

Согласовано:
 Директор филиала АНПО «РЭПК» в г. Россось
 Т.А. Бородкина
 « 01 » сентября 2020 г.

Утверждаю:
 Директор ООО Компания «Чайная Русь»
 О.М. Еничев
 « 01 » сентября 2020 г.

**Примерное
 десятидневное меню рационов питания обучающихся
 на 2020 - 2021 учебный год**

День 1

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1/1 | Котлета в тесте | 200 | 6,54 | 3,98 | 40,32 | 146,8 | 0,14 | 18,71 | 0,04 | 0,3 | 59,52 | 0,48 | 20,63 | 1,67 |
| С-но табл | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 12,3 | 0,18 | 149,6 | 0,0 | 0,0 | 0,08 | 0,0 | 2,2 | 0,01 | 0,3 | 0,02 |
| 1/2 | Какао напиток на молоке | 200 | 5,31 | 6,94 | 20,75 | 161,4 | 0,15 | 0,9 | 0,03 | 0,03 | 109,12 | 0,11 | 13,1 | 0,76 |
| 2/26а | Кисломолочный продукт, обогащ. пробиот. | 125 | 6,48 | 1,94 | 4,53 | 66,05 | 0,12 | 0,39 | 0,01 | 0,0 | 80,29 | 0,1 | 9,71 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,72 | 5,2 | 121,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,1 | 0,84 | 19,5 | 0,84 |
| | Итого за завтрак | | 23,31 | 25,88 | 93,12 | 661,98 | 0,52 | 20,05 | 0,16 | 0,36 | 272,3 | 1,56 | 64,53 | 3,37 |

Обед:

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|------|------|---------------------------|------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2/21 | Салат из капусты, огурцов и перца | 100 | 1,33 | 7 | 3,97 | 84,82 | 0,05 | 24,6 | 0,14 | 0,1 | 16,95 | 0,19 | 7,41 | 0,47 |
| 2/23 | Суфле из индейки | 130 | 4,02 | 5,56 | 4,45 | 84,01 | 0,1 | 0,09 | 0,05 | 0,26 | 27,45 | 0,06 | 8,56 | 0,35 |
| 2/24 | Вермишель с маслом | 200 | 7,74 | 5,89 | 44,77 | 284,64 | 0,13 | 0,0 | 0,03 | 0,0 | 11,48 | 0,8 | 16,73 | 0,82 |
| 1046/1 982г | Напиток из сока | 200 | 0,6 | 0,0 | 27,0 | 144,0 | 0,03 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 0,1 | 16,0 | 0,3 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,8 | 1,2 | 54,0 | 228,0 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,8 | 0,4 | 29,4 | 1,56 |
| | Итог за обед | | 25,46 | 27,71 | 167,13 | 993,07 | 0,84 | 43,41 | 0,87 | 0,49 | 118,39 | 2,32 | 100,11 | 4,33 |

День 2

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|--------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2/16 | Омлет натуральный с сыром | 150 | 10,62 | 10,72 | 8,79 | 176,62 | 0,22 | 0,26 | 0,12 | 0,51 | 98,89 | 0,11 | 18,83 | 0,73 |
| С-но табл | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 12,5 | 0,18 | 349,6 | 0,0 | 0,0 | 0,08 | 0,0 | 2,2 | 0,01 | 0,3 | 0,02 |
| 2/8 | Кофейный напиток из цикория | 200 | 4,2 | 0,8 | 20,02 | 135,62 | 0,12 | 0,75 | 0,02 | 0,0 | 90,88 | 0,08 | 10,5 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,67 | 0,84 | 29,4 | 142,1 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,95 | 0,96 | 22,75 | 0,98 |
| | Итог за завтрак | | 24,59 | 27,45 | 84,0 | 671,11 | 0,66 | 10,9 | 0,39 | 1,54 | 215,8 | 1,96 | 67,49 | 2,15 |

Обед:

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|--------------|------|-----|------|---------------------------|------|-----|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 3/30 | Салат витаминный с растительным маслом | 100 | 0,7 | 7,02 | 5,99 | 26,58 | 0,12 | 6,55 | 0,9 | 0,17 | 22,16 | 0,18 | 7,5 | 0,59 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|------|--------|------|
| 3/31 | Тефтели мясо-крупяные | 100 | 10,86 | 7,95 | 10,17 | 163,72 | 0,13 | 0,62 | 0,01 | 0,25 | 8,52 | 0,93 | 9,87 | 1,02 |
| 3/33 | Рагу овощное | 200 | 4,75 | 10,77 | 21,56 | 182,71 | 0,42 | 5,21 | 1,7 | 0,22 | 63,87 | 0,52 | 25,69 | 0,96 |
| 1/3а | Сок яблочный | 200 | 0,54 | 0,0 | 33,3 | 129,6 | 0,03 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 0,09 | 14,4 | 0,27 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,8 | 1,2 | 54,0 | 228,0 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,8 | 0,4 | 29,4 | 1,56 |
| | Итого за обед | | 29,98 | 35,63 | 151,87 | 898,71 | 1,27 | 21,47 | 3,49 | 2,57 | 171,47 | 2,87 | 118,91 | 6,67 |

День 3

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|--------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 3/29 | Пирожок с капустой и яйцом | 50 | 4,25 | 4,83 | 33,34 | 230,07 | 0,32 | 0,77 | 1,39 | 0,38 | 77,28 | 0,33 | 24,5 | 1,04 |
| С-но табл | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 12,5 | 0,18 | 149,6 | 0,0 | 0,0 | 0,08 | 0,0 | 2,2 | 0,01 | 0,3 | 0,02 |
| 1/15 | Чай сладкий | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,98 | 63,84 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 3,95 | 5,77 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,72 | 25,2 | 121,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,1 | 0,84 | 19,5 | 0,84 |
| | Итого за завтрак | | 17,91 | 21,25 | 81,46 | 608,74 | 0,49 | 1,3 | 1,48 | 0,38 | 152,7 | 1,25 | 52,62 | 2,22 |

Обед:

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 4/40 | Салат из помидоров | 100 | 0,76 | 5,99 | 9,37 | 76,02 | 0,04 | 10,62 | 0,47 | 0,17 | 8,68 | 0,23 | 9,12 | 0,63 |
| 4/42 | Оладьи печеночные | 100 | 9,52 | 5,13 | 8,86 | 186,89 | 1,48 | 15,0 | 2,15 | 0,92 | 8,27 | 3,15 | 12,22 | 4,24 |
| 4/43 | Пюре картофельное | 120 | 2,15 | 13,68 | 14,46 | 189,44 | 0,12 | 10,09 | 10,44 | 1,32 | 514,61 | 747,09 | 44,05 | 0,75 |
| 4/44 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,97 | 59,84 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,16 | 0,0 | 0,0 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,8 | 1,2 | 54 | 228 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,8 | 0,4 | 29,4 | 1,56 |
| | Итого за обед | | 27,09 | 29,3 | 135,34 | 803,11 | 2,74 | 39,18 | 8,77 | 2,57 | 134,16 | 5,04 | 108,96 | 8,65 |

День 4

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|--------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14/121 | Запеканка творожная с бананом | 200 | 17,96 | 4,25 | 44,32 | 198,15 | 0,66 | 0,83 | 4,17 | 0,77 | 53,6 | 0,53 | 33,02 | 1,18 |
| С-но табл | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 12,5 | 0,18 | 149,6 | 0,0 | 0,0 | 0,08 | 0,0 | 2,2 | 0,01 | 0,3 | 0,02 |
| С-но табл | Сыр порционный | 20 | 4,85 | 3,71 | 0,0 | 76,88 | 0,03 | 0,17 | 0,04 | 0,03 | 103,62 | 0,03 | 4,87 | 0,06 |
| 1/14 | Чай сладкий | 200 | 0,12 | - | 13,04 | 49,27 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,62 | 0,02 | 1,32 | 0,27 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,67 | 0,84 | 29,4 | 142,1 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,95 | 0,98 | 22,75 | 0,98 |
| | Итог за завтрак | | 28,72 | 21,3 | 86,94 | 616,0 | 0,8 | 1,02 | 4,29 | 0,8 | 173,98 | 1,57 | 62,26 | 2,51 |

Обед:

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 5/50 | Салат из кальмаров с яблоками | 100 | 4,53 | 0,62 | 3,02 | 59,78 | 0,1 | 3,71 | 0,04 | 0,45 | 15,06 | 0,33 | 16,31 | 0,79 |
| 5/52 | Капуста тушеная, с отварным мясом | 200 | 4,99 | 20,35 | 6,68 | 160,69 | 0,2 | 12,68 | 0,79 | 0,23 | 38,37 | 0,69 | 17,24 | 1,16 |
| 4/45 | Напиток ягодный | 200 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 144,0 | 0,03 | 2,0 | 0,00 | 0,0 | 19,0 | 0,1 | 16,0 | 0,3 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,8 | 1,2 | 54,0 | 228,0 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,8 | 0,4 | 29,4 | 1,56 |
| | Итог за обед | | 21,48 | 30,24 | 111,41 | 725,67 | 0,73 | 27,12 | 1,56 | 0,92 | 114,16 | 2,04 | 95,9 | 4,53 |

День 5

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-----|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 6/55 | Пирожок с яблоком | 50 | 9,92 | 4,83 | 52,34 | 311,84 | 0,22 | 1,2 | 0,09 | 0,41 | 98,94 | 0,35 | 30,69 | 1,19 |
| 1/2 | Какао напиток на молоке | 200 | 5,31 | 6,84 | 20,75 | 161,4 | 0,15 | 0,9 | 0,03 | 0,03 | 109,12 | 0,11 | 13,1 | 0,76 |
| | Итог за завтрак | | 15,23 | 11,67 | 73,09 | 473,24 | 0,37 | 2,1 | 0,12 | 0,44 | 208,06 | 0,46 | 43,79 | 1,95 |

Обед:

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 13/113 | Салат из капусты с яблоками | 100 | 1,19 | 6,57 | 5,79 | 115,5 | 0,04 | 0,75 | 0,36 | 0,02 | 20,63 | 0,14 | 11,51 | 0,36 |
| 7/65 | Курица отварная | 100 | 10,42 | 5,44 | 0,58 | 135,88 | 0,1 | 0,0 | 0,02 | 0,08 | 5,93 | 1,22 | 8,47 | 0,88 |
| 12/105 | Рис отварной с овощами | 180 | 4,65 | 7,79 | 41,21 | 269,14 | 0,14 | 0,42 | 0,7 | 0,2 | 16,62 | 0,54 | 10,89 | 0,74 |
| 1/8 | Напиток, витаминный инстантный | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,88 | 3,33 | 0,05 | 0,9 | 0,0 | 0,15 | 0,0 | 0,27 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,8 | 1,2 | 54,0 | 228,0 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,8 | 0,4 | 29,4 | 1,56 |
| | Итог за обед | | 29,68 | 30,61 | 133,28 | 944,65 | 0,87 | 10,3 | 1,99 | 1,08 | 86,2 | 3,14 | 78,41 | 4,38 |

День 6

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 9/78 | Каша пшеничная молочная | 230 | 6,94 | 1,07 | 44,58 | 265,21 | 0,19 | 0,75 | 0,07 | 0,29 | 95,62 | 0,24 | 22,08 | 0,91 |
| С-но табл | Масло сливочное | 20 | 0,12 | 12,5 | 0,18 | 149,6 | 0,0 | 0,0 | 0,08 | 0,0 | 2,2 | 0,01 | 0,3 | 0,02 |
| 2/18 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,2 | 4,8 | 20,02 | 135,62 | 0,12 | 0,75 | 0,02 | 0,0 | 90,88 | 0,03 | 10,5 | 0,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------|----|-------|-------|-------|--------|------|-----|------|------|--------|------|-------|------|
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,67 | 0,84 | 29,4 | 142,1 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,95 | 0,98 | 22,75 | 0,98 |
| | Итого за завтрак | | 16,93 | 22,21 | 94,18 | 692,53 | 0,42 | 1,0 | 0,17 | 0,29 | 201,65 | 1,31 | 55,63 | 2,01 |

Обед:

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 8/71 | Салат их огурцов и сладкого перца | 130 | 1,25 | 9,1 | 8,34 | 104,16 | 0,06 | 36,81 | 0,24 | 0,18 | 14,94 | 0,22 | 0,89 | 0,57 |
| 8/73 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 13,48 | 11,66 | 7,68 | 189,84 | 0,26 | 0,32 | 0,77 | 0,34 | 20,18 | 1,25 | 14,07 | 1,26 |
| 1/8 | Напиток витаминный инстантный | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,88 | 3,33 | 0,06 | 1,0 | 0,0 | 0,16 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,8 | 1,2 | 54,0 | 228,0 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,8 | 0,4 | 29,4 | 1,56 |
| | Итого за обед | | 27,34 | 30,11 | 101,64 | 685,84 | 0,85 | 48,63 | 1,76 | 1,02 | 92,79 | 2,72 | 71,35 | 4,25 |

День 7

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 11/94 | Бутерброд с п.к. колбасой | 50 | 7,12 | 4,97 | 40,24 | 270,84 | 0,2 | 1,12 | 0,29 | 0,35 | 89,8 | 0,33 | 25,29 | 1,23 |
| С-но табл | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 6,25 | 0,09 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,04 | 0,0 | 1,1 | 0,01 | 0,15 | 0,01 |
| 2/20 | Чай по-английски | 200 | 10,77 | 2,16 | 30,91 | 269,72 | 0,3 | 1,93 | 0,06 | 0,0 | 231,54 | 0,22 | 27,95 | 0,47 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,67 | 0,84 | 29,4 | 142,1 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,95 | 0,98 | 22,75 | 0,98 |
| | Итого за завтрак | | 23,62 | 14,22 | 100,64 | 757,46 | 0,61 | 3,05 | 0,39 | 0,35 | 335,39 | 1,54 | 76,14 | 2,69 |

Обед:

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 12/102 | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 100 | 0,93 | 6,99 | 3,21 | 79,66 | 0,05 | 9,45 | 0,4 | 0,23 | 19,5 | 0,21 | 10,38 | 0,51 |
| 12/104 | Суфле из отварной курицы | 100 | 15,4 | 12,96 | 3,89 | 217,24 | 0,19 | 0,06 | 0,06 | 0,23 | 24,11 | 1,66 | 16,35 | 1,5 |
| 12/105 | Рис отварной | 180 | 4,03 | 6,28 | 34,77 | 238,05 | 0,07 | 0,0 | 0,03 | 0,13 | 8,94 | 0,46 | 6,36 | 0,55 |
| 1/9 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,27 | 0,0 | 16,91 | 66,59 | 0,01 | 0,95 | 0,15 | 0,09 | 2,79 | 0,07 | 1,8 | 0,22 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,8 | 1,2 | 54,0 | 228,0 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,8 | 0,4 | 29,4 | 1,56 |
| | Итог за обед | | 33,29 | 28,93 | 131,73 | 937,61 | 0,74 | 22,69 | 1,2 | 0,85 | 98,37 | 3,34 | 80,64 | 5,02 |

День 8

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|--------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 6/56 | Бутерброд с сыром | 80 | 10,42 | 9,35 | 16,37 | 237,08 | 0,11 | 0,38 | 0,08 | 0,04 | 152,34 | 0,61 | 13,12 | 0,57 |
| 2/18 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,2 | 4,8 | 20,02 | 135,62 | 0,12 | 0,75 | 0,02 | 0,0 | 90,88 | 0,08 | 10,5 | 0,1 |
| | Итог за завтрак | | 17,42 | 19,67 | 82,6 | 544,31 | 0,28 | 6,28 | 0,16 | 0,13 | 282,75 | 0,88 | 51,28 | 1,41 |

Обед:

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|--------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 13/109 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 100 | 1,88 | 5,0 | 7,43 | 92,9 | 0,02 | 1,37 | 0,0 | 0,07 | 20,21 | 0,08 | 17,5 | 0,13 |
| 13/111 | Тефтели из говядины | 100 | 10,11 | 9,39 | 7,58 | 176,99 | 0,15 | 0,23 | 0,01 | 0,27 | 9,56 | 1,06 | 13,8 | 1,22 |
| 13/112 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,03 | 6,54 | 46,18 | 304,22 | 0,29 | 0,00 | 0,02 | 0,0 | 29,75 | 1,68 | 39,59 | 3,24 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|------|------|--------|------|--------|------|
| 1/8 | Напиток витаминный инстантный | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,79 | 3,33 | 0,05 | 0,9 | 0,0 | 0,15 | 0,0 | 0,27 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 7,3 | 1,2 | 45,0 | 228,0 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,8 | 0,4 | 29,4 | 1,56 |
| | Итого за обед | | 38,86 | 38,66 | 113,49 | 1091,34 | 1,01 | 8,05 | 0,89 | 0,9 | 144,74 | 4,2 | 122,43 | 7,5 |

День 9

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 13/108 | Сырники | 100 | 5,7 | 4,59 | 41,87 | 215,6 | 0,14 | 1,27 | 0,06 | 0,34 | 73,76 | 0,19 | 23,83 | 0,85 |
| С-но табл | Масло сливочное | 0,06 | 0,06 | 6,25 | 0,09 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,04 | 0,0 | 1,1 | 0,01 | 0,15 | 0,01 |
| 1/2 | Какао напиток на молоке | 200 | 5,31 | 6,84 | 20,75 | 161,4 | 0,15 | 0,9 | 0,03 | 0,03 | 109,12 | 0,11 | 13,1 | 0,76 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,67 | 0,84 | 29,4 | 142,1 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,95 | 0,98 | 22,75 | 0,98 |
| | Итого за обед | | 16,74 | 18,52 | 92,11 | 593,9 | 0,4 | 2,17 | 0,13 | 0,37 | 196,93 | 1,29 | 59,83 | 2,6 |

Обед:

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 8/71 | Салат из огурцов и сладкого перца | 100 | 0,96 | 7,0 | 6,42 | 80,13 | 0,05 | 28,32 | 0,19 | 0,14 | 11,49 | 0,17 | 6,84 | 0,44 |
| 14/119 | Курица отварная запеченная с овощами | 100 | 9,9 | 8,13 | 3,69 | 138,34 | 0,14 | 0,84 | 0,47 | 0,12 | 10,98 | 1,26 | 11,72 | 1,11 |
| 1/7 | Пюре картофельное | 180 | 3,9 | 5,85 | 45,08 | 177 | 0,29 | 13,6 | 0,04 | 0,07 | 33,26 | 0,63 | 18,76 | 0,68 |
| 4/44 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,97 | 59,84 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 0,16 | 0,0 | 0,0 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,8 | 1,2 | 54,0 | 228,0 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,8 | 0,4 | 29,4 | 1,56 |
| | Итого за обед | | 27,67 | 23,13 | 147,25 | 800,19 | 0,84 | 46,91 | 1,42 | 1,35 | 88,87 | 2,93 | 78,93 | 4,33 |

