,00	-	0,00	0,00	0,09	0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	63,78	6,3	17,1	1,10	-	0,00	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	69,90	15,6	10,5	0,4	-	0,00	0	0,00	0
			<b>38,24</b>	<b>37,76</b>	<b>127,21</b>	<b>896,56</b>	<b>154,53</b>	<b>97,6</b>	<b>4,94</b>		<b>0,21</b>	<b>30,7</b>	<b>0,27</b>	<b>5,06</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,4</b>	<b>54,89</b>	<b>217,66</b>	<b>1527,17</b>	<b>660,2</b>	<b>150,1</b>	<b>7,3</b>	<b>11,68</b>	<b>0,72</b>	<b>36</b>	<b>0,42</b>	<b>6,1</b>

5 день (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углев оды		Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P(мг)	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200	7,65	15,6	61,77	470,72	135,22	13,08	0	0,75	0,30	1,36	0,2	0,87
	Яйцо варёное	40	6,3	5,7	0,37	78,7	-	-	1,56	6,54	0,03	0,17	0,00	0
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	2	2	0,2	-	0	0,03	0	0
	Хлеб из смеси пшен. и ржаной муки	30	1,47	0,30	13,80	63,78	6,3	17,1	1,10	-	0,00	0	0,00	0
			<b>15,62</b>	<b>21,6</b>	<b>89,94</b>	<b>670,00</b>	<b>207,52</b>	<b>32,18</b>	<b>2,86</b>	<b>7,29</b>	<b>0,33</b>	<b>1,56</b>	<b>0,2</b>	<b>0,87</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Икра овощная	100	1,5	0,07	24,80	70,73	24,60	-	0,42	4,2	0,05	4	0,00	1,985
206	Суп картофельный с фасолью и сметаной	250/10	6,51	8,44	19,75	153,26	38,48	12,8	0,8	3,08	0,28	0,06	0,05	1,785
	Котлета куриная	100	22,5	17,25	12,5	268,25	91,24	16,42	0,78	5,57	0,03	7,46	0,03	1,36
	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,9	6,84	30,41	273,80	42	1,05	-	6	0,09	21,6	0	0
	Кисель с а/к	200/36	0,2	0,1	10,7	44,50	0,1612	-	0,41	-	0	24	0	0
	Хлеб из смеси пшен. и ржаной муки	20	1,47	0,3	13,8	63,78	4,2	11,4	0,73	-	0,00	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	69,90	15,6	10,5	0,4	-	0,00	0	0,00	0
			<b>38,45</b>	<b>33,3</b>	<b>126,39</b>	<b>944,22</b>	<b>452,78</b>	<b>118,62</b>	<b>4,44</b>	<b>16,63</b>	<b>0,40</b>	<b>35,54</b>	<b>0,22</b>	<b>5,13</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,07</b>	<b>54,9</b>	<b>216,33</b>	<b>1614,22</b>	<b>660,3</b>	<b>150,8</b>	<b>7,3</b>	<b>23,92</b>	<b>0,73</b>	<b>37,1</b>	<b>0,42</b>	<b>6</b>

6 день (понедельник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углев оды		Са (мг)	Mg (мг)	Fc (мг)	P(мг)	B1	С	А	Е
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Сосиска отварная	60	9,00	14,34	0,96	191,23	21	-	0,79	1,08	0,00	0	0,00	0
	Капуста тушёная	120	2,67	1,6	7,66	94,1	20,0 8	5,93	0,3	39	0,04	39	0,00	1,801
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	418	70	0,4	5	0,2	5	0,1	0
	Булочка с сыром	60/20	4,99	3,80	35,26	195,21	13,2	0,07	-	-	0,00	10	0,08	0,96
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	63,78	6,3	17,1	1,10	-	0,00	0	0,00	0
			<b>19,53</b>	<b>21,46</b>	<b>74,08</b>	<b>629,92</b>	<b>478,58</b>	<b>93,17</b>	<b>2,59</b>	<b>45,08</b>	<b>024</b>	<b>13,93</b>	<b>0,18</b>	<b>2,761</b>
<b>ОБЕД</b>														
100	Винегрет овощной	100	2,4	9,12	7,13	87,38	20,1 2	-	0,528	7,94	0,03	0,03	0,06	1,207
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,5	5,31	9,13	96,28	35,3 0	8,88	1,4	12,4	0,11	0,16	0,05	1,4
	Биточки мясные	100	15,1	9,1	12,12	186,14	24,5	18,3	0,73	0,61	0,10	0,02	0,08	0,832
	Макароны отварные с маслом	200	4,32	6,49	31,35	193,11	42	1,05	-	6	0,2	21,6	0	0
	Ряженка	200	3,55	1,45	46,65	153,63	18,5	-	0,180	1,0	0,04	0,26	0,05	0
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	20	-	0,60	10				
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	63,78	6,3	17,1	1,10	-	0,00	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный	30	2,372	0,30	14,43	69,90	15,6	10,5	0,4	-	0,00	0	0,00	0
			<b>34,612</b>	<b>32,27</b>	<b>142,71</b>	<b>888,02</b>	<b>182,32</b>	<b>55,83</b>	<b>4,41</b>	<b>37,95</b>	<b>0,48</b>	<b>22,07</b>	<b>0,24</b>	<b>3,439</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,142</b>	<b>53,73</b>	<b>216,79</b>	<b>1517,94</b>	<b>660,9</b>	<b>149</b>	<b>7,0</b>	<b>83,03</b>	<b>0,72</b>	<b>36</b>	<b>0,42</b>	<b>6,2</b>

7 день (вторник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углев оды		Са (мг)	Mg (мг)	Fc (мг)	P(мг)	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Вареники ленивые отв. с маслом сливочным	200/10	16,34	17,28	38,42	468,36	20,14	77,5	0,09	0,33	0,05	0,24	0,05	1,04
	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	109,24	483,47	26,5	0,4	-	0,2	5	0,1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	69,90	15,6	10,5	0,4	-	0,00	0	0,00	1,04
			<b>20,11</b>	<b>19,18</b>	<b>75,16</b>	<b>647,5</b>	<b>519,21</b>	<b>114,50</b>	<b>0,89</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>5,24</b>	<b>0,15</b>	
<b>ОБЕД</b>														
58	Салат из свежих помидоров	100	1,25	3,3	21,42	132,37	20,62	-	0,39	8	0,03	0,03	0,18	1,316
	Рассольник «Петербургский»	250	4,51	6,5	18,7	130,06	32,24	-	0,558	7,6	0,05	0,02	0,05	1,254
	Бефстроганов	120	11,69	10,04	6,06	175,68	48	3,5	2,28	18	0,18	7,01	0,05	1,27
	Рис отварной с маслом	200	12,53	14,4	35,33	251,7	18,57	4,4	1,44	-	0,21	0	0,00	1,12
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,10	0,10	32,60	87,87	0,1612	-	0,042	-	0	24	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	63,78	6,3	17,1	1,10	-	0,00	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	69,90	15,6	10,5	0,4	-	0,00	0	0,00	0
			<b>33,92</b>	<b>34,94</b>	<b>142,34</b>	<b>911,36</b>	<b>141,49</b>	<b>35,5</b>	<b>6,21</b>	<b>33,6</b>	<b>470</b>	<b>31,06</b>	<b>0,28</b>	<b>4,96</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,03</b>	<b>54,12</b>	<b>217,5</b>	<b>1558,86</b>	<b>660,7</b>	<b>150</b>	<b>7,1</b>	<b>33,93</b>	<b>0,72</b>	<b>36,3</b>	<b>0,43</b>	<b>6</b>



## 8 день (среда)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углев оды		Са (мг)	Mg (мг)	Fc (мг)	P(мг)	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Запеканка овощная с маслом	100	1,51	6,24	45,08	317,81	143, 3	48,1 9	0,10	2,10	0,29	0,10	0,15	1,476
	Котлета мясная	50	14,1	9,1	12,12	186,14	24,5	18,3	0,73	0,61	0,10	0,02	0,08	0,832
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	418	70	0,4	5	0,2	5	0,1	0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	63,78	6,3	17,1	1,10	-	0,00	0	0,00	0
			<b>18,48</b>	<b>17,24</b>	<b>87,40</b>	<b>593,33</b>	<b>173, 6</b>	<b>67,2 9</b>	<b>3,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,32</b>	<b>1,3</b>	<b>0,15</b>	<b>1,476</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Салат из моркови с маслом	100	8,55	10,92	17,32	106,28	15,2	-	0,20	1,97	0,10	0,04	0,07	1,7
	Суп с клёцками и отварным мясом	250/5 0	7,75	9,13	14,13	187,13	88,3	-	1,07	7,8	0,10	0,05	0,01	1,626
	Рыба жареная	120	9,47	10,53	4,8	149,48	319, 02	54,6	1,07	-	0,08	13,05	0,03	1,398
	Картофельное пюре	180	3,89	5,84	26,41	173,80	42	1,05	-	6	0,09	21,6	0	0
	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	63,81	02	-	0,03	8	0,00	0,43	0,17	0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,8	63,78	6,3	17,1	1,10	-	0,00	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	69,90	15,6	10,5	0,4	-	0,00	0	0,00	0
	Банан	100	1,53	0,10	24,60	105,40	8	0,06	0,33	10	0,04	0,03	0,00	0
			<b>35,24</b>	<b>37,33</b>	<b>130,76</b>	<b>919,58</b>	<b>486, 7</b>	<b>83,3 1</b>	<b>4,2</b>	<b>33,77</b>	<b>0,41</b>	<b>35,2</b>	<b>0,28</b>	<b>4,724</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>53,72</b>	<b>54,57</b>	<b>218,16</b>	<b>1572,91</b>	<b>660, 3</b>	<b>150, 6</b>	<b>7,4</b>	<b>35,87</b>	<b>0,73</b>	<b>36,5</b>	<b>0,43</b>	<b>6,2</b>

9 день (четверг)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углев оды		Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P(мг)	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Лапшевник с творогом	50	10,62	18,03	30,71	355,4	146, 61	0,13	0,06	0,045	0,23	2,14	0,10	0,019
	Каша геркулесовая, молочная	200	5,8	2,8	19,8	192,81	38	60	0,25	-	0,1	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	56,80	2	2	2	-	0	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	69,90	15	10,5	0,4	-	0,00	0	0,00	0
			<b>18,99</b>	<b>21,13</b>	<b>78,94</b>	<b>674,92</b>	<b>201, 61</b>	<b>72,6 3</b>	<b>2,71</b>	<b>0,04</b>	<b>0,33</b>	<b>2,17</b>	<b>0,10</b>	<b>0,019</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Салат из свёклы с растительным маслом	100	0,4	5,42	6,45	56,15	-	0,83	-	3,32	0,01	13,28	0,02	1,73
	Суп из овощей	250	2,02	3,37	9,40	93,01	50,1 7	7,39	0,7	6,28	0,02	0,19	0,05	0,581
	Мясо по – строгановски	100	14,2	11,25	4,86	180,5	48	37,0 8	0,28	18	0,03	20,12	0,05	0,73
	Каша гречневая с маслом	180	9,5	7,94	50,68	273,52	18,5 7	4,57	1,44	-	0,20	0	0,00	1,12
	Йогурт	200	5,4	5	32	158,00	238	-	0,20	1,2	0,07	0,31	0,20	0
	Груша	115	0,46	0,46	11,30	51,18	21,8 5	-	1,47	5,75	0,06	0,03	0,00	1,82
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,8	63,78	66,3	17,1	-	-	0,00	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	69,90	15,6	10,5	0,4	-	0,00	0	0,00	0
			<b>35,82</b>	<b>34,04</b>	<b>142,92</b>	<b>946,04</b>	<b>458, 49</b>	<b>77,4 7</b>	<b>4,49</b>	<b>34,55</b>	<b>0,40</b>	<b>33,93</b>	<b>0,32</b>	<b>5,981</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,81</b>	<b>55,17</b>	<b>221,86</b>	<b>1620,96</b>	<b>660, 1</b>	<b>150, 1</b>	<b>7,2</b>	<b>34,59</b>	<b>0,73</b>	<b>36,1</b>	<b>0,42</b>	<b>6</b>

10 день (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углев оды		Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P(мг)	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Винегрет с фасолью	120	5,23	13,12	12,23	187,95	133, 53	11,9	0,01	13,23	0,04	2,04	0,25	1,310
	Макароны с сыром	150/2 0	10,1	6,67	31,90	268,03	13,5	17	1,36	-	0,26	0,06	0	0
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	109,24	10	13	-	-	0,00	2,1	0,00	0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,8	63,78	6,3	17,1	1,10	-	0,00	0	0,00	0
			<b>18,20</b>	<b>21,69</b>	<b>80,24</b>	<b>629,00</b>	<b>163, 33</b>	<b>59</b>	<b>2,34</b>	<b>13,23</b>	<b>0,30</b>	<b>4,2</b>	<b>0,25</b>	<b>1,310</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Салат из капусты со свежими яблоками	100	2,77	10,88	21,03	153,12	157, 39	16	0,6	45	0,02	0,15	0,03	1,7
	Суп картофельный	250	4,54	6,58	25,0	131,38	85,6 8	10,4	0,32	9,2	0,18	0,43	0,06	1,673
	Плов из говядины	180/ 100	24,95	14,8	41,38	382,5	131, 7	37	1,74	19	0,18	31,4	0,09	1,517
	Сок натуральный	200	0,00	0,00	23,00	92,00	40	-	0,80	4	0,04	0,02	0,0	0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,8	63,78	66,3	17,1	1,10	-	0,00	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,43	69,90	15,6	10,5	0,4	-	0,00	0	0,00	0
	Фрукт		<b>36,1</b>	<b>32,86</b>	<b>138,64</b>	<b>892,68</b>	<b>496, 67</b>	<b>91</b>	<b>4,96</b>	<b>77,2</b>	<b>0,42</b>	<b>32,0</b>	<b>0,18</b>	<b>4,89</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,3</b>	<b>54,55</b>	<b>218,88</b>	<b>1521,68</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>7,3</b>	<b>90,43</b>	<b>0,72</b>	<b>36,2</b>	<b>0,43</b>	<b>6,2</b>