

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Андринская средняя общеобразовательная школа»

О.М.Федоренко

Приказ № 541-од от 30.08.2023 г.



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-дневное МЕНЮ

### МБОУ « Андринская средняя общеобразовательная школа» осень ( 7-10 лет )

№ рецепта	1 день <b>ЗАВТРАК</b>	Выход блюдо (гр)	Б	Ж	У	Энергети- ческая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Перец сладкий порционный	60	0,78	0	1,15	16,2	0,04	11	0	0	4,8	9,6	2,4	0,48
241	Картофельное пюре	150	3,2	4,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	74	24,24	0,99
189	Котлеты,биточки,шницель	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	9,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,73
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0,06	0	0	0	9,2	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,03	0	0	0	11,6	36	8	0,84
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	0,04	0,6	0,022	0	102	96	10	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,8</b>	<b>21,18</b>	<b>98,69</b>	<b>715,05</b>	<b>0,34</b>	<b>17,56</b>	<b>0,02</b>	<b>1,21</b>	<b>100,89</b>	<b>306,49</b>	<b>74,83</b>	<b>5,65</b>



<b>1 день ОБЕД</b>														
232	Икра кабачковая	60	0,9	4,1	6,7	54	0,01	4,2	0,1	0	24,6	22,2	9	0,42
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,03	9,95	0,01	4,83	48,2	45,85	36,22	0,96
180	Гуляш из говядины	100	18,07	14,52	5,62	276,28	0,06	1,34	0	0,39	10,57	153,6	21,29	1,57
223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	150	14,53	12,54	35,6	302,51	0,09	4,92	0	4,11	32,34	154,43	41,9	1,05
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	1	0,4	0	319	16	12	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>940</b>	<b>43,58</b>	<b>39,08</b>	<b>109,4</b>	<b>997,1</b>	<b>0,37</b>	<b>29,41</b>	<b>0,52</b>	<b>9,89</b>	<b>495,41</b>	<b>513,98</b>	<b>166,91</b>	<b>6,94</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>66,38</b>	<b>60,26</b>	<b>208,1</b>	<b>1712,15</b>	<b>0,71</b>	<b>46,97</b>	<b>0,54</b>	<b>11,1</b>	<b>596,3</b>	<b>820,47</b>	<b>241,74</b>	<b>12,59</b>



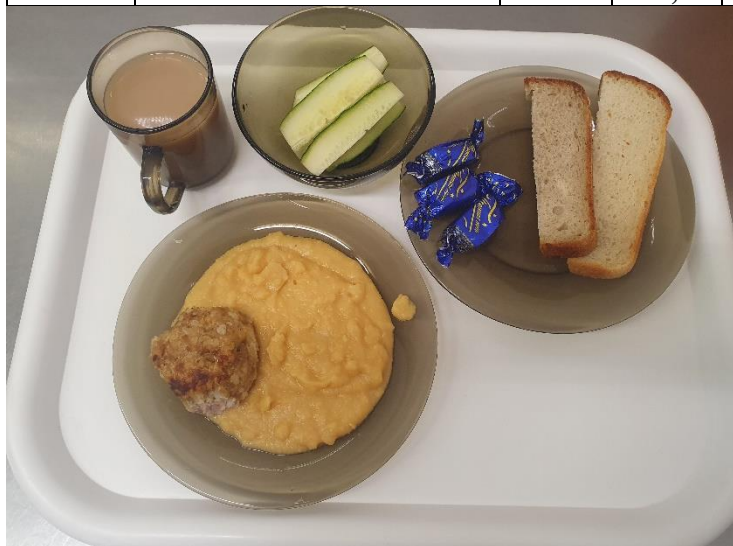
№ рецепта	2 день <b>ЗАВТРАК</b>	Выход блюда (гр)	Б	Ж	У	Энергети- ческая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	4,99	0,01	2,75	15,46	17,34	10,85	0,52
124	Макаронны запеченные с сыром	200	12,4	10,6	37,4	292	0,1	0,46	0	1,5	203,82	146,06	33,7	0,36
270	Какао с молоком	200	4,85	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0,06	0	0	0	9,2	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Вафли	40	3,2	5,6	14,55	116,4	0,03	0	0	0	111,6	136	8	0,04
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	0,04	0,6	0,022	0	102	96	10	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>26,15</b>	<b>26,89</b>	<b>114,5</b>	<b>793,68</b>	<b>0,28</b>	<b>6,45</b>	<b>0,03</b>	<b>4,62</b>	<b>471,22</b>	<b>481,93</b>	<b>74,85</b>	<b>3,11</b>



<b>2 день ОБЕД</b>														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,08	2,72	39,49	0,03	10,96	0,16	2,78	18,29	22,36	11	0,52
43	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
189	Котлеты,биточки,шницель	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,05	0,1	0	0,52	22,02	89,65	17,03	0,74
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	10	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,15	0	34	123	13	0,05
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>29,5</b>	<b>26,56</b>	<b>138,1</b>	<b>876,45</b>	<b>0,52</b>	<b>35,82</b>	<b>0,32</b>	<b>6,88</b>	<b>183,79</b>	<b>584,21</b>	<b>162,88</b>	<b>14,1</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>55,65</b>	<b>53,45</b>	<b>252,6</b>	<b>1670,13</b>	<b>0,8</b>	<b>42,27</b>	<b>0,35</b>	<b>11,5</b>	<b>655,01</b>	<b>1066,1</b>	<b>237,73</b>	<b>17,21</b>



№ рецепта	3 день <b>ЗАВТРАК</b>	Выход блюда (гр)	Б	Ж	У	Энергети- ческая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
246	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
202	Тефтели мясные	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	2,02	0	0,47	12,98	85,49	17,31	0,8
130	Гороховое пюре	150	16,87	5,75	49,6	240,13	0,43	0,02	0,01	0,53	54,72	129,53	48,37	4,36
295	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	0,01	0,42	0,01	0	46,26	38,04	8,2	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0,06	0	0	0	9,2	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Конфеты	30	4,9	17,3	13,67	236	0,01	0	0,01	0	36,5	29	5,5	0,2
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	0,04	0,6	0,022	0	102	96	10	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>37,48</b>	<b>38,52</b>	<b>117,4</b>	<b>894,03</b>	<b>0,64</b>	<b>23,46</b>	<b>0,07</b>	<b>1,78</b>	<b>191,06</b>	<b>391,26</b>	<b>115,38</b>	<b>8,61</b>





<b>3 день ОБЕД</b>														
11	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,07	3,75	76,87	0,01	10,24	0	2,82	21,29	24,02	7,1	0,55
48	Суп с мясными фрикадельками	250	16,41	6,82	32,1	175,1	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	31,12	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
205	Сосиски отварные	100	8,83	17,86	2,09	240	0,19	0	0	0,03	35	159	20	1,8
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	2,7	0,01	0,11	9,3	5,49	4	0,34
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>35,7</b>	<b>36,85</b>	<b>129</b>	<b>991,42</b>	<b>0,47</b>	<b>18,49</b>	<b>0,02</b>	<b>3,97</b>	<b>107,99</b>	<b>433,3</b>	<b>96,66</b>	<b>7,05</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>73,18</b>	<b>75,37</b>	<b>246,4</b>	<b>1885,45</b>	<b>1,11</b>	<b>41,95</b>	<b>0,09</b>	<b>5,75</b>	<b>299,05</b>	<b>824,56</b>	<b>212,04</b>	<b>15,66</b>



№ рецепта	4 день <b>ЗАВТРАК</b>	Выход блюда (гр)	Б	Ж	У	Энергети- ческая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Перец сладкий порционный	60	0,78	0	1,15	16,2	0,04	11	0	0	4,8	9,6	2,4	0,48
161	Котлета или биточки рыбные	100	9,9	15,2	6,4	130,9	0,13	0,34	0,02	0,81	56,27	252,36	39,71	1,17
241	Картофельное пюре	150	3,2	4,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	74	24,24	0,99
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	9,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,73
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0,06	0	0	0	9,2	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Пряник	30	1,59	1,62	16,05	103,2	0,03	0	0	0	3,6	16,4	0	0,24
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	0,04	0,6	0,022	0	102	96	10	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>20,61</b>	<b>21,56</b>	<b>85,64</b>	<b>605,6</b>	<b>0,41</b>	<b>17,77</b>	<b>0,04</b>	<b>1,37</b>	<b>121,63</b>	<b>427,19</b>	<b>85,25</b>	<b>5,29</b>



<b>4деньОБЕД</b>														
1	Винегрет	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
46	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	0,06	0,31	31,89	100,86	19,51	1,46
193	Плов из отварной говядины	150	18,25	15,52	30,34	313,78	0,08	1,52	0	0,57	23,17	206,03	34,38	2,07
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,5	0	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>29,77</b>	<b>25,85</b>	<b>117,5</b>	<b>808,46</b>	<b>0,35</b>	<b>6,61</b>	<b>0,13</b>	<b>4,07</b>	<b>173,75</b>	<b>468,43</b>	<b>128,32</b>	<b>6,64</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>50,38</b>	<b>47,41</b>	<b>203,2</b>	<b>1414,06</b>	<b>0,76</b>	<b>24,38</b>	<b>0,17</b>	<b>5,44</b>	<b>295,38</b>	<b>895,62</b>	<b>213,57</b>	<b>11,93</b>

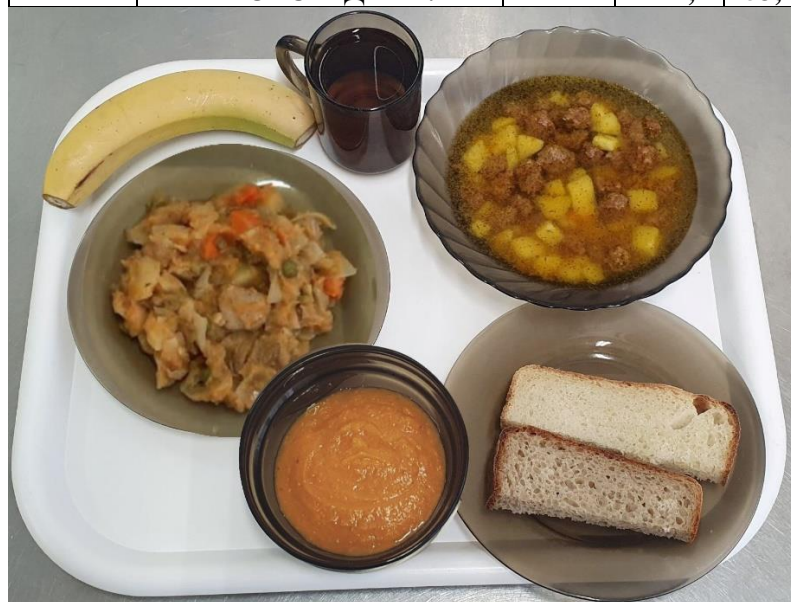




№ рецепта	5 день <b>ЗАВТРАК</b>	Выход блюда (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	31,02	227,16	0,16	0,39	0,02	0,56	164,41	222,64	44,86	3,05
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
76	Гренки с сыром	60	9,36	9,54	29,15	264,48	0,1	0,3	0	1,1	164,75	126,02	31,65	1,2
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	0,04	0,6	0,022	0	102	96	10	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>605</b>	<b>22,07</b>	<b>27,86</b>	<b>105,5</b>	<b>802,53</b>	<b>0,37</b>	<b>2,29</b>	<b>0,062</b>	<b>2,07</b>	<b>561,66</b>	<b>578,06</b>	<b>110,51</b>	<b>5,73</b>



<b>5 день ОБЕД</b>														
232	Икра кабачковая	60	1,64	6,27	3,23	94,38	0,01	4,2	0,1	0	24,6	22,2	9	0,42
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
92	Овощное рагу с мясом	205	13,72	14,87	22,57	238,99	0,12	15,41	0,03	3,8	76,2	105,41	40,24	1,4
282	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,15	0	34	123	13	0,05
	<b>ИТОГО:</b>	<b>895</b>	<b>25,63</b>	<b>25,26</b>	<b>118,2</b>	<b>784,3</b>	<b>0,43</b>	<b>38,56</b>	<b>0,43</b>	<b>4,72</b>	<b>195,38</b>	<b>478,15</b>	<b>130,29</b>	<b>6,35</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>47,7</b>	<b>53,12</b>	<b>223,6</b>	<b>1586,83</b>	<b>0,8</b>	<b>40,85</b>	<b>0,492</b>	<b>6,79</b>	<b>757,04</b>	<b>1056,2</b>	<b>240,8</b>	<b>12,08</b>



№ рецепта	6 день <b>ЗАВТРАК</b>	Выход блюда (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,76	68,35	0,03	12,28	0	3,04	7,64	14,2	10,92	0,49
192	Печень говяжья по-строгановски	90	19,08	23,6	3,85	302,85	0,28	11,02	0,45	0,89	9,34	319,13	18,3	0,7
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,4	6,2	45	242,4	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0,06	0	0	0	9,2	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	0,04	0,6	0,022	0	102	96	10	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>36,07</b>	<b>44,09</b>	<b>112,2</b>	<b>961,42</b>	<b>0,66</b>	<b>27</b>	<b>0,472</b>	<b>4,78</b>	<b>184,07</b>	<b>710,28</b>	<b>113</b>	<b>8,36</b>



<b>6 день ОБЕД</b>														
17	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,43	6,04	1,49	62,08	0,01	5,44	0,21	2,69	19,49	21,49	8	0,37
45	Суп картофельный с бобами	250	2,34	3,89	17,62	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
358	Язык отварной с соусом	100	24,2	21,2	6,4	234	0,51	1,35	0,2	0	272,84	220,86	31,97	0,84
235	Капуста тушеная	150	3,2	6,06	23,3	156,89	0,05	11,33	0	0,3	91,47	69,96	37,43	1,43
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,5	0	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>940</b>	<b>38,85</b>	<b>38,35</b>	<b>97,31</b>	<b>797,96</b>	<b>0,93</b>	<b>29,75</b>	<b>0,43</b>	<b>3,76</b>	<b>506,93</b>	<b>526,24</b>	<b>163,5</b>	<b>7,32</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>74,92</b>	<b>82,44</b>	<b>209,5</b>	<b>1759,38</b>	<b>1,59</b>	<b>56,75</b>	<b>0,902</b>	<b>8,54</b>	<b>691</b>	<b>1236,5</b>	<b>276,5</b>	<b>15,68</b>



№ рецепта	7 день <b>ЗАВТРАК</b>	Выход блюдо (гр)	Б	Ж	У	Энергети- ческая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Перец сладкий порционный	60	0,78	0	3,18	16,2	0,04	11	0	0	4,8	9,6	2,4	0,48
171	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	11,01	9,62	4,01	146,66	0,06	2,07	0,01	2,21	30,45	123,78	23,49	0,56
227	Макаронные изделия отварные	150	3,95	6,1	27,62	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,73
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0,06	0	0	0	9,2	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,03	0	0	0	111,6	136	8	0,04
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	0,04	0,6	0,022	0	102	96	10	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>23,88</b>	<b>21,12</b>	<b>106,3</b>	<b>735,6</b>	<b>0,31</b>	<b>13,14</b>	<b>0,01</b>	<b>3,56</b>	<b>180,91</b>	<b>391,36</b>	<b>70,15</b>	<b>4,41</b>





<b>7 день ОБЕД</b>														
2	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	4,99	0,01	2,75	15,46	17,34	10,85	0,52
44	Суп из овощей	200	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
189	Котлеты,биточки,шницель	100	17,23	11,72	5,74	176,75	0,05	0,1	0	0,52	22,02	89,65	17,03	0,74
223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	150	14,53	19,67	28,92	297,48	0,09	4,92	0	4,11	32,34	154,43	41,9	1,05
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	10	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	1	0,4	0	319	16	12	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>41,23</b>	<b>44,39</b>	<b>120,1</b>	<b>938,7</b>	<b>0,38</b>	<b>26,33</b>	<b>0,44</b>	<b>8,31</b>	<b>449,81</b>	<b>412,19</b>	<b>134,88</b>	<b>10,31</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>65,11</b>	<b>65,51</b>	<b>226,4</b>	<b>1674,3</b>	<b>0,69</b>	<b>39,47</b>	<b>0,45</b>	<b>11,87</b>	<b>630,72</b>	<b>803,55</b>	<b>205,03</b>	<b>14,72</b>



№ рецепта	8 день <b>ЗАВТРАК</b>	Выход блюда (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
181	Жаркое по-домашнему	150	15,37	11,82	15,09	227,78	0,14	6,02	0,01	0,45	18,05	199,08	39,44	2,29
295	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	0,01	0,42	0,01	0	46,26	38,04	8,2	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0,06	0	0	0	9,2	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
308	Булочка "Нежная"	40	3,31	4,75	24,09	258,4	0,06	0,17	0,12	0	218,75	236,41	12,08	0,55
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	0,04	0,6	0,022	0	102	96	10	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>620</b>	<b>27,15</b>	<b>28,99</b>	<b>100,7</b>	<b>881,55</b>	<b>0,37</b>	<b>24,44</b>	<b>0,162</b>	<b>3,52</b>	<b>430,77</b>	<b>656,85</b>	<b>95,66</b>	<b>5,64</b>



<b>8 день ОБЕД</b>														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,08	2,72	39,49	0,03	10,96	0,16	2,78	18,29	22,36	11	0,52
43	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,04	3,65	0,01	1,92	31,15	45,94	31,53	1,06
180	Гуляш из говядины	100	18,07	20,18	5,62	276,28	0,06	1,34	0	0,39	10,57	153,6	21,29	1,57
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,12	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,73
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>31,23</b>	<b>34,18</b>	<b>120,3</b>	<b>910,61</b>	<b>0,28</b>	<b>16,17</b>	<b>0,17</b>	<b>5,74</b>	<b>88,3</b>	<b>353,94</b>	<b>103,73</b>	<b>6,65</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>58,38</b>	<b>63,17</b>	<b>221</b>	<b>1792,16</b>	<b>0,65</b>	<b>40,61</b>	<b>0,332</b>	<b>9,26</b>	<b>519,07</b>	<b>1010,8</b>	<b>199,39</b>	<b>12,29</b>



№ рецепта	9 день <b>ЗАВТРАК</b>	Выход блюдо (гр)	Б	Ж	У	Энергети- ческая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,43	6,04	1,49	62,08	0,01	5,44	0,21	2,69	19,49	21,49	8	0,37
193	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,08	1,52	0	0,57	23,17	206,03	34,38	2,07
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,73
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0,06	0	0	0	9,2	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	0,04	0,6	0,022	0	102	96	10	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>31,8</b>	<b>34,91</b>	<b>92,54</b>	<b>815,29</b>	<b>0,23</b>	<b>7,58</b>	<b>0,232</b>	<b>3,62</b>	<b>167,33</b>	<b>398,35</b>	<b>71,28</b>	<b>4,95</b>



<b>9 день ОБЕД</b>														
28	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,53	79,97	0,01	1,36	0	1,27	16,73	18,35	17,48	0,65
63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
176	Бефстроганов из отварной говядины	90	16,29	16,74	2,57	244,27	0,07	0,31	0,01	0,51	19,81	148,78	23,66	1,53
241	Картофельное пюре	150	3,2	4,06	20,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	74	24,24	0,99
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	12,7	61,1	0,03	13	0	0	316	211	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>28,51</b>	<b>33,07</b>	<b>106,9</b>	<b>894,24</b>	<b>0,4</b>	<b>35,72</b>	<b>0,19</b>	<b>2,67</b>	<b>536,24</b>	<b>632,55</b>	<b>161,88</b>	<b>8,9</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>60,31</b>	<b>67,98</b>	<b>199,4</b>	<b>1709,53</b>	<b>0,63</b>	<b>43,3</b>	<b>0,422</b>	<b>6,29</b>	<b>703,57</b>	<b>1030,9</b>	<b>233,16</b>	<b>13,85</b>





№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюд (гр)	Пищевые свойства (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>10 день ЗАВТРАК</b>													
144	Запеканка рисовая с творогом	200	17,3	11,7	14,2	327,15	0,08	0,17	0,02	0	214,09	249,03	23,26	0,91
269	Какао с молоком	200	3,77	3,7	24,4	146,9	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0,06	0	0	0	9,2	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	0,04	0,6	0,022	0	102	96	10	0,1
382	Бутерброд (масло с повидлом)	40	0,2	8,3	14,3	123,6	0,2	0,17	0,06	0,26	47,4	57	7,2	0,45
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>28,19</b>	<b>31,88</b>	<b>98,2</b>	<b>883,85</b>	<b>0,45</b>	<b>1,94</b>	<b>0,122</b>	<b>0,63</b>	<b>503,83</b>	<b>584,56</b>	<b>62,76</b>	<b>3,65</b>



<b>10 день ОБЕД</b>														
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,76	68,35	0,03	12,28	0	3,04	7,64	14,2	10,92	0,49
42	Рассольник ленинградский	250	5,03	5,2	16,3	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
189	Котлеты,биточки,шницель	100	11,72	10,68	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
227	Макаронные изделия отварные	150	2,7	3,3	17,5	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	115	0,01	2,7	0,01	0,11	9,3	5,49	4	0,34
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>25,32</b>	<b>26,21</b>	<b>97,35</b>	<b>867</b>	<b>0,4</b>	<b>31,94</b>	<b>0,03</b>	<b>7,57</b>	<b>104,26</b>	<b>330,55</b>	<b>112,62</b>	<b>5,95</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>53,51</b>	<b>58,09</b>	<b>195,6</b>	<b>1750,85</b>	<b>0,85</b>	<b>33,88</b>	<b>0,152</b>	<b>8,2</b>	<b>608,09</b>	<b>915,11</b>	<b>175,38</b>	<b>9,6</b>

