

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Муниципального Общеобразовательного  
Учреждения СОШ №5 г.Пугачёва

Турукина Н.П.

Турукин  
а Нина  
Петров  
на Р

Подписан: Турукина Нина Петровна  
DN: C=RU, S=Саратовская область,  
L=Пугачев, T=директор, O=  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5  
Г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ", SN=Турукина, CN=Турукина  
Нина Петровна,  
E=nrugachevsosh5@mail.ru, G=Нина  
Петровна, SN=Турукина, CN=Турукина  
Нина Петровна  
Основание: я подтверждаю этот  
документ своей удостоверяющей  
подписью  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2022.11.22 09:18:53+03'00'  
Foxit Reader Версия: 10.1.1

«СОГЛАСОВАНО»

Индивидуальный предприниматель

 Гусева Л. К.

# МЕНЮ

**Муниципального Общеобразовательного Учреждения  
СОШ №5 г. Пугачёва Саратовской области**

**1-4 класс  
ИНВАЛИДЫ**

**Изготовитель:**

**413720, г. Пугачёв, ул. М. Горького 60/1**

**Индивидуальный предприниматель Гусева Любовь Константиновна  
ОГРН 317645100018557 от 10.03.2017 г**

**г. Пугачёв  
2022 г**

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак:</b>															
1	Каша гречневая рассыпчатая	1/150/10	8,63	6,09	38,64	243,75	171	12,4	18,1	1,5	1,3	0	0,09	0	1,15
2	Филе куриное с соусом из сметаны и томата	50/30	9,4	8,28	2,46	130	331,243	28,48	156	17,74	2,9	0,01	0,02	0,18	0,17
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,3	0	0	0,03	0
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	6,9	29,7	10,1	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>490,0</b>	<b>22,61</b>	<b>15,57</b>	<b>73,90</b>	<b>520,51</b>		<b>58,88</b>	<b>206,60</b>	<b>30,74</b>	<b>5,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>1,32</b>
<b>Обед:</b>															
1	Каша гречневая рассыпчатая	1/150/10	8,63	6,09	38,64	243,75	171	12,4	18,1	1,5	1,3	0	0,09	0	1,15
2	Филе куриное с соусом из сметаны и томата	50/30	9,4	8,28	2,46	130	331,243	28,48	156	17,74	2,9	0,01	0,02	0,18	0,17
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	23,6	80,4	26,4	2	0,75	0,039	0	4
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,3	0	0	0,03	0
	<b>Итого:</b>	<b>490,0</b>	<b>22,61</b>	<b>15,57</b>	<b>73,90</b>	<b>520,51</b>		<b>75,58</b>	<b>257,30</b>	<b>47,04</b>	<b>6,39</b>	<b>0,76</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>5,32</b>
	<b>Итого 2 разовое:</b>		<b>45,22</b>	<b>31,14</b>	<b>147,80</b>	<b>1041,02</b>		<b>134</b>	<b>464</b>	<b>78</b>	<b>11</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>6,64</b>

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
<b>2 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак:</b>															
1	Каша овсяная молочная с сливочным маслом и сахаром	200/10/10	11,04	11,44	40,16	318	174	158,65	0	72,05	2,09	0	0	158,65	0
2	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	6,9	29,7	10,1	0,6	0	0	0	0
3	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	0
	<b>Итого:</b>	<b>470,0</b>	<b>15,60</b>	<b>12,64</b>	<b>79,76</b>	<b>491,90</b>		<b>171,95</b>	<b>33,30</b>	<b>82,15</b>	<b>2,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>159,73</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед:</b>															
1	Плов из птицы	1/200	23,42	19,61	30,6	441,5	291	48,21	235,1	40,1	1,54	0,6	0	1,04	45
2	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	0
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	23,6	80,4	26,4	1,96	0,752	0,039	0	4
	<b>Итого:</b>	<b>450,0</b>	<b>27,98</b>	<b>20,81</b>	<b>70,20</b>	<b>615,40</b>		<b>78,21</b>	<b>319,10</b>	<b>66,50</b>	<b>3,68</b>	<b>1,36</b>	<b>0,04</b>	<b>2,12</b>	<b>49,00</b>
	<b>Итого 2 разовое:</b>		<b>43,58</b>	<b>33,45</b>	<b>149,96</b>	<b>1107,30</b>		<b>250</b>	<b>352</b>	<b>149</b>	<b>6,55</b>	<b>1,37</b>	<b>0,04</b>	<b>161,9</b>	<b>49</b>

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
<b>3 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак:</b>															
1	Макароны отварные со сливочным маслом	1/150/8	5,37	5,76	30	192,64	203	2,33	110,1	20,55	2,33	0,24	0,05	0	0
2	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	1/80/30	13,27	9,86	13,4	195,2	294,331	50,52	70,72	14,78	0,85	0	0,02	0,3	0,9
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	6,9	29,7	10,1	0,6	0	0	0	0
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,16	0	17,1	71,2	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>518,0</b>	<b>23,28</b>	<b>16,82</b>	<b>78,30</b>	<b>545,34</b>		<b>70,9</b>	<b>213,3</b>	<b>46,8</b>	<b>4,06</b>	<b>0,24</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед:</b>															
1	Макароны отварные со сливочным маслом	1/150/8	5,37	5,76	30	192,64	203	2,33	110,1	20,55	2,33	0,24	0,05	0	0
2	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	1/80/30	13,27	9,86	13,4	195,2	294,331	50,52	70,72	14,78	0,85	0	0,02	0,3	0,9
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	23,6	80,4	26,4	1,96	0,752	0,039	0	4
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,16	0	17,1	71,2	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>518,0</b>	<b>23,28</b>	<b>16,82</b>	<b>78,30</b>	<b>545,34</b>		<b>87,55</b>	<b>264,0</b>	<b>63,13</b>	<b>5,42</b>	<b>0,99</b>	<b>0,11</b>	<b>0,3</b>	<b>4,90</b>
<b>Итого 2 разовое:</b>			<b>46,56</b>	<b>33,64</b>	<b>156,60</b>	<b>1090,68</b>		<b>158</b>	<b>477</b>	<b>110</b>	<b>9,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>5,8</b>

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
<b>4 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак:</b>															
1	Перловка отварная с сливочным маслом	1/150/8	4,79	4,26	30,83	187,02	304	39,14	168	0,02	0,83	0,09	0	0	0,02
2	Курица тушёная с соусом из сметаны и томата	50/50	9,4	9,28	2,46	130	331,301	17,73	88,74	14,79	1	0,03	0	3,02	0,01
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	6,9	29,7	10,1	0,6	0	0	0	0
4	Какао с молоком и сахаром	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	122	90	14	0,56	0,04	0	1,3	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>508,0</b>	<b>22,19</b>	<b>18,46</b>	<b>76,58</b>	<b>548,52</b>		<b>185,77</b>	<b>376,44</b>	<b>38,91</b>	<b>2,99</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>4,32</b>	<b>0,04</b>
<b>Обед:</b>															
1	Перловка отварная с сливочным маслом	1/150/8	4,79	4,26	30,83	187,02	304	39,14	168	0,02	0,83	0,09	0	0	0,02
2	Курица тушёная с соусом из сметаны и томата	50/50	9,4	9,28	2,46	130	331,301	17,73	88,74	14,79	1	0,03	0	3,02	0,01
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	6,9	29,7	10,1	0,6	0	0	0	0
4	Какао с молоком и сахаром	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	122	90	14	0,56	0,04	0	1,3	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>538,0</b>	<b>22,19</b>	<b>18,46</b>	<b>76,58</b>	<b>548,52</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>185,77</b>	<b>376,44</b>	<b>38,91</b>	<b>2,99</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>4,32</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого 2 разовое:</b>		<b>44,38</b>	<b>36,92</b>	<b>153,16</b>	<b>1097,04</b>		<b>371,5</b>	<b>752,9</b>	<b>77,8</b>	<b>6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>9</b>	<b>0,1</b>

№ п/ п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
<b>5 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак:</b>															
1	Каша молочная «Дружба» с сливочным маслом и сахаром	1/200/10/10	8,05	9,03	26,8	234	175	182	172	34	0	0,1	0	2	0,08
2	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0,03	0
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	6,9	29,7	10,1	0,6	0	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>270,0</b>	<b>12,53</b>	<b>10,23</b>	<b>44,60</b>	<b>320,30</b>		<b>188,90</b>	<b>201,70</b>	<b>44,10</b>	<b>0,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед:</b>															
1	Гороховое пюре с сливочным	1/150/5	15,35	6,1	39,85	227,04	197	350,1	0	241	26,1	0	0	0	0
2	Печень говяжья в соусе из сметаны с луком	1/50/50	14,10	12,90	5,20	210,5	255	38,6	240,1	17,1	7,8	0,4	1,97	24,1	4,5
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0,03	0
4	Хлеб ржано- пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	23,6	80,4	26,4	1,96	0,8	0,04	0	4
<b>Итого:</b>		<b>565,0</b>	<b>34,03</b>	<b>20,20</b>	<b>77,85</b>	<b>584,25</b>		<b>423,40</b>	<b>323,30</b>	<b>285,90</b>	<b>36,14</b>	<b>1,13</b>	<b>2,01</b>	<b>24,13</b>	<b>8,50</b>
<b>Итого 2 разовое:</b>			<b>46,56</b>	<b>30,43</b>	<b>122,45</b>	<b>904,55</b>		<b>612,3</b>	<b>525</b>	<b>330</b>	<b>37</b>	<b>1,2</b>	<b>2,0</b>	<b>26</b>	<b>8,58</b>

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
<b>6 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак:</b>															
1	Каша гречневая рассыпчатая	1/150/10	8,63	6,09	38,64	243,75	171	12,4	18,1	1,5	1,3	0	0,09	0	1,15
2	Курица тушёная с соусом из сметаны и томата	50/50	9,4	9,28	2,46	130	331,301	17,73	88,74	14,8	1	0,03	0	3	0,01
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,16	0	17,1	71,2	375	11,1	2,8	1,4	0,3	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	6,9	29,7	10,1	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>510,0</b>	<b>31,30</b>	<b>22,66</b>	<b>114,64</b>	<b>775,00</b>		<b>60,53</b>	<b>157,4</b>	<b>29</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3</b>	<b>2,31</b>
<b>Обед:</b>															
1	Каша гречневая рассыпчатая	1/150/10	8,63	6,09	38,64	243,75	171	12,4	18,1	1,5	1,3	0	0,09	0	1,15
2	Курица тушёная с соусом из сметаны и томата	50/50	9,4	9,28	2,46	130	331,301	17,73	88,74	14,8	1	0,03	0	3	0,01
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,16	0	17,1	71,2	375	11,1	2,8	1,4	0,3	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	6,9	29,7	10,1	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>510,0</b>	<b>22,67</b>	<b>16,57</b>	<b>76,00</b>	<b>531,25</b>		<b>48,13</b>	<b>139,34</b>	<b>27,79</b>	<b>3,18</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>	<b>3,05</b>	<b>1,16</b>
	<b>Итого 2 разовое:</b>		<b>53,97</b>	<b>39,23</b>	<b>190,64</b>	<b>1306,25</b>		<b>109</b>	<b>297</b>	<b>57</b>	<b>7,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>6</b>	<b>3,47</b>

№ п/ п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
<b>7 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак:</b>															
1	Картофель отварной	1/150/8	3,03	5,9	23,8	224,7	125	16,1	0	0	1	0	0	17	0
2	Тефтели из говядины с соусом из сметаны и томата	60/40	12,95	11,31	16,85	251,1	279	61,8	161,2	34,1	2	0	0	2	68
3	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0	0	0	1	0
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	6,9	29,7	10,1	1	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>508,0</b>	<b>20,54</b>	<b>18,41</b>	<b>80,25</b>	<b>649,70</b>		<b>91,20</b>	<b>194,5</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>68,00</b>
<b>Обед:</b>															
1	Макароны отварные со сливочным маслом	1/150/8	5,37	5,76	30	192,64	203	2,33	110,1	20,6	2	0	0	0	0
2	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	1/80/30	13,27	9,86	13,4	195,2	294,331	50,52	70,72	14,8	1	0	0	0	0,9
3	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0	0	0	1	0
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	23,6	80,4	26,4	2	1	0	0	4
	<b>Итого:</b>	<b>518,0</b>	<b>23,20</b>	<b>16,82</b>	<b>83,00</b>	<b>561,74</b>		<b>82,85</b>	<b>264,8</b>	<b>62</b>	<b>5,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>4,90</b>
	<b>Итого 2 разовое:</b>		<b>43,74</b>	<b>35,23</b>	<b>163,25</b>	<b>1211,44</b>		<b>174</b>	<b>459</b>	<b>106</b>	<b>9</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>22</b>	<b>72,9</b>



№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
<b>8 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак:</b>															
1	Каша пшеничная молочная и с маслом сливочным, сахаром	1/200/10/10	8,9	8,49	40,48	260,9	174	194	0	0	1,5	0	0	2	0
2	Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	349	6,4	3,6	0	0,2	0,01	0	1,1	0
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	6,9	29,7	10,1	0,6	0	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>470,0</b>	<b>13,42</b>	<b>9,69</b>	<b>83,04</b>	<b>441,40</b>		<b>207,30</b>	<b>33,30</b>	<b>10,10</b>	<b>2,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>3,04</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед:</b>															
1	Рыба припущенная в томате с овощами	1/75/50	9,25	4,01	4,35	182,4	229	62,53	286	71,7	1,2	0,12	0	4	0,02
2	Картофель отварной	1/150/8	3,03	5,9	23,8	224,7	125	16,1	0	0	1,2	0,16	0,09	17	0
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	23,6	80,4	26,4	2	0,75	0,04	0	4
4	Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	349	6,4	3,6	0	0,2	0,01	0	1,1	0
<b>Итого:</b>		<b>533,0</b>	<b>26,05</b>	<b>15,12</b>	<b>75,06</b>	<b>770,00</b>		<b>171,2</b>	<b>656,0</b>	<b>169,8</b>	<b>5,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>26</b>	<b>4,04</b>
<b>Итого 2 разовое:</b>			<b>39,47</b>	<b>24,81</b>	<b>158,10</b>	<b>1211,40</b>		<b>378,5</b>	<b>689</b>	<b>180</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>4,04</b>

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
<b>9 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак:</b>															
1	Запеканка из творога и моркови со сгущённым молоком	150/50	38,9	19,87	29,54	260,8	223	179,1	268,26	38	0,7	0,07	0	0,51	0,21
2	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,3	0	0	0,03	0
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	6,9	29,7	10,1	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>500,0</b>	<b>43,48</b>	<b>21,07</b>	<b>62,34</b>	<b>407,56</b>		<b>197,1</b>	<b>300,8</b>	<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед:</b>															
1	Плов из птицы	1/200	23,42	19,61	30,6	441,5	291	48,21	235,1	40,1	1,5	0,6	0	1,04	45
2	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0,2	0,01	0	1,08	0
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	23,6	80,4	26,4	2	0,75	0,04	0	4
	<b>Итого:</b>	<b>450,0</b>	<b>27,98</b>	<b>20,81</b>	<b>70,20</b>	<b>615,40</b>		<b>78,21</b>	<b>319,10</b>	<b>66,50</b>	<b>3,68</b>	<b>1,36</b>	<b>0,04</b>	<b>2,12</b>	<b>49,00</b>
	<b>Итого 2 разовое:</b>		<b>71,46</b>	<b>41,88</b>	<b>132,54</b>	<b>1022,96</b>		<b>126,4</b>	<b>554,2</b>	<b>107</b>	<b>5,2</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	<b>94,0</b>

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			ь	Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C
<b>10 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак:</b>															
1	Каша жидкая молочная из манной крупы с сливочным маслом	1/200/10	4,52	4,07	35,46	197	181	10,7	38,6	7,9	0,47	0	0	0	20
2	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	6,9	29,7	10,1	0,6	0,0	0	0	0
3	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0,18	0	0	1,08	0
	<b>Итого:</b>	<b>460,0</b>	<b>9,08</b>	<b>5,27</b>	<b>75,06</b>	<b>370,90</b>		<b>24,00</b>	<b>71,90</b>	<b>18,00</b>	<b>1,25</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>1,08</b>	<b>20,00</b>
<b>Обед:</b>															
1	Капуста тушёная	150	2,82	2,9	8,85	69,47	321	70	46,7	23	0,9	0,1	0,05	60,5	0,26
2	Тефтели из говядины с соусом из сметаны и томата	60/50	12,95	11,31	16,85	251,1	279	61,8	161,2	34,1	2,06	0,1	0	1,98	68
3	Хлеб ржано- пшеничный	1/20/30	4,48	1,2	17,8	86,3	Пр.	23,6	80,4	26,4	1,96	0,8	0,04	0	4
4	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0,18	0	0	1,08	0
	<b>Итого:</b>	<b>510,0</b>	<b>20,33</b>	<b>15,41</b>	<b>65,30</b>	<b>494,47</b>		<b>162</b>	<b>292</b>	<b>84</b>	<b>5,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>64</b>	<b>72,26</b>
	<b>Итого 2 разовое:</b>		<b>29,41</b>	<b>20,68</b>	<b>140,36</b>	<b>865,37</b>		<b>186</b>	<b>364</b>	<b>102</b>	<b>6,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>65</b>	<b>92</b>