

«Согласовано»

Главный государственный санитарный врач по  
Ефремовскому, Воловскому, Каменскому и  
Курьинскому районам

(Е.И.Загатин)

31.08.2018

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Никольская ОШ № 28»

(Д.И.Рязанов)



**Примерное десятидневное меню**  
**для организации питания обучающихся**  
**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**  
**«Никольская основная школа № 28»**

(на осенне-зимний период)

( в период весенне-летнего необходимо производить термическую обработку овощей)

11 лет и старше

сборник под редакцией М.П.Могилыного, № рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		

**1 неделя**

**1 День завтрак (понедельник)**

168	каша гречневая молочная	220	6,2	6,2	42,32	230,5	15,18	101,2	167,12	5,13	0,18	0	22	0
943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01
42	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	0
847	яблоко	150	0,8	0,8	20,1	94	20	0	150,5	4,4	0,06	20	0	0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>13,08</b>	<b>20,03</b>	<b>88,72</b>	<b>545,7</b>	<b>174,18</b>	<b>106,45</b>	<b>394,62</b>	<b>10,08</b>	<b>0,25</b>	<b>20,11</b>	<b>120</b>	<b>0,01</b>

**1 День обед**

14	салат зеленый с помидором с р/м	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	0
206	суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	0
608	биточки (мясо, птица)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	0,05
321	овощное рагу	180	2,75	13,2	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,2	0
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>27,36</b>	<b>34,59</b>	<b>114,05</b>	<b>881,18</b>	<b>140,48</b>	<b>128,99</b>	<b>392,63</b>	<b>6,19</b>	<b>0,54</b>	<b>29,69</b>	<b>65,95</b>	<b>0,05</b>
<b>ИТОГО 1 День:</b>		<b>1465</b>	<b>40,44</b>	<b>54,62</b>	<b>202,77</b>	<b>1426,88</b>	<b>314,66</b>	<b>235,44</b>	<b>787,25</b>	<b>16,27</b>	<b>0,79</b>	<b>49,8</b>	<b>185,95</b>	<b>0,06</b>

**2 День завтрак (вторник)**

438	омлет натуральный	160	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9	0,03
10	зеленый горошек консервированный	30	1,9	2,8	2,5	30,85	6,32	6,31	18,12	0,35	0,4	5,3	0,89	0,05
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08	0

1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21	масло сливочное	10	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	29,5	0,03
847	груша	150	0,8	0,6	20,6	94	16	0	198,2	4,6	0,04	10	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>25,49</b>	<b>38,22</b>	<b>61,26</b>	<b>687,85</b>	<b>208,54</b>	<b>39,28</b>	<b>608,81</b>	<b>8,86</b>	<b>0,59</b>	<b>15,63</b>	<b>483,37</b>	<b>0,11</b>					

**2 День обед**

17	огурец свежий (соленый)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0	0	0	0	
170	борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	0	0	0	0	0	
245	рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,5	0	0	0	0	0	
692	картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	17,57	35,19	95,67	1,39	0,18	25,2	25,2	0,05	0	0	0	0	
869	кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0	0	0	0	0	0	
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0	0	0	0	0	
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>25,59</b>	<b>15,28</b>	<b>106,49</b>	<b>676,32</b>	<b>116,31</b>	<b>102,36</b>	<b>374,18</b>	<b>4,37</b>	<b>0,4</b>	<b>43,58</b>	<b>32,7</b>	<b>0,05</b>					
<b>ИТОГО 2 день:</b>		<b>1430</b>	<b>51,08</b>	<b>53,5</b>	<b>167,75</b>	<b>1364,17</b>	<b>324,85</b>	<b>141,64</b>	<b>982,99</b>	<b>13,23</b>	<b>0,99</b>	<b>59,21</b>	<b>516,07</b>	<b>0,16</b>					

**3 День завтрак (среда)**

608	биточки (мясо, птица)	100	13,88	12,24	15,36	39	28,32	133	1,9	0,08	0,18	28	0	0,002	0	0	0	0	
626	картофельная запеканка	180	21,35	38,2	33,65	389,53	35,8	65,27	203,85	6,65	0,85	6,52	0,08	0	0	0	0	0	
377	чай с лимоном	200/7	1,4	0,05	38,5	2,05	0,05	0	0	0	0	0	0,16	0	0	0	0	0	
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01	0	0	0	0	
847	мандарин	120	1,6	0,3	115,2	98	12	8	28	0,5	0,12	20	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>657</b>	<b>40,63</b>	<b>59,39</b>	<b>215,01</b>	<b>667,18</b>	<b>77,17</b>	<b>206,27</b>	<b>235,75</b>	<b>7,23</b>	<b>1,15</b>	<b>54,52</b>	<b>59,24</b>	<b>0,012</b>					

**3 День обед**

42	салат из свежих овощей с р/м	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0,01	20,97	0	0	0	0	0	0
204	суп рисовый с картофелем	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25	62,55	0,89	0,1	8,25	0	0	0	0	0	0
591	бефстроганов	100	21,62	19,85	5,86	198,13	28,32	26,3	194,69	2,32	0,17	1,28	0	0	0	0	0	0
688	макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,3	0,058	0	0	0	0
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0

к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>33,96</b>	<b>31,91</b>	<b>119,22</b>	<b>813,58</b>	<b>103,42</b>	<b>102,07</b>	<b>361,85</b>	<b>5,84</b>	<b>0,44</b>	<b>31,58</b>	<b>0,058</b>
<b>ИТОГО 3 день:</b>		<b>1497</b>	<b>74,59</b>	<b>91,3</b>	<b>334,23</b>	<b>1480,76</b>	<b>180,59</b>	<b>308,34</b>	<b>597,6</b>	<b>13,07</b>	<b>1,59</b>	<b>86,1</b>	<b>0,07</b>

**4 День завтрак (четверг)**

469	запеканка из творога со сметаной	220/20	30,95	22,89	36	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
847	банан	150	0,8	0,8	20,1	94	20	0	150	4,4	0,06	20	0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>37,67</b>	<b>36,01</b>	<b>93,89</b>	<b>688,46</b>	<b>394,55</b>	<b>68,36</b>	<b>625,23</b>	<b>5,89</b>	<b>0,2</b>	<b>22,12</b>	<b>59,38</b>

**4 День обед**

14	салат из помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0
187	щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
304	плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>30,7</b>	<b>30,7</b>	<b>117,79</b>	<b>874,48</b>	<b>129,68</b>	<b>109,83</b>	<b>361,67</b>	<b>5,02</b>	<b>0,27</b>	<b>33,05</b>	<b>60</b>
<b>ИТОГО 4 день:</b>		<b>1440</b>	<b>68,37</b>	<b>66,71</b>	<b>211,68</b>	<b>1562,94</b>	<b>524,23</b>	<b>178,19</b>	<b>986,9</b>	<b>10,91</b>	<b>0,47</b>	<b>55,17</b>	<b>119,38</b>

**5 День завтрак (пятница)**

469	запеканка творожная	200	35,65	26,89	46	325,3	285,15	58,36	402,8	0,12	0,2	0,82	0,37
943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
847	апельсин	150	1,6	0,3	115	98	12	8	28	0,5	0,06	20	0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>39,85</b>	<b>35,79</b>	<b>187,3</b>	<b>589,9</b>	<b>304,15</b>	<b>66,36</b>	<b>432,8</b>	<b>1,02</b>	<b>0,26</b>	<b>0,82</b>	<b>59,37</b>

**5 День обед**

38	салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,98	0,14	8,62	40,4	25,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0
----	----------------------------------	----	------	------	------	------	-------	-------	----	------	------	------	---

208	суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	204,3	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	0
690	печень по-строгановски	100	22,24	21,52	14,32	222,3	26,3	25,13	291,18	8,2	8,5	28,31	8,84	0,8
694	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	264,2	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6	0
869	кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>32,57</b>	<b>31,15</b>	<b>129,21</b>	<b>1018,82</b>	<b>147,55</b>	<b>137,87</b>	<b>556,38</b>	<b>12,52</b>	<b>8,91</b>	<b>66,44</b>	<b>39,44</b>	<b>0,8</b>
<b>ИТОГО 5 день:</b>		<b>1430</b>	<b>72,42</b>	<b>66,94</b>	<b>316,51</b>	<b>1608,72</b>	<b>451,7</b>	<b>204,23</b>	<b>989,18</b>	<b>13,54</b>	<b>9,17</b>	<b>67,26</b>	<b>98,81</b>	<b>0,81</b>

**2 неделя**

<b>6 День завтрак (понедельник)</b>														
94	каша пшеничная молочная	220	7,25	6,85	32,21	183,5	202,4	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25	0
943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01
42	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	0
847	яблоко	150	0,8	0,8	20,1	94	20	0	150,5	4,4	0,06	20	0	0
<b>Итого обед:</b>		<b>625</b>	<b>13,33</b>	<b>19,88</b>	<b>58,51</b>	<b>404,7</b>	<b>341,4</b>	<b>42,28</b>	<b>271,73</b>	<b>1,23</b>	<b>0,15</b>	<b>1,25</b>	<b>136,25</b>	<b>0,01</b>

**6 день обед**

17	огурец свежий (соленый)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0
202	суп овощной со сметаной	250/10	2,1	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,5	0	0
286	тефтели (мясные)	100	13,75	15,2	18,2	263	58,3	32,21	143,2	3,24	0,06	1,18	59	0
304	рис припущенный	180	7,92	6,86	45,45	275,4	19,96	56,81	161,32	1,85	0,2	0	25,2	1
859	компот из св. яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24 8/9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>27,28</b>	<b>34,24</b>	<b>136,17</b>	<b>988,56</b>	<b>148,53</b>	<b>168,31</b>	<b>459,35</b>	<b>7,12</b>	<b>0,52</b>	<b>15,38</b>	<b>84,2</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО 6 день:</b>		<b>1475</b>	<b>40,61</b>	<b>54,12</b>	<b>194,68</b>	<b>1393,26</b>	<b>489,93</b>	<b>210,59</b>	<b>731,08</b>	<b>8,35</b>	<b>0,67</b>	<b>16,63</b>	<b>220,45</b>	<b>1,01</b>

**7 День завтрак (вторник)**

469	запеканка творожная с изюмом	220/20	30,93	22,89	36	310	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37	0
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
21	масло сливочное	10	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0	0	29,5	0,03
847	груша	150	0,8	0,6	20,6	94	16	0	198,2	4,6	0,04	10	0	0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>36,85</b>	<b>31,11</b>	<b>73,74</b>	<b>556,3</b>	<b>374,05</b>	<b>68,36</b>	<b>474,23</b>	<b>1,49</b>	<b>0,14</b>	<b>2,12</b>	<b>29,88</b>	<b>0,03</b>

**7 день обед**

42	салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0	0
197	рассольник по-ленинградски	250	2,1	2,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,78	0,08	3,06	0	0
692	картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	17,57	35,19	95,67	1,39	0,18	25,2	25,2	0,89
244	рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	12,88	10	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75	0,06
847	сок фруктовый (овощной)	200	0,16	0,6	158,5	118	24	16	59	1	0,6	20	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24 8/9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>17,04</b>	<b>12,8</b>	<b>248,4</b>	<b>691,33</b>	<b>116,34</b>	<b>113,72</b>	<b>369,02</b>	<b>4,82</b>	<b>1,01</b>	<b>68,69</b>	<b>28,95</b>	<b>0,95</b>
<b>ИТОГО 7 день:</b>		<b>1470</b>	<b>53,89</b>	<b>43,91</b>	<b>322,14</b>	<b>1247,63</b>	<b>490,39</b>	<b>45,36</b>	<b>843,25</b>	<b>6,31</b>	<b>1,15</b>	<b>70,81</b>	<b>58,83</b>	<b>0,98</b>

**8 день завтрак (среда)**

402	каша овсяная молочная	220	15,16	27,16	4,15	330,67	402,35	21,03	241,94	5,51	0,12	0,48	0,32	0
943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01
42	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	0
847	мандарин	120	1,6	0,3	115,2	98	12	8	28	0,5	0,12	20	0	0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>21,24</b>	<b>40,19</b>	<b>30,45</b>	<b>551,87</b>	<b>541,35</b>	<b>26,28</b>	<b>318,94</b>	<b>6,06</b>	<b>0,13</b>	<b>0,59</b>	<b>98,32</b>	<b>0,01</b>

**8 день обед**

15	салат витаминный с р/м	60	0,7	4,3	4,7	60,5	25,8	0,6	0,02	0,03	10,9	5,7	0,5	0,02
----	------------------------	----	-----	-----	-----	------	------	-----	------	------	------	-----	-----	------

204	суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25	62,55	0,89	0,1	8,25	0	0
608	котлета (мясо,птица)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	0,002
688	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2	0
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>27,74</b>	<b>24,86</b>	<b>128,57</b>	<b>853,16</b>	<b>117,85</b>	<b>100,6</b>	<b>318,73</b>	<b>4,73</b>	<b>11,26</b>	<b>15,18</b>	<b>54,45</b>	<b>0,022</b>
<b>ИТОГО 8 день:</b>		<b>1435</b>	<b>48,98</b>	<b>65,05</b>	<b>159,02</b>	<b>1405,03</b>	<b>659,2</b>	<b>126,88</b>	<b>637,67</b>	<b>10,79</b>	<b>11,39</b>	<b>15,77</b>	<b>152,77</b>	<b>0,032</b>

**9 день завтрак (четверг)**

467	пудинг творожный с изюмом	220	38,7	26,32	15,2	254	130	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,55	0
18	подлива фруктовая	20	2,4	3	32,4	186	59	9	68	0	0,02	0	0,08	0,05
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
21	масло сливочное	10	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0	0	29,5	0,03
847	банан	150	0,8	0,8	20,1	94	20	0	150	4,4	0,06	20	0	0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>44,9</b>	<b>35,82</b>	<b>82,25</b>	<b>657,1</b>	<b>223,5</b>	<b>61,53</b>	<b>485,96</b>	<b>1,24</b>	<b>0,13</b>	<b>0,48</b>	<b>164,21</b>	<b>0,08</b>

**9 день обед:**

14	помидор свежий (соленый)	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	0
87	суп рыбный	250/10	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15	0
436	жаркое по-домашнему	250	30,35	9,85	26,35	316,25	39,02	76,2	337	4,03	0,21	8,97	24	0,06
869	кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>42,63</b>	<b>22,85</b>	<b>108,12</b>	<b>818,58</b>	<b>121,87</b>	<b>155,91</b>	<b>583,9</b>	<b>6,73</b>	<b>0,44</b>	<b>32,16</b>	<b>39</b>	<b>0,06</b>
<b>ИТОГО 9 день:</b>		<b>1450</b>	<b>87,53</b>	<b>58,67</b>	<b>190,37</b>	<b>1475,68</b>	<b>345,37</b>	<b>217,44</b>	<b>1069,9</b>	<b>7,97</b>	<b>0,57</b>	<b>32,64</b>	<b>203,21</b>	<b>0,14</b>

**10 день завтрак (пятница)**

486	рыба тушеная под овощами	100	15,98	9,58	8,32	186	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	0,01	0,002
304	рис отварной	180	6,62	15,35	67	375	59	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2	0
943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0

1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01
847	апельсин	150	1,6	0,3	115	98	12	8	28	0,5	0,06	20	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>25,2</b>	<b>33,53</b>	<b>101,62</b>	<b>727,6</b>	<b>118,11</b>	<b>85,11</b>	<b>285,06</b>	<b>2,69</b>	<b>0,17</b>	<b>3,35</b>	<b>84,21</b>	<b>0,012</b>					
<b>10 день обед</b>																			
38	салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,98	0,14	8,62	40,4	25,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0	0	0	0	0	0	0
170	борщ со сметаной	250	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,16	0,05	10,29	0	0	0	0	0	0	0
281	котлета рубленая с соусом	120	14,18	15,35	12,51	263,21	85,39	28,96	149,34	1,02	0,07	0,28	53,33	6,1					
679	каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02	1,2					
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>		<b>860</b>	<b>28,81</b>	<b>27,98</b>	<b>138,52</b>	<b>953,66</b>	<b>190,04</b>	<b>184,49</b>	<b>541,95</b>	<b>8,97</b>	<b>0,48</b>	<b>17,9</b>	<b>53,35</b>	<b>7,3</b>					
<b>ИТОГО:</b>		<b>1530</b>	<b>54,01</b>	<b>61,51</b>	<b>240,14</b>	<b>1681,26</b>	<b>308,15</b>	<b>269,6</b>	<b>827,01</b>	<b>11,66</b>	<b>0,65</b>	<b>21,25</b>	<b>137,56</b>	<b>7,312</b>					