



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор лицея – интерната «Эрудит»**

**А.И. Мазуров**

**Перспективное десятидневное меню лицея - интерната "Эрудит"  
на осенний период в 2023-2024 учебном году**

**1-Й ДЕНЬ**

1

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	РР	А	Са	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1.	Котлеты рыбные	234	100	12,28	15,02	14,82	244,0	0,06	0,14	0,32	0,94	0,04	45,88	38,26	1,46
2.	Каша рисовая вязкая	303	150/5	3,78	7,78	39,29	242,0	0,03	0,03	0	0,74	0,04	17,04	27,89	0,59
3.	Салат из св. огурцов.	20	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,02	0,04	4,69	0,19	0	22,32	13,19	0,57
4.	Хлеб пшеничный		82	6,3	0,67	41,0	195,8	0,09	0,02	0	0,75	0	16,7	11,7	0,9
5.	Масло сливочное	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр твердый	15	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,02	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Коф. напиток с мол.	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
<b>ИТОГО:</b>				<b>28,93</b>	<b>42,69</b>	<b>113,54</b>	<b>955</b>	<b>0,243</b>	<b>0,43</b>	<b>6,388</b>	<b>2,75</b>	<b>0,17</b>	<b>327,9</b>	<b>108,93</b>	<b>3,78</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>															
1.	Сок фруктовый	389	200	1,0	0	25,4	105,6	0,04	0,08	8,0	0,4	0	40,0	20	0,4
2.	Яблоки	338	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,07	0,05	25,0	0,75	0	40,0	22,5	5,5
3.	Печенье		25	1,87	2,45	18,6	104,2	0,02	0,01	0	0,17	0,002	7,25	5,0	0,52
<b>ИТОГО:</b>				<b>3,87</b>	<b>3,45</b>	<b>68,5</b>	<b>327,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>33</b>	<b>1,32</b>	<b>0,002</b>	<b>87,25</b>	<b>47,5</b>	<b>6,42</b>
<b>ОБЕД</b>															
1.	Борщ со св. капустой и картофелем	82	400	2,88	7,87	17,49	166,0	0,08	0,08	17,04	0,96	0	79,56	41,8	1,96
2.	Гуляш из говядины	260	75/50	18,19	20,99	3,61	276,0	0,04	0,12	1,15	4,5	0	27,26	27,54	2,45
3.	Картофель отварной	125	150/7,5	3,03	5,94	20,98	157,5	0,16	0,10	21,63	1,62	0,03	20,49	30,48	1,23
4.	Салат из свеклы с зеленым горошком	53	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,04	0,04	6,86	0,33	0	28,33	18,39	1,3
5.	Чай с сахаром и лимоном	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	И,1	1,4	0,28
6.	Хлеб ржаной		150	11,4	1,2	73,8	352,5	0,16	0,04	0	1,35	0	30,0	21,0	1,65
<b>ИТОГО:</b>				<b>37,22</b>	<b>40,14</b>	<b>138,17</b>	<b>1084,9</b>	<b>0,48</b>	<b>0,38</b>	<b>46,71</b>	<b>8,78</b>	<b>0,03</b>	<b>196,74</b>	<b>140,61</b>	<b>8,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1.	Кефир	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	0,34	1,4	0,2	0,04	240,0	28,0	0,2
2.	Сырники из творога	219	70/10/10	10,2	8,23	8,59	152,0	0,04	0,18	0,31	0,33	0,03	115,0	15,74	0,37
<b>ИТОГО:</b>				<b>16</b>	<b>13,23</b>	<b>16,59</b>	<b>252</b>	<b>0,12</b>	<b>0,52</b>	<b>1,71</b>	<b>0,53</b>	<b>0,07</b>	<b>355</b>	<b>43,74</b>	<b>0,57</b>
<b>УЖИН</b>															
1.	Тефтели мясные с соусом	279	120/30	10,14	11,27	12,84	193,0	0,07	0,09	0,56	2,2	0,04	32,16	22,44	0,92
2.	Капуста тушеная	319	125	2,55	4,6	9,36	96,25	0,04	0,05	21,35	0,85	0	74,44	26,06	1,04
3.	Омлет натуральный	210	58	5,39	9,6	1,02	112,0	0,04	0,2	0,1	0,09	0,12	39,86	6,24	1,02
4.	Компот из сухофруктов	382	200	4,07	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	0,17	0,02	152,22	21,34	0,48
5.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
<b>ИТОГО:</b>				<b>29,75</b>	<b>29,81</b>	<b>90</b>	<b>754,85</b>	<b>0,32</b>	<b>0,56</b>	<b>23,6</b>	<b>4,21</b>	<b>0,18</b>	<b>318,68</b>	<b>90,08</b>	<b>4,56</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>115,77</b>	<b>129,32</b>	<b>426,8</b>	<b>3374,05</b>	<b>1,293</b>	<b>2,03</b>	<b>111,4</b>	<b>17,59</b>	<b>0,452</b>	<b>1285,6</b>	<b>430,86</b>	<b>24,2</b>

**2-Й ДЕНЬ**

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	РР	А	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1.	Рыба припущенная в молоке	238	100/25	15,40	8,76	3,55	154,0	0,18	0,12	1,24	1,11	0,013	75,41	43,3	0,88
2.	Картофельное пюре	128	150	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	0,12	18,69	1,39	0,04	43,74	28,77	1,08
3.	Яйцо варёное	209	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0,18	0	0,08	0,1	22,0	4,8	1,0
4.	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Масло сливочное	14	10	0,08	7,25	0,13	<b>66,0</b>	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр твердый	15	15	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Чай с сахаром и лимоном	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	И,1	1,4	0,28
	<b>ИТОГО:</b>			<b>34,05</b>	<b>34,31</b>	<b>87,04</b>	<b>799,5</b>	<b>0,473</b>	<b>0,49</b>	<b>20,038</b>	<b>3,532</b>	<b>0,223</b>	<b>272,43</b>	<b>96,16</b>	<b>4,47</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>															
1	Сок фруктовый	389	200	0,6	0	23,6	104,0	0,12	0,04	22,0	0,6	0	34,0	26,0	0,6
2	Яблоки	338	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,07	0,05	25,0	0,75	0	40,0	22,5	5,5
3	Сухари ванильные		25	2,1	2,7	16,67	99,75	0,03	0,01	0	0,27	0,01	5,5	3,5	0,47
	<b>ИТОГО:</b>			<b>3,7</b>	<b>3,7</b>	<b>64,77</b>	<b>321,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,1</b>	47	<b>1,62</b>	<b>0,01</b>	<b>79,5</b>	<b>52</b>	<b>6,57</b>
<b>ОБЕД</b>															
1.	Суп с гречневой крупой	98	400/12	2,37	7,87	9,74	122,0	0,07	0,05	15,8	0,87	0	57,3	22,68	0,92
2.	Рагу из птицы	289	225	16,39	13,63	19,46	266,0	0,11	0,18	14,98	5,77	0,03	36,59	46,08	2,34
3.	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,95	11,0	0,03	0,02	8,75	0,25	0	7,0	7,0	0,45
4.	Компот сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0,26	0	32,48	17,46	0,7
5.	Хлеб ржаной		150	8,4	1,65	74,1	348	0,16	0,04	0	1,2	0	34,5	37,5	4,65
	<b>ИТОГО:</b>			<b>28,37</b>	<b>23,34</b>	<b>137,26</b>	<b>879,8</b>	<b>0,39</b>	<b>0,31</b>	<b>40,26</b>	<b>8,35</b>	<b>0,03</b>	<b>167,87</b>	<b>130,72</b>	<b>9,06</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1.	Ряженка	386	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,26	0,6	0,2	0,04	248,0	28,0	0,2
2.	Зразы из творога с курагой	364	100/10	12,0	9,1	14,6	174,0	0,06	0,26	0,63	0,47	0,06	124,3	17,79	0,48
	<b>ИТОГО:</b>			<b>17,8</b>	<b>14,1</b>	<b>23</b>	<b>276</b>	<b>0,1</b>	<b>0,52</b>	<b>1,23</b>	<b>0,67</b>	<b>0,1</b>	<b>372,3</b>	<b>45,79</b>	<b>0,68</b>
<b>УЖИН</b>															
1.	Суп молочный с пшеничной крупой	121	250	3,71	4,47	7,68	89,0	0,04	0,17	0,82	0,11	0,03	159,5	17,67	0,15
2.	Биточки из говядины	268	100	16,42	16,95	14,19	278,0	0,08	0,15	0,34	3,83	0,04	40,78	55,78	2,8
3.	Макароны отварные	203	150/5	56,65	0,67	31,95	156,45	0,06	0,01	0	0,52	0	И,2	8,63	0,85
4.	Икра кабачковая	73	100	2,73	7,19	14,54	133,8	0,04	0,04	4,68	0,62	0	90,93	18,11	0,74
5.	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
6.	Хлеб пшеничный		82	6,3	0,67	41,0	195,8	0,09	0,02	0	0,75	0	16,7	И,7	0,9
	<b>ИТОГО:</b>			<b>88,98</b>	<b>32,63</b>	<b>125,31</b>	<b>953,65</b>	<b>0,35</b>	<b>0,55</b>	<b>7,14</b>	<b>5,93</b>	<b>0,09</b>	<b>444,89</b>	<b>125,89</b>	<b>5,57</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>172,29</b>	<b>108,08</b>	<b>437,38</b>	<b>3230,2</b>	<b>1,53</b>	<b>1,97</b>	<b>115,67</b>	<b>20,10</b>	<b>0,45</b>	<b>1136,9</b>	<b>450,56</b>	<b>26,35</b>

### 3-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	PP	А	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1.	Картофель отвар, с лук	126	165	3,33	7,5	22,37	179,2	0,17	0,09	11,8	1,57	0	29,33	33,45	1,43
2.	Омлет натуральный	210	58	5,39	9,6	1,02	112,0	0,04	0,2	0,1	0,09	0,12	39,86	6,24	1,02
3.	Икра кабачк. коне, с т/о	24	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	0,02	3,5	0,2	0	20,5	7,5	0,35
4.	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Масло сливочное	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр твердый	15	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
	<b>ИТОГО:</b>			<b>23,09</b>	<b>35,55</b>	<b>92,52</b>	<b>792,3</b>	<b>0,373</b>	<b>0,54</b>	<b>16,778</b>	<b>2,892</b>	<b>0,21</b>	<b>335,65</b>	<b>79,08</b>	<b>4,16</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>															
1.	Сок фруктовый	389	200	1,25	0	25,25	115,0	0,02	0,02	5,0	0,2	0	17,5	10,0	3,5
2.	Груши	338	250	1,0	0,75	25,75	117,5	0,05	0,07	12,5	0,25	0	47,5	30,0	5,75
3.	Вафли		25	0,7	0,8	19,32	88,5	0,07	0,01	0	0,1	0,002	4,0	2,5	0,37
	<b>ИТОГО:</b>			<b>2,95</b>	<b>1,55</b>	<b>70,32</b>	<b>321</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>17,5</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>	<b>69</b>	<b>42,5</b>	<b>9,62</b>
<b>ОБЕД</b>															
1.	Щи из свежей кап с карт.	88	400	2,82	7,92	12,64	144,0	0,09	0,08	25,24	1,3	0	78,8	35,4	1,32
2.	Птица отварная	288	100	11,03	12,63	0,24	157,0	0,03	0,08	2,35	2,51	0,05	28,8	2,7	0,75
3.	Салат из св. помидоров со сл. перцем	27	100	1,10	6,08	3,75	74,1	0,06	0,06	57,45	0,51	0	22,71	15,63	0,78
4.	Картофельное пюре	128	150	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	0,12	18,69	1,39	0,04	43,74	28,77	1,08
5.	Хлеб ржаной		150	11,4	1,2	73,8	352,5	0,16	0,04	0	1,35	0	30,0	21,0	1,65
6.	Чай с сахаром и лимоном	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
	<b>ИТОГО:</b>			<b>29,67</b>	<b>37,46</b>	<b>124,31</b>	<b>969,1</b>	<b>0,49</b>	<b>0,38</b>	<b>103,76</b>	<b>7,08</b>	<b>0,09</b>	<b>215,15</b>	<b>104,9</b>	<b>5,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1.	Кефир	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	0,34	1,4	0,2	0,04	240,0	28,0	0,2
2.	Пудинг из творога	222	90/7/5	16,41	11,43	26,39	274,0	0,09	0,3	0,52	0,66	0,07	182,35	29,32	1,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>22,21</b>	<b>16,43</b>	<b>34,39</b>	<b>374</b>	<b>0,17</b>	<b>0,64</b>	<b>1,92</b>	<b>0,86</b>	<b>0,11</b>	<b>422,35</b>	<b>57,32</b>	<b>1,2</b>
<b>УЖИН</b>															
1.	Каша молочная вязкая манная	174	150/5	4,51	8,16	32,29	221,0	0,04	0,11	0,72	0,11	0,04	98,24	27,41	0,45
2.	Колбаса вареная	243	79	8,62	20,64	0,32	222,8	0,14	0,11	0	1,78	0	27,66	15,6	1,39
3.	Рис отварной	304	150/5	3,77	5,56	37,92	217,0	0,03	0,02	0	0,7	0	1,4	16,88	0,54
4.	Икра свекольная	75	100	2,01	0,10	20,55	91,2	0,04	0,04	4,22	0,63	0	46,53	32,24	1,0
5.	Какао с молоком	382	200	4,07	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	0,17	0,02	152,22	21,34	0,48
6.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
7.	Булочка сдобная с изюмом	429	50	3,90	3,06	23,9	139,0	0,07	0,04	0	0,85	0,003	н.з	15,2	0,73
	<b>ИТОГО:</b>			<b>34,48</b>	<b>41,86</b>	<b>181,76</b>	<b>1244,6</b>	<b>0,49</b>	<b>0,54</b>	<b>6,53</b>	<b>5,14</b>	<b>0,063</b>	<b>357,35</b>	<b>142,67</b>	<b>5,69</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>112,4</b>	<b>132,85</b>	<b>503,3</b>	<b>3701,0</b>	<b>1,663</b>	<b>2,2</b>	<b>146,49</b>	<b>16,52</b>	<b>0,475</b>	<b>1399,5</b>	<b>426,47</b>	<b>26,53</b>

**4-Й ДЕНЬ**

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	РР	А	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1.	Шницель рыбный натуральный	235	80/3	10,38	11,5	6,85	172,5	0,05	0,06	3,07	1,8	0,04	53,53	29,08	2,31
2.	Зразы картофельные	150	150/5	4,24	21,82	25,26	343,5	0,16	0,10	4,8	1,72	0,03	31,05	41,76	1,23
3.	Огурец свежий	71	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	0,02	4,9	0,2	0	17,0	20,0	0,5
4.	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Масло сливочное	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр твердый	15	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Чай с сахаром и лимоном	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
	<b>ИТОГО:</b>			<b>25,64</b>	<b>44,76</b>	<b>98,34</b>	<b>929</b>	<b>0,363</b>	<b>0,25</b>	<b>12,878</b>	<b>4,672</b>	<b>0,14</b>	<b>232,86</b>	<b>110,13</b>	<b>5,55</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>															
1.	Сок фруктовый	389	200	0,6	0	23,6	104,0	0,12	0,04	22,0	0,6	0	34,0	26,0	0,6
2.	Апельсины	338	250	2,25	0	20,25	107,5	0,5	0,07	150,0	0,5	0	85,0	32,5	0,75
3.	Конфеты		25	0,9	4,05	17,72	111,2	0,002	0,02	0	0,02	0,07	39,25	4,5	0,07
	<b>ИТОГО:</b>			<b>3,75</b>	<b>4,05</b>	<b>61,57</b>	<b>322,7</b>	<b>0,622</b>	<b>0,13</b>	<b>172</b>	<b>1,12</b>	<b>0,07</b>	<b>158,25</b>	<b>63</b>	<b>1,42</b>
<b>ОБЕД</b>															
1.	Борщ со св. капустой и картофелем	82	400	2,88	7,87	17,49	166,0	0,08	0,08	17,04	0,96	0	79,56	41,8	1,96
2.	Колбаса вареная	243	89	9,5	22,7	0,35	245,08	0,15	0,12	0	1,96	0	30,43	17,16	1,53
3.	Каша вязкая гречневая	303	150/5	8,85	9,55	39,86	280,0	0,21	0,12	0	2,54	0,04	26,39	140,52	4,73
4.	Икра кабачковая	73	100	2,73	7,19	14,54	133,8	0,04	0,04	4,68	0,62	0	90,93	18,11	0,74
5.	Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0,26	0	32,48	17,46	0,7
6.	Хлеб ржаной		150	8,4	1,65	74,1	348	0,16	0,04	0	1,2	0	34,5	37,5	4,65
	<b>ИТОГО:</b>			<b>33,02</b>	<b>49,05</b>	<b>178,35</b>	<b>1305,68</b>	<b>0,66</b>	<b>0,42</b>	<b>22,45</b>	<b>7,54</b>	<b>0,04</b>	<b>294,29</b>	<b>272,55</b>	<b>14,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1.	Йогурт	386	200	8,0	3,0	28,6	180,0	0,06	0,30	1,0	0,2	0,02	224,0	26,0	0,2
2.	Запеканка из творога	223	75	15,33	10,43	16,46	220,0	0,06	0,27	0,46	0,54	0,06	165,7	23,82	0,65
	<b>ИТОГО:</b>			<b>23,33</b>	<b>13,43</b>	<b>45,06</b>	<b>400</b>	<b>0,12</b>	<b>0,57</b>	<b>1,46</b>	<b>0,74</b>	<b>0,08</b>	<b>389,7</b>	<b>49,82</b>	<b>0,85</b>
<b>УЖИН</b>															
1.	Суп молочный с макаронными изд.	120	250	5,47	4,74	17,95	150,0	0,09	0,18	0,82	0,51	0,03	163,0	26,67	0,65
2.	Жаркое по-домашнему	259	175	16,20	18,09	16,58	295,0	0,12	0,17	6,76	4,8	0	30,5	42,48	3,86
3.	Свекла отварная	24	50	0,9	0,05	4,9	24,0	0,01	0,02	4,45	0,1	0	22,5	13,0	0,85
4.	Кофейн. напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
5.	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
6.	Ватрушка с повидлом	410	75	4,46	2,98	44,12	222,0	0,08	0,04	0,08	0,82	0,02	15,6	17,4	1,08
	<b>ИТОГО:</b>			<b>37,8</b>	<b>29,34</b>	<b>148,7</b>	<b>1026,6</b>	<b>0,45</b>	<b>0,6</b>	<b>13,41</b>	<b>7,23</b>	<b>0,07</b>	<b>377,38</b>	<b>127,55</b>	<b>7,67</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>123,54</b>	<b>140,63</b>	<b>532,02</b>	<b>3983,98</b>	<b>2,21</b>	<b>1,97</b>	<b>222,20</b>	<b>21,30</b>	<b>0,4</b>	<b>1452,5</b>	<b>623,05</b>	<b>29,8</b>

**5-Й ДЕНЬ**

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	РР	А	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1.	Сельдь с луком	76	75	7,59	10,03	2,46	130,5	0,04	0,12	105,0	1,56	0	31,8	15,45	0,61
2.	Картофельное пюре	128	150	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	0,12	18,69	1,39	0,04	43,74	28,77	1,08
3.	Омлет натуральный	210	58	5,39	9,6	1,02	112,0	0,04	0,2	0,1	0,09	0,12	39,86	6,24	1,02
4.	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Масло сливочное	14	10	0,08	7,25	0,13	<b>66,0</b>	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр твердый	15	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
	<b>ИТОГО:</b>			<b>29,65</b>	<b>43,24</b>	<b>87,64</b>	<b>865,6</b>	<b>0,383</b>	<b>0,67</b>	<b>125,17</b>	<b>4,072</b>	<b>0,25</b>	<b>361,36</b>	<b>82,35</b>	<b>4,07</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>															
1.	Сок фруктовый	389	200	0,6	0	33,0	136,0	0,04	0,08	12,0	1,2	0	10,0	24,0	0,4
2.	Яблоки	338	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,07	0,05	25,0	0,75	0	40,0	22,5	5,5
3.	Сушка-бублик		25	2,72	0,32	17,2	82,75	0,06	0,02	0	0,55	0	7,5	11,5	0,72
	<b>ИТОГО:</b>			<b>4,32</b>	<b>1,32</b>	<b>74,7</b>	<b>336,25</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>37</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>57,5</b>	<b>58</b>	<b>6,62</b>
<b>ОБЕД</b>															
1.	Суп картофельный с пшеничной крупой.	101	400	3,16	4,34	19,38	137,2	0,14	0,09	13,2	1,58	0	42,72	36,44	1,4
2.	Плов из птицы	291	225	20,26	10,06	41,01	336,0	0,16	0,16	7,35	5,97	0,03	40,6	60,67	2,1
3.	Икра свекольная	75	100	2,37	0,102	22,87	185,3	0,026	0,042	5,67	0,62	0	59,22	30,14	1,69
4.	Чай с сахаром и лимоном	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
5.	Хлеб ржаной		150	11,4	1,2	73,8	352,5	0,16	0,04	0	1,35	0	30,0	21,0	1,65
	<b>ИТОГО:</b>			<b>41,8</b>	<b>34,79</b>	<b>197,01</b>	<b>1229,1</b>	<b>0,79</b>	<b>0,43</b>	<b>29,58</b>	<b>8,64</b>	<b>0,15</b>	<b>120,25</b>	<b>214,75</b>	<b>10,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1.	Кефир	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	0,34	1,4	0,2	0,04	240,0	28,0	0,2
2.	Вареники ленивые	218	115	14,87	10,67	13,83	211,0	0,04	0,22	0,19	0,40	0,07	98,32	16,8	0,38
	<b>ИТОГО:</b>			<b>20,67</b>	<b>15,67</b>	<b>21,83</b>	<b>311</b>	<b>0,12</b>	<b>0,563</b>	<b>1,59</b>	<b>0,6</b>	<b>0,11</b>	<b>338,32</b>	<b>44,8</b>	<b>0,58</b>
<b>УЖИН</b>															
1.	Каша молочная гречневая	183	180/5	8,19	11,7	31,69	266,0	0,19	0,26	1,48	1,57	0,06	165,38	89,39	2,58
2.	Котлеты из говядины	268	100	16,42	16,95	14,19	278,0	0,08	0,15	0,34	3,83	0,04	40,74	55,78	2,8
3.	Капуста тушеная	319	125	2,55	4,6	9,36	96,25	0,04	0,05	21,35	0,85	0	74,44	26,06	1,04
4.	Горошек коне, с т/о	24	50	1,6	0,1	3,3	20,0	0,06	0,02	5,0	0,4	0	10,0	10,0	0,4
5.	Какао с молоком	382	200	4,07	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	0,17	0,02	152,22	21,34	0,48
6.	Хлеб пшеничный		82	6,3	0,67	41,0	195,8	0,09	0,02	0	0,75	0	16,7	11,7	0,9
	<b>ИТОГО:</b>			<b>39,13</b>	<b>37,56</b>	<b>117,12</b>	<b>974,65</b>	<b>0,52</b>	<b>0,69</b>	<b>29,76</b>	<b>7,57</b>	<b>0,12</b>	<b>459,48</b>	<b>214,27</b>	<b>8,2</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>135,57</b>	<b>132,58</b>	<b>498,3</b>	<b>3716,6</b>	<b>1,983</b>	<b>2,503</b>	<b>223,1</b>	<b>23,38</b>	<b>0,63</b>	<b>1336,91</b>	<b>614,17</b>	<b>30,22</b>

**6-Й ДЕНЬ**

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	РР	А	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1.	Рыба туш. в сметанном . соусе	227	100/30	14,48	3,2	1,79	100,44	0,08	0,08	0,69	1,12	0,02	23,85	39,69	0,81
2.	Картофель отварной	125	150/7,5	3,03	5,94	20,98	157,5	0,16	0,10	21,63	1,62	0,03	20,49	30,48	1,23
3.	Яйцо варёное	209	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0,18	0	0,08,	0,1	22,0	4,8	1,0
4.	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Масло сливочное	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр твердый	15	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
	<b>ИТОГО:</b>			<b>36,01</b>	<b>27,74</b>	<b>88,33</b>	<b>762,54</b>	<b>0,423</b>	<b>0,59</b>	<b>23,698</b>	<b>3,852</b>	<b>0,24</b>	<b>312,3</b>	<b>106,86</b>	<b>4,4</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>															
1	Сок фруктовый	389	200	1,0	0	25,4	105,6	0,04	0,08	8,0	0,4	0	40,0	20	0,4
2	Яблоки	338	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,07	0,05	25,0	0,75	0	40,0	22,5	5,5
3	Сухари ванильные		25	2,1	2,7	16,67	99,75	0,03	0,01	0	0,27	0,01	5,5	3,5	0,47
	<b>ИТОГО:</b>			<b>4,1</b>	<b>3,7</b>	<b>66,57</b>	<b>322,85</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>33</b>	<b>1,42</b>	<b>0,01</b>	<b>85,5</b>	<b>46</b>	<b>6,37</b>
<b>ОБЕД</b>															
1.	Щи из свежей кап с карт.	88	400	2,82	7,92	12,64	144,0	0,09	0,08	25,24	1,3	0	78,8	35,4	1,32
2.	Сардельки отварные	243	79	8,62	20,64	0,32	222,8	0,14	0,11	0	1,78	0	27,66	15,6	1,39
3.	Каша перловая вязкая	303	150/5	4,64	7,79	32,91	220,0	0,04	0,04	0	0,86	0,04	31,72	21,1	0,95
4.	Салат из св. помидоров	23	100	1,10	6,11	4,57	77,7	0,05	0,03	18,05	0,36	0	17,74	17,45	0,83
5.	Компот из сухофруктов.	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0,26	0	32,48	17,46	0,7
6.	Хлеб ржаной	/	150	8,4	1,65	74,1	348	0,16	0,04	0	1,2	0	34,5	37,5	4,65
	<b>ИТОГО:</b>			<b>26,24</b>	<b>44,2</b>	<b>156,55</b>	<b>1145,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,32</b>	<b>44,02</b>	<b>5,76</b>	<b>0,04</b>	<b>222,9</b>	<b>144,51</b>	<b>9,84</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1.	Ряженка	386	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,26	0,6	0,2	0,04	248,0	28,0	0,2
2.	Запеканка с морковью с молочным соусом	224 , 327	125/30	11,46	9,62	22,39	221,52	0,07	0,23	0,84	0,61	0,04	147,20	10,43	0,72
	<b>ИТОГО:</b>			<b>17,26</b>	<b>14,62</b>	<b>30,79</b>	<b>323,52</b>	<b>0,11</b>	<b>0,49</b>	<b>1,44</b>	<b>0,81</b>	<b>0,08</b>	<b>395,2</b>	<b>38,43</b>	<b>0,92</b>
<b>УЖИН</b>															
1.	Суп мол.с пшениной кр.	121	250	3,71	4,47	7,68	89,0	0,04	0,17	0,82	0,11	0,03	159,5	17,67	0,15
2.	Запеканка картофельная с мясом	284	140/5	16,64	20,89	19,08	325,0	0,25	0,25	4,78	5,76	0,02	42,45	106,15	3,83
3.	Салат из свежих огурцов	20	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	0,04	4,69	0,19	0	22,32	13,19	0,57
4.	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Чай с сахаром и лимоном	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	П,1	1,4	0,28
6.	Оладьи с изюм, со сл. маслом и сахаром	402	75/8,5/5	5,33	5,85	41,09	236,0	0,11	0,11	0,24	1,04	0,01	63,83	25,82	1,23
	<b>ИТОГО:</b>			<b>34,1</b>	<b>38,05</b>	<b>134,4</b>	<b>1011,6</b>	<b>0,54</b>	<b>0,6</b>	<b>10,56</b>	<b>8,02</b>	<b>0,06</b>	<b>319,2</b>	<b>178,23</b>	<b>7,16</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>117,71</b>	<b>128,31</b>	<b>476,64</b>	<b>3565,81</b>	<b>1,713</b>	<b>2,14</b>	<b>112,72</b>	<b>19,86</b>	<b>0,43</b>	<b>1335,1</b>	<b>514,03</b>	<b>28,69</b>

**7-Й ДЕНЬ**

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	РР	А	Са	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1.	Тефтели рыбные	239	100/5	8,85	9,55	39,86	280,0	0,21	0,12	0	2,54	0,04	26,39	140,52	4,73
2.	Каша вязкая гречневая	303	150/5	8,85	9,55	39,86	280,0	0,21	0,12	0	2,54	0,04	26,39	140,52	4,73
3.	Икра морковная	75	100	2,01	0,102	20,55	91,2	0,04	0,04	4,22	0,63	0	46,53	32,24	1,0
4.	Хлеб пшеничный		86	6,55	0,69	42,41	202,59	0,09	0,02	0	0,77	0	17,24	12,07	0,95
5.	Масло сливочное	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр твердый	15	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Какао с молоком	382	200	4,07	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	0,17	0,02	152,22	21,34	0,48
	<b>ИТОГО:</b>			<b>32,98</b>	<b>33,952</b>	<b>160,39</b>	<b>1078,39</b>	<b>0,613</b>	<b>0,53</b>	<b>5,888</b>	<b>6,682</b>	<b>0,17</b>	<b>368,95</b>	<b>350,58</b>	<b>12,02</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>															
1.	Сок фруктовый	389	200	1,25	0	25,25	115,0	0,02	0,02	5,0	0,2	0	17,5	10,0	3,5
2.	Груши	338	250	1,0	0,75	25,75	117,5	0,05	0,07	12,5	0,25	0	47,5	30,0	5,75
3.	Сушка-бублик		25	2,72	0,32	17,2	82,75	0,06	0,02	0	0,55	0	7,5	11,5	0,72
	<b>ИТОГО:</b>			<b>4,97</b>	<b>1,07</b>	<b>68,2</b>	<b>315,25</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>17,5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>72,5</b>	<b>51,5</b>	<b>9,97</b>
<b>ОБЕД</b>															
1.	Суп картофельный с клецками.	108 , 109	400/20	5,69	7,35	30,07	230,8	0,17	0,12	9,2	1,72	0,03	53,44	40,56	1,88
2.	Птица туш.в соусе с овощами.	292	200	17,74	13,79	17,16	263,0	0,19	0,2	11,58	5,84	0,05	78,52	44,5	4,04
3.	Салат из квашеной капусты	47	100	1,71	5,0	8,46	85,7	0,02	0,03	19,81	0,37	0	52,24	16,01	0,67
4.	Чай с сахаром и лимоном	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	П,1	1,4	0,28
5.	Хлеб ржаной		150	И,4	1,2	73,8	352,5	0,16	0,04	0	1,35	0	30,0	21,0	1,65
	<b>ИТОГО:</b>			<b>36,61</b>	<b>27,36</b>	<b>144,49</b>	<b>992</b>	<b>0,54</b>	<b>0,39</b>	<b>40,62</b>	<b>9,3</b>	<b>0,08</b>	<b>225,3</b>	<b>123,47</b>	<b>8,52</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1.	Кефир	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	0,34	1,4	0,2	0,04	240,0	28,0	0,2
2.	Сырники из творога	219	70/10/10	10,2	8,23	8,59	152,0	0,04	0,18	0,31	0,33	0,03	115,0	15,74	0,37
	<b>ИТОГО:</b>			<b>16</b>	<b>13,23</b>	<b>16,59</b>	<b>252</b>	<b>0,12</b>	<b>0,52</b>	<b>1,71</b>	<b>0,53</b>	<b>0,07</b>	<b>355</b>	<b>43,74</b>	<b>0,57</b>
<b>УЖИН</b>															
1.	Каша молочная пшеничная	182	180/5	7,04	11,56	30,87	257,0	0,19	0,18	1,05	0,47	0,05	137,62	54,65	1,54
2.	Оладьи из печени	282	55	9,34	11,28	3,82	164,0	0,13	0,98	47,63	4,16	3,96	12,01	9,22	7,01
3.	Картофельное пюре	128	150	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	0,12	18,69	1,39	0,04	43,74	28,77	1,08
4.	Салат из свеклы отвар.	52	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	0,04	6,65	0,19	0	35,46	20,69	1,32
5.	Хлеб пшеничный		92	6,97	0,73	45,14	215,59	0,1	0,03	0	0,82	0	18,35	12,84	1,0
6.	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
	<b>ИТОГО:</b>			<b>31,18</b>	<b>41,87</b>	<b>122,92</b>	<b>1011,49</b>	<b>0,63</b>	<b>1,51</b>	<b>75,32</b>	<b>7,13</b>	<b>4,07</b>	<b>372,96</b>	<b>140,17</b>	<b>12,08</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>121,74</b>	<b>117,48</b>	<b>512,59</b>	<b>3649,13</b>	<b>2,033</b>	<b>3,06</b>	<b>141,04</b>	<b>24,64</b>	<b>4,39</b>	<b>1394,71</b>	<b>709,46</b>	<b>43,16</b>



**8-Й ДЕНЬ**

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	РР	А	Са	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1.	Рыба тушен, в томате с овощами	229	100/50	14,65	7,42	5,7	157,5	0,07	0,07	5,95	0,19	0,008	58,6	72,79	1,27
2.	Картофель в молоке	127	150	3,27	5,77	16,0	135,0	0,13	0,12	15,09	1,12	0,05	62,7	25,98	0,88
3.	Яйцо варёное	209	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0,18	0	0,08	0,1	22,0	4,8	1,0
4.	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Масло сливочное	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр твердый	15	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Кофейный напиток молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
	<b>ИТОГО:</b>			<b>36,42</b>	<b>31,79</b>	<b>87,26</b>	<b>797,1</b>	<b>0,383</b>	<b>0,6</b>	<b>22,418</b>	<b>2,422</b>	<b>0,248</b>	<b>389,26</b>	<b>135,46</b>	<b>4,51</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>															
1.	Сок фруктовый	389	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,04	0,02	4,0	0,2	0	40,0	18,0	0,8
2.	Яблоки	338	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,07	0,05	25,0	0,75	0	40,0	22,5	5,5
3.	Печенье		25	1,87	2,45	18,6	104,2	0,02	0,01	0	0,17	0,002	7,25	5,0	0,52
	<b>ИТОГО:</b>			<b>3,47</b>	<b>3,85</b>	<b>75,7</b>	<b>361,7</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>29</b>	<b>1,12</b>	<b>0,002</b>	<b>87,25</b>	<b>45,5</b>	<b>6,82</b>
<b>ОБЕД</b>															
1.	Борщ со св. капустой и картофелем	82	400	2,88	7,87	17,49	166,0	0,08	0,08	17,04	0,96	0	79,56	41,8	1,96
2.	Печень тушен в см. соусе		75/50	16,57	11,02	3,27	200,0	0,24	1,75	30,96	1,01	2,9	32,02	21,04	16,89
		261 , 330													
3.	Макароньы отварные	203	150/5	56,65	0,67	31,95	156,45	0,06	0,01	0	0,52	0	Н,2	8,63	0,85
4.	Салат из сол. огурц,с лук.	21	100	0,84	5,04	2,58	59,1	0,15	0,017	4,11	0,01	0	23,75	13,32	0,61
5.	Компот из см. с/фр. вит.	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0,26	0	32,48	17,46	0,7
6.	Хлеб ржаной		150	8,4	1,65	74,1	348	0,16	0,04	0	1,2	0	34,5	37,5	4,65
	<b>ИТОГО:</b>			<b>86</b>	<b>26,34</b>	<b>161,4</b>	<b>1062,35</b>	<b>0,71</b>	<b>1,917</b>	<b>52,84</b>	<b>3,96</b>	<b>2,9</b>	<b>213,51</b>	<b>139,75</b>	<b>25,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1.	Ряженка	386	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,26	0,6	0,2	0,04	248,0	28,0	0,2
2.	Пудинг из творога	222	90/5	16,41	11,43	26,39	274,0	0,09	0,3	0,52	0,66	0,07	182,35	29,32	1,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>22,21</b>	<b>16,43</b>	<b>34,79</b>	<b>376</b>	<b>0,13</b>	<b>0,56</b>	<b>1,12</b>	<b>0,86</b>	<b>0,11</b>	<b>430,35</b>	<b>57,32</b>	<b>1,2</b>
<b>УЖИН</b>															
1.	Суп молочный с пшеном	121	250	3,71	4,47	7,68	89,0	0,04	0,17	0,82	0,11	0,03	159,5	17,67	0,15
2.	Шницель из говядины	268	100	16,42	16,95	14,19	278,0	0,08	0,15	0,34	3,83	0,04	40,74	55,78	2,8
3.	Картофель отвар, с лук	126	165	3,33	7,5	22,37	179,2	0,17	0,09	11,8	1,57	0	29,33	33,45	1,43
4.	Фасоль конс с т/о	24	50	0,6	0	1,2	8,0	0	0,02	2,5	0,2	0	18,0	6,0	0,4
5.	Чай с сахаром и лимоном	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	И,1	1,4	0,28
6.	Хлеб пшеничный		82	6,3	0,67	41,0	195,8	0,09	0,02	0	0,75	0	16,7	Н,7	0,9
7.	Булочка ванильная	422	50	3,95	4,06	22,24	141,5	0,57	0,04	0	0,78	0,07	П,2	14,2	0,7
	<b>ИТОГО:</b>			<b>34,38</b>	<b>33,67</b>	<b>123,68</b>	<b>951,5</b>	<b>0,95</b>	<b>0,49</b>	<b>15,49</b>	<b>7,26</b>	<b>0,14</b>	<b>286,57</b>	<b>140,2</b>	<b>6,66</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>182,48</b>	<b>112,08</b>	<b>482,83</b>	<b>3548,65</b>	<b>2,303</b>	<b>3,647</b>	<b>120,87</b>	<b>15,62</b>	<b>3,4</b>	<b>1406,94</b>	<b>518,23</b>	<b>44,85</b>

**9-Й ДЕНЬ**

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	РР	А	Са	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1.	Зразы картофельные	150	150/5	4,24	21,82	25,26	343,5	0,16	0,10	4,8	1,72	0,03	31,05	41,76	1,23
2.	Омлет с сыром	211	62	7,17	11,77	1,02	139,0	0,04	0,22	0,13	0,11	0,14	104,6	8,73	1,1
3.	Винегрет овощной с фасолью	68	100	1,73	7,14	6,01	95,2	0,06	0,08	8,9	0,48	0	41,26	21,45	0,91
4.	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	U
5.	Масло сливочное	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Какао с молоком	382	200	4,07	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	0,17	0,02	152,22	21,34	0,48
	<b>ИТОГО:</b>			<b>24,89</b>	<b>52,32</b>	<b>99,2</b>	<b>997,3</b>	<b>0,43</b>	<b>0,63</b>	<b>15,42</b>	<b>3,39</b>	<b>0,23</b>	<b>351,53</b>	<b>107,28</b>	<b>4,84</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>															
1.	Сок фруктовый	389	200	0,6	0	23,6	104,0	0,12	0,04	22,0	0,6	0	34,0	26,0	0,6
2.	Яблоки	338	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,07	0,05	25,0	0,75	0	40,0	22,5	5,5
3.	Вафли		25	0,7	0,8	19,32	88,5	0,07	0,01	0	0,1	0,002	4,0	2,5	0,37
	<b>ИТОГО:</b>			<b>2,3</b>	<b>1,8</b>	<b>67,42</b>	<b>310</b>	<b>0,26</b>	<b>0,1</b>	<b>47</b>	<b>1,45</b>	<b>0,002</b>	<b>78</b>	<b>51</b>	<b>6,47</b>
<b>ОБЕД</b>															
1.	Суп картофельный с макаронными изд.	103	400	4,3	4,54	27,93	189,2	0,18	0,1	13,2	1,89	0	46,72	43,64	1,8
2.	Птица отварная	288	100	11,03	12,63	0,24	157,0	0,03	0,08	2,35	2,51	0,05	28,8	2,7	0,75
3.	Картофельное пюре	128	150	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	0,12	18,69	1,39	0,04	43,74	28,77	1,08
4.	Салат из св. помидоров и огурцов	24	100	0,96	6,08	3,65	70,7	0,04	0,03	8,25	0,29	0	19,0	16,0	0,74
5.	Чай с сахаром и лимоном	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
6.	Хлеб ржаной		150	11,4	1,2	73,8	352,5	0,16	0,04	0	1,35	0	30,0	21,0	1,65
	<b>ИТОГО:</b>			<b>31,01</b>	<b>34,08</b>	<b>139,5</b>	<b>1010,9</b>	<b>0,56</b>	<b>0,37</b>	<b>42,52</b>	<b>7,45</b>	<b>0,09</b>	<b>179,36</b>	<b>113,51</b>	<b>6,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1.	Кефир	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	0,34	1,4	0,2	0,04	240,0	28,0	0,2
2.	Сырники из творога	219	70/9,5/10	10,2	8,23	8,59	152,0	0,04	0,18	0,31	0,33	0,03	115,0	15,74	0,37
	<b>ИТОГО:</b>			<b>16</b>	<b>13,23</b>	<b>16,59</b>	<b>252</b>	<b>0,12</b>	<b>0,52</b>	<b>1,71</b>	<b>0,53</b>	<b>0,07</b>	<b>355</b>	<b>43,74</b>	<b>0,57</b>
<b>УЖИН</b>															
1.	Каша молочная манная.	181	180/5	5,50	9,66	29,17	226,0	0,07	0,15	1,05	0,41	0,05	120,5	18,29	0,42
2.	Плов из говядины	265	150	16,49	16,89	26,02	322,0	0,06	0,11	1,28	3,93	0	14,23	39,29	2,65
3.	Салат из свеклы с зеленым горошком	53	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,04	0,04	6,86	0,33	0	28,33	18,39	1,3
4.	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
5.	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
6.	Пирожок печеный с повидлом	406	75	4,11	1,35	41,43	194,0	0,07	0,04	0	0,9	0	13,63	16,62	1,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>38,52</b>	<b>35,5</b>	<b>169,06</b>	<b>1150,5</b>	<b>0,39</b>	<b>0,53</b>	<b>10,49</b>	<b>6,57</b>	<b>0,07</b>	<b>322,47</b>	<b>120,59</b>	<b>6,6</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>112,72</b>	<b>136,93</b>	<b>491,77</b>	<b>3720,7</b>	<b>1,76</b>	<b>2,15</b>	<b>117,14</b>	<b>19,39</b>	<b>0,462</b>	<b>1286,36</b>	<b>436,12</b>	<b>24,78</b>

## 10-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	РР	А	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1.	Фрикадельки рыбные	240	100/5	12,38	9,06	9,06	168,0	0,1	0,14	0,6	0,88	0,06	61,42	38,14	0,84
2.	Картофельное пюре	128	150	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	0,12	18,69	1,39	0,04	43,74	28,77	1,08
3.	Салат из свеклы с солеными огурцами	55	100	1,42	6,03	6,27	85,0	0,03	0,03	5,95	0,24 <sub>в</sub>	0	30,72	18,62	1,07
4.	Хлеб пшеничный		86	6,55	0,69	42,41	202,59	0,09	0,02	0	0,77	0	17,24	12,07	0,95
5.	Масло сливочное	14	10	0,08	7,25	0,13	<b>66,0</b>	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр твердый	15	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Кофеин напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
	<b>ИТОГО:</b>			<b>29,42</b>	<b>38,59</b>	<b>92,7</b>	<b>843,69</b>	<b>0,413</b>	<b>0,51</b>	<b>26,618</b>	<b>3,412</b>	<b>0,19</b>	<b>379,08</b>	<b>115,49</b>	<b>4,2</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>															
1	Сок фруктовый	389	200	1,25	0	25,25	115,0	0,02	0,02	5,0	0,2	0	17,5	10,0	3,5
2	Груши	338	250	1,0	0,75	25,75	117,5	0,05	0,07	12,5	0,25	0	47,5	30,0	5,75
3	Сушка-бублик		25	2,72	0,32	17,2	82,75	0,06	0,02	0	0,55	0	7,5	11,5	0,72
	<b>ИТОГО:</b>			<b>4,97</b>	<b>1,07</b>	<b>68,2</b>	<b>315,25</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>17,5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>72,5</b>	<b>51,5</b>	<b>9,97</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Суп карт. с мясными фрикадельками	104 105	400/35	3,51	4,45	24,62	169,6	0,19	0,12	17,72	2,07	0	47,52	47,48	1,84
2.	Рагу из птицы	289	225	16,39	13,63	19,46	266,0	0,11	0,18	14,98	5,77	0,03	36,59	46,08	2,34
3.	Салат из св. помидоров	23	100	1,10	6,11	4,57	77,7	0,05	0,03	18,05	0,36	0	17,74	17,45	0,83
4.	Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0,26	0	32,48	17,46	0,7
5.	Хлеб ржаной		150	8,4	1,65	74,1	348	0,16	0,04	0	1,2	0	34,5	37,5	4,65
	<b>ИТОГО:</b>			<b>30,06</b>	<b>25,93</b>	<b>154,76</b>	<b>994,1</b>	<b>0,53</b>	<b>0,39</b>	<b>51,48</b>	<b>9,66</b>	<b>0,03</b>	<b>168,83</b>	<b>165,97</b>	<b>10,36</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1.	Ряженка	386	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,26	0,6	0,2	0,04	248,0	28,0	0,2
2.	Запеканка из творога	223	75	15,33	10,43	16,46	220,0	0,06	0,27	0,46	0,54	0,06	165,7	23,82	0,65
	<b>ИТОГО:</b>			<b>21,13</b>	<b>15,43</b>	<b>24,86</b>	<b>322</b>	<b>0,1</b>	<b>0,53</b>	<b>1,06</b>	<b>0,74</b>	<b>0,1</b>	<b>413,7</b>	<b>51,82</b>	<b>0,85</b>
<b>УЖИН</b>															
1.	Суп молочный с гречневой крупой	121	250	3,71	4,47	7,68	89,0	0,04	0,17	0,82	0,115	0,03	159,5	17,67	0,15
2.	Котлета из говядины	268	100	16,42	16,95	14,19	278,0	0,08	0,15	0,34	3,83	0,04	40,74	55,78	2,8
3.	Каша вязкая пшеничная	303	150/5	6,84	9,19	39,23	267,0	0,18	0,03	0	0,83	0,04	28,45	50,49	1,65
4.	Огурец свежий	71	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	0,01	2,45	0,1	0	8,5	10,0	0,25
5.	Хлеб пшеничный		82	6,3	0,67	41,0	195,8	0,09	0,02	0	0,75	0	16,7	11,7	0,9
6.	Чай с сахаром и лимоном	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
	<b>ИТОГО:</b>			<b>33,69</b>	<b>31,35</b>	<b>118,05</b>	<b>895,8</b>	<b>0,41</b>	<b>0,38</b>	<b>3,64</b>	<b>5,645</b>	<b>0,11</b>	<b>264,99</b>	<b>147,04</b>	<b>6,03</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>119,27</b>	<b>112,37</b>	<b>458,57</b>	<b>3370,84</b>	<b>1,583</b>	<b>1,92</b>	<b>100,29</b>	<b>20,46</b>	<b>0,43</b>	<b>1299,1</b>	<b>531,82</b>	<b>31,41</b>

**Пищевая и энергитическая ценность блюд и кулинарных изделий за 10 дней (осенний период)**

<b>Дни</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>РР</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
1-й день	115,77	129,32	426,80	3 374,05	1,29	2,03	111,40	17,59	0,45	1 285,60	430,86	24,20
2-й день	172,29	108,08	437,38	3 230,20	1,53	1,97	115,67	20,10	0,45	1 336,90	450,56	26,35
3-й день	112,40	132,80	503,30	3 701,00	1,66	2,20	146,49	16,52	0,47	1 399,50	426,47	26,53
4-й день	123,54	140,63	532,02	3 983,98	2,21	1,97	222,20	21,30	0,40	1 452,50	“623,05	29,80
5-й день	135,57	132,58	498,30	3 716,60	1,98	2,50	223,10	23,38	0,63	1 336,91	.614,17	30,22
6-й день	117,71	128,31	476,64	3 565,81	1,71	2,14	112,72	19,86	0,43	1 335,10	514,03	28,69
1 -й день	121,74	117,48	512,59	3 649,13	2,03	3,06	141,04	24,64	4,39	1 394,71	709,46	43,16
8-й день	182,47	112,08	482,83	3 548,65	2,30	3,65	120,87	15,62	3,40	1 406,94	518,23	44,85
9-й день	112,72	136,93	491,77	3 720,07	1,76	2,15	117,14	19,39	0,46	1 286,36	436,12	24,78
10-й день	119,27	112,37	458,57	3 370,84	1,58	1,92	100,29	20,46	0,43	12,99,10	531,82	31,41
<b>Итого</b>	<b>1 313,48</b>	<b>1 250,58</b>	<b>4 820,20</b>	<b>35 860,33</b>	<b>18,05</b>	<b>23,59</b>	<b>1 410,92</b>	<b>198,86</b>	<b>11,51</b>	<b>12 234,52</b>	<b>5 254,77</b>	<b>309,99</b>
	131,35	125,06	482,02	3 586,03	1,81	2,36	141,09	19,89	1,15	1 223,45	525,48	31,00