



Примерное десятидневное меню

муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Кардымовская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза С.Н. Решетова С.Н. Решетова» Кардымовского района Смоленской области для учащихся с 7 до 11 лет (осенне – зимний период)

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P			
<b>День первый</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
210	Макаронные отварные с маслом сливочным, с сыром	180/10/15	9,2	21,6	26,72	399,09	0,1	0,05	0,8	0	93,0	9,0	0,8	83,0			
382	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,96	0,34	26,23			
	Какао с молоком, сахаром	200	4,8	4,0	16,9	124,0	0,02	0,03	0	0,52	109,4	21,37	0,56	86,15			
	Фрукты	200	0,4	0,4	9,8	66,34	0,11	0,03		10,0	16,00	9,00	2,2	11,00			
<b>13</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>7,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>1,9</b>			
<b>Итого:</b>	<b>Обед</b>	<b>645,00</b>	<b>16,49</b>	<b>33,5</b>	<b>68,62</b>	<b>735,16</b>	<b>0,3</b>	<b>0,15</b>	<b>1,42</b>	<b>10,52</b>	<b>226,54</b>	<b>48,97</b>	<b>3,92</b>	<b>208,28</b>			
138	Суп гороховый	200	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,07	1,2	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3			
302	Гречка отварная с маслом	180	5,4	26,3	6,1	181,8	0,02	0,18	2,0	1,9	101,2	0,98	0,95	17,7			
417	Котлета мясная из говядины	80	10,7	10,4	0,1	196,0	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46			
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71			
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0			
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5			
<b>Итого:</b>		<b>760,00</b>	<b>34,23</b>	<b>42,75</b>	<b>85,29</b>	<b>825,89</b>	<b>0,35</b>	<b>0,47</b>	<b>6,78</b>	<b>12,31</b>	<b>249,01</b>	<b>105,96</b>	<b>8,66</b>	<b>272,67</b>			

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р		
<b>День второй</b>																
<b>Завтрак</b>																
257	Каша молочная вязкая пшеничная	180/10	5,07	7,92	65,16	282,85	0,15	0,15	0,43	0,49	172,98	28,85	1,06	105,3		
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71		
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23		
14	Сыр	40	9,20	11,88	0	145,32	0,12	0	0,28	0	352,0	14,68	0,40	200,0		
	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47	0,11	0,03		10,0	16	9	2,2	11,00		
<b>Итого:</b>		<b>660,00</b>	<b>17,21</b>	<b>20,45</b>	<b>100,78</b>	<b>590,6</b>	<b>0,38</b>	<b>0,22</b>	<b>1,11</b>	<b>10,51</b>	<b>553,94</b>	<b>66,05</b>	<b>4,37</b>	<b>346,24</b>		
<b>Обед</b>																
129	Рассольник	200/10	12,97	15,54	20,62	245,8	0,3	0,03	2,0	10,2	54,3	37,9	1,8	79,6		
465	Рис отварной	180	3,66	3,98	41,81	219,04	0,01	0,03	0	0	13,05	10,36	0,88	48,22		
401	Гуляш с курицей	50/75	14,0	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	26,01	2,32	194,7		
43	Салат овощной (капуста, морковь)	70	0,85	3,05	5,41	65,1	5	0,06	1,0	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0		
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	8,37	1,8	0	0		
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0		
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,55		
<b>Итого:</b>		<b>885,00</b>	<b>38,61</b>	<b>37,62</b>	<b>136,09</b>	<b>976,58</b>	<b>5,44</b>	<b>0,46</b>	<b>6,88</b>	<b>48,08</b>	<b>160,58</b>	<b>114,07</b>	<b>8,47</b>	<b>434,02</b>		

№ ред.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)		Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б	ж		у	А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P	
<b>День третий</b>															
<b>Завтрак</b>															
257	Каша молочная вязкая овсяная (Геркулес) с маслом	180/10	12,4	13,2	33,4	0,03	0,13	1,2	0,35	95,4	51,4	1,4		160,23	
209	Яйцо вареное	40	4,96	4,49	0,27	0,1	0,02	0,81	0	19,93	4,35	0,91		69,55	
13	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	0,07	0	0,22	0	1,2	0	0,02		1,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34		26,23	
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37		3,71	
	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	0,11	0,03		10,0	16,00	9,00	2,2		11,00	
<b>Итого:</b>		<b>670,00</b>	<b>20,4</b>	<b>25,59</b>	<b>69,37</b>	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>2,63</b>	<b>10,37</b>	<b>145,01</b>	<b>77,37</b>	<b>5,24</b>		<b>272,62</b>	
<b>Обед</b>															
110	Борщ со сметаной	200/10	1,78	4,9	10,4	0,2	0,05	2,0	8,79	48,2	22,74	1,03		44,45	
472	Пюре картофельное с маслом сливочным	175	3,4	5,3	26,08	0	0,24	1,0	40,00	20,0	46,0	1,8		0	
71	Овощи свежие(помидор или огурец)	70	0,77	0,14	2,66	0,12	0,04	0,27	17,5	9,8	14,0	0,7		18,2	
324	Котлета рыбная	85	12,91	19,58	22,21	0,04	0,07	2,08	0,76	44,38	44,24	1,03		165,36	
517	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	14,0	0	0	0	0	0,2	0	0,04		0	
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0		42,0	
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0		43,5	
<b>Итого:</b>		<b>840,00</b>	<b>25,99</b>	<b>30,67</b>	<b>121,64</b>	<b>0,36</b>	<b>0,57</b>	<b>5,35</b>	<b>67,05</b>	<b>143,08</b>	<b>152,98</b>	<b>7,6</b>		<b>313,56</b>	

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность ккал (кДж)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р		
<b>День четвертый</b>																
<b>Завтрак</b>																
189	Каша манная с маслом	180/10	9,4	9,5	22,11	191,3	0,03	0,05	0,43	1,0	102,84	14,97	1,0	90,68		
13	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0,07	0	0,22	0	1,2	0	0,02	1,9		
376	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23		
	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71		
338	Фрукты	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,1	0,04	0,3	14,94	23,9	13,45	3,29	16,44		
<b>Итого:</b>		<b>550,00</b>	<b>12,59</b>	<b>17,6</b>	<b>62,65</b>	<b>447,87</b>	<b>0,2</b>	<b>0,13</b>	<b>1,35</b>	<b>15,96</b>	<b>140,42</b>	<b>41,04</b>	<b>5,02</b>	<b>138,96</b>		
<b>Обед</b>																
102	Суп картофельный	200	6,26	4,85	24,39	166,41	0,2	0,18	3,91	5,19	38,47	34,8	2,0	81,53		
423	Тефтели из говядины	80	11,7	12,9	14,9	223,0	0,2	0,18	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27	2,92		
331	Соус сметанный с томатом	80	1,52	3,01	6,29	67,76	0,05	0	0,08	1,46	21,25	6,42	0,29	19,63		
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	8,37	1,8	0	0		
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0		
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5		
<b>Итого:</b>		<b>660,00</b>	<b>26,61</b>	<b>21,51</b>	<b>106,39</b>	<b>735,61</b>	<b>0,45</b>	<b>0,53</b>	<b>8,07</b>	<b>7,78</b>	<b>146,39</b>	<b>97,42</b>	<b>6,56</b>	<b>189,58</b>		

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P	
<b>День пятый</b>															
<b>Завтрак</b>															
71	Овощи свежие(помидор)	70	0,77	0,14	2,66	16,8	0,12	0,04	0,27	17,50	9,80	14,00	0,70	18,20	
302	Каша гречневая с маслом	180/10	5,4	26,3	6,1	181,8	0,4	0,06	2,8	57,76	50,6	121,32	2,71	247,0	
243	Сосиска отварная	75	13,04	34,26	2,7	370,73	0,12	0	0,29	0	11,16	23,27	2,61	206,08	
	Кондитерское изделие	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,01	0,03	0	0	13,05	9,0	0,95	40,50	
377	Чай с лимоном	200/5	0,50	0,01	10,9	46,8	0	0	0	1,16	15,43	6,56	0,8	8,81	
	Фрукт	120	0,8	0,8	16,64	66,34	0	0,05	0,3	15,94	25,9	15,45	4,29	16,44	
<b>Итого:</b>		<b>710,00</b>	<b>24,15</b>	<b>66,26</b>	<b>75,08</b>	<b>884,52</b>	<b>0,65</b>	<b>0,18</b>	<b>3,66</b>	<b>92,36</b>	<b>125,94</b>	<b>189,6</b>	<b>12,06</b>	<b>537,45</b>	
<b>Обед</b>															
160	Суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным	200 /10	5,6	5,42	19,76	112,8	0,02	0,05	0,14	45,6	63,92	5,97	0,66	36,46	
223	Запеканка из творога	120	8,82	17,27	34,62	307,6	0,1	0,07	0,4	0,4	282,54	39,53	0,96	313,0	
	Соус сметанный	40	0,56	2,0	13,75	75,23	0,1	0,1	0	0,1	11,26	2,1	0,11	0,1	
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71	
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0	
<b>Итого:</b>		<b>620,00</b>	<b>19,3</b>	<b>25,0</b>	<b>103,92</b>	<b>658,54</b>	<b>0,22</b>	<b>0,3</b>	<b>1,52</b>	<b>46,12</b>	<b>374,76</b>	<b>66,77</b>	<b>3,1</b>	<b>395,27</b>	

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества																		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P																
<b>День шестой</b>																														
<b>Завтрак</b>																														
210	Макароны с маслом, с сыром	180/10/15	9,2	21,61	26,72	399,09	0,1	0,05	0,8	0	93,0	9,0	0,8	83,0																
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23																
13	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0,07	0	0,22	0	1,2	0	0,02	1,9																
379	Кофейный напиток	200	4,8	3,6	19,8	132,2	0,02	0,05	0	0,52	112,06	20,38	0,46	91,06																
	Фрукт	200	0,8	0,8	16,64	89,34	0,1	0,05	0,4	16,94	25,9	15,5	5,3	5,2																
	<b>Итого:</b>	<b>645,00</b>	<b>16,89</b>	<b>33,51</b>	<b>78,36</b>	<b>766,36</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>1,82</b>	<b>26,42</b>	<b>239,1</b>	<b>54,83</b>	<b>6,92</b>	<b>207,39</b>																
<b>Обед</b>																														
131	Суп перловый	200	9,16	10,55	18,15	244,0	0,5	0,05	2,0	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5																
	Капуста тушеная с курицей	150/35	16,09	15,53	11,58	248,0	0,02	0,08	0	26,92	78,97	34,36	1,84	152,77																
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71																
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0																
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5																
	<b>Итого:</b>	<b>685,00</b>	<b>32,88</b>	<b>26,83</b>	<b>86,72</b>	<b>736,89</b>	<b>0,52</b>	<b>0,3</b>	<b>4,08</b>	<b>30,81</b>	<b>134,01</b>	<b>83,28</b>	<b>6,96</b>	<b>357,48</b>																

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Мg	Fe	Р
<b>День седьмой</b>														
<b>Завтрак</b>														
311	Каша гречневая с маслом	180/10	5,4	26,3	6,1	181,8	0,04	0,06	0,53	1,06	112,84	15,97	1,06	93,68
243	Сосиска отварная	75	13,04	34,26	2,7	370,73	0,12	0	0,29	0	11,16	23,27	2,61	206,08
71	Овощи свежие	70	0,77	0,14	2,66	16,8	0,12	0,04	0,27	17,5	9,8	14,0	0,7	18,2
	Кондитерское изделие	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,01	0,03	0	0	13,05	9,0	0,95	40,5
377	Чай с лимоном	200/5	0,5	0,01	10,9	46,8	0	0	0	1,16	15,43	6,56	0,8	8,81
	Фрукт	200	0,8	0,8	18,64	86,34	0	0,05	0,4	17,0	15,0	15,45	5,29	19,44
<b>Итого:</b>		<b>790,00</b>	<b>24,15</b>	<b>66,26</b>	<b>77,08</b>	<b>904,72</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>1,49</b>	<b>37,16</b>	<b>177,28</b>	<b>84,25</b>	<b>11,41</b>	<b>387,43</b>
<b>Обед</b>														
64	Салат из свеклы с р/м	80	1,1	6,6	6,4	88,0	0,02	1,01	0	7,25	29,72	16,13	1,04	49,58
139	Суп крестьянский с крупой	200	12,44	14,14	18,79	179,8	0	0,1	1,8	9,65	16,1	30,1	1,03	0
439	Курица отварная	100	22,26	14,21	8,0	232,47	0,02	0,12	0	1,34	16,9	20,16	1,3	143,0
209	Макаронны отварные	180	6,2	4,53	39,62	228,41	0,02	0,07	1,33	0	12,24	8,44	1,07	46,5
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	8,37	1,8	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5
<b>Итого:</b>		<b>860,00</b>	<b>49,13</b>	<b>40,23</b>	<b>133,62</b>	<b>1007,12</b>	<b>0,06</b>	<b>1,47</b>	<b>5,21</b>	<b>18,24</b>	<b>104,33</b>	<b>102,63</b>	<b>7,44</b>	<b>324,58</b>

№ ре- с	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P		
<b>День восьмой</b>																
<b>Завтрак</b>																
189	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	180/10	6,6	12,21	35,05	198,97	0,05	0,05	0,58	1,16	124,31	26,72	1,16	123,15		
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23		
627	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71		
	Сыр	40	9,2	11,88	0	145,32	0,12	0	0,28	0	352,0	14,68	0,4	200,0		
	Фрукты	200	0,8	0,8	16,64	86,34	0	0,06	0,5	16,94	25,9	15,45	5,29	18,44		
	<b>Итого:</b>	<b>660,00</b>	<b>19,14</b>	<b>25,14</b>	<b>77,51</b>	<b>546,06</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>1,76</b>	<b>18,12</b>	<b>514,69</b>	<b>69,47</b>	<b>7,56</b>	<b>371,53</b>		
<b>Обед</b>																
120	Щи со сметаной	200/10	2,3	2,8	6,3	105,0	0	3,0	0	29,0	0	3,0	5,0	0		
239	Тефтели рыбные	120	14,49	11,41	13,09	261,89	0,01	0,1	4,82	0,76	38,29	47,46	0,91	201,94		
	Соус сметанный	80	1,12	4,0	4,69	59,28	27,04	0,02	1,7	0,03	18,96	4,22	0,17	9,82		
591	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0	14,0	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0,04	0		
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0		
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5		
	<b>Итого:</b>	<b>710,00</b>	<b>25,14</b>	<b>18,96</b>	<b>84,37</b>	<b>699,16</b>	<b>27,05</b>	<b>3,29</b>	<b>8,6</b>	<b>29,79</b>	<b>77,95</b>	<b>80,68</b>	<b>9,12</b>	<b>297,26</b>		



№ рсц.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б		ж		у	A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
			б	ж	у										
<b>День девятый</b>															
<b>Завтрак</b>															
257	Каша молочная вязкая пшеничная	180/10	5,07	7,92	65,16	282,85	0,15	0,15	0,43	0,49	172,98	28,85	1,06	105,3	
13	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0,07	0	0,22	0	1,2	0	0,02	1,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23	
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71	
	Фрукты	200	0,8	0,8	16,64	86,34	0	0,04	0,3	14,94	25,9	15,45	5,29	18,44	
<b>Итого:</b>		<b>630,00</b>	<b>8,46</b>	<b>16,22</b>	<b>107,7</b>	<b>559,42</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>1,35</b>	<b>15,45</b>	<b>212,56</b>	<b>56,92</b>	<b>7,08</b>	<b>155,58</b>	
<b>Обед</b>															
139	Суп вермишелевый	200	2,1	2,0	15,0	189,0	0	0,07	0,63	5,28	10,96	16,74	0,69	0	
71	Овощи свежие (помидор)	70	0,77	0,14	2,66	16,8	0,12	0,04	0,27	17,5	9,8	14,0	0,7	18,2	
246	Голубцы ленивые	115	7,2	12,3	20,8	150,4	0	0	1,4	13,1	55,3	29,7	2,4	139,5	
331	Соус сметанный с томатом	80	1,52	3,01	6,29	67,76	0,05	0	0,08	1,46	21,25	6,42	0,29	19,63	
349	Компот из кураги	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	8,37	1,8	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0	
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5	
<b>Итого:</b>		<b>765,00</b>	<b>18,72</b>	<b>18,2</b>	<b>105,56</b>	<b>702,4</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>4,46</b>	<b>37,34</b>	<b>126,18</b>	<b>94,66</b>	<b>6,38</b>	<b>244,63</b>	

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества																	
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P															
<b>День, десятый</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
209	Макаронны отварные	180/10	6,2	4,53	39,62	228,91	0,02	0,07	1,33	0	12,24	8,44	1,07	46,5															
71	Овощи свежие(огурец)	70	0,54	0,07	1,7	9,51	0,01	0,02	0,07	2,8	14,49	8,82	0,63	26,46															
401	Гуляш с курицей	80	14,0	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	26,01	2,32	194,7															
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23															
377	Чай с лимоном, с сахаром	200/5	0,5	0,01	10,9	46,8	0	0	0	1,16	15,43	6,56	0,8	8,81															
	Фрукты	120	0,8	0,8	16,64	86,34	0	0,06	0,5	17,0	25,9	15,45	5,29	18,44															
	<b>Итого:</b>	<b>695,00</b>	<b>24,0</b>	<b>19,17</b>	<b>82,4</b>	<b>604,23</b>	<b>1,32</b>	<b>0,363</b>	<b>4,38</b>	<b>29,67</b>	<b>206,75</b>	<b>103,57</b>	<b>7,17</b>	<b>434,22</b>															
<b>Обед</b>																													
250	Суп рисовый	200	5,6	5,44	15,5	129,2	0,02	0,02	4,0	0,3	80,7	10,1	0,2	67,3															
297	Жаркое по домашнему	200	13,07	11,77	28,1	298,08	0,1	0	2,0	0,45	225,0	42,0	1,05	0															
349	Компот сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	8,37	1,8	0	0															
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5															
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0															
	<b>Итого:</b>	<b>700,00</b>	<b>25,8</b>	<b>17,96</b>	<b>104,41</b>	<b>705,72</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>8,08</b>	<b>0,75</b>	<b>334,57</b>	<b>79,9</b>	<b>4,25</b>	<b>122,8</b>															