

**Примерное меню  
Для обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
городского округа Мытищи Московской области на 2017 год**

**Группа Школьники**

**День 1**

*Завтрак*

<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>Е</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
Суфле яворожное	175	26,1	19	21,5	364,2	0,4	0,2	0,1	2,9	340,2	34,9	247,9	1,2
Молоко стуженное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1
Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9
Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3

**Итого:**

470 33,7 27,7 70,9 666,5 22,0 0,3 0,15 3,5 438,5 59,0 354,5 3,1

*Обед*

**Блюдо**

**Выход Б Ж У Эн/ц С А В1 Е Р Мg Са Fe**

Икра кабачковая для детского питания	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,0	22,2	9,0	24,6	0,4
Свекольник вегетарианский	250	3,7	6,3	21,7	152,9	7,7	0,1	0,1	0,3	97,7	38,2	58,4	1,8
Шницель рыбный натуральный	100	11,5	6,5	6,2	128,1	14,8	0,0	0,0	0,3	297,6	28,1	54,4	0,6
Картофель отварной	140	2,6	11,1	22,9	196,1	9,0	0,0	0,1	0,2	74,4	25,9	23,6	1,1
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3

**Итого:**

Всего за 1 день:

830	24,5	30,7	118	822,5	36,1	0,1	0,3	1,5	578,6	129,2	200,8	6,6
<b>58,2</b>	<b>58,4</b>	<b>188,9</b>	<b>1489,0</b>	<b>58,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,45</b>	<b>5</b>	<b>1017,1</b>	<b>188,2</b>	<b>555,3</b>	<b>9,7</b>	

**День**

**2**

**Завтрак**

**Елдо**

**Выход**

<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>Е</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
----------	----------	----------	-------------	----------	----------	-----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------

Макаронь запеченные с сыром	150	8,9	13,4	37,2	297	0,2	0,1	0,1	0,9	118,8	15,5	157,4	1,0
--------------------------------	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

Йогурт 3,2% жирности с фруктовыми	125	6,3	4,0	10,6	108,8	0,8	0,0	0,0	0,4	113,8	17,5	148,8	0,1
---	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

Д Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
-------------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
---	----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

**Итого:**

525	24,2	25,8	95	691,8	2,1	0,4	0,2	5,2	450,5	71,8	537,3	2,3
-----	------	------	----	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

**Обед**

**Елдо**

**Выход**

<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>Е</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
----------	----------	----------	-------------	----------	----------	-----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------

Салат Бурячок	60	1,0	2,1	5,7	44,5	6,2	0,0	0,0	0,5	24,0	10,6	15,8	0,7
---------------	----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

Ши из свежей капусты на к/о	250	2,2	0,1	12,7	57,5	15,9	0,0	0,1	0,2	354,5	37,5	57,3	0,9
--------------------------------	-----	-----	-----	------	------	------	-----	-----	-----	-------	------	------	-----

Каша гречневая распычатая	140	8,1	7,4	43,6	261	0,0	0,0	0,2	0,0	189,4	127,2	17,8	4,2
------------------------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------	------	-----

Курица отварная	100	19,8	12,6	0,0	206,4	1,3	0,0	0,1	0,0	143,4	18,3	16,9	1,2
-----------------	-----	------	------	-----	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	------	-----

Компот из кураги	200	0,6	0,0	31,5	120,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,2	23,0	41,1	0,7
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	

Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3		
---	----	-----	-----	------	----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	--	--

**Итого:** 830 36,7 23,7 130,6 864,5 24,3 0,4 0,55 1,4 812,8 239,0 167,6 9,3

**Всего за 2 день:** 60,9 49,5 225,6 1556,3 26,4 0,8 0,75 6,6 1263,3 310,8 704,9 11,6

**День 3**

*Завтрак*

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Каша Дружба	200	5,7	6,1	26,9	182,5	1,7	0,0	0,1	3,5	170,1	44,6	158,4	0,9

Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
-----------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

Фрукт	120	0,5	0,0	13,6	55,2	19,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	0,2
-------	-----	-----	-----	------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----

Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
---	----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

**Итого:** 570 15,2 14,5 87,7 523,7 22,2 0,3 0,2 7,4 388,1 83,4 408,7 2,4

*Обед*

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Салат из отварных овощей	60	1,3	3,1	6,5	57,4	6,6	0,0	0,0	0,5	28,7	13,0	14,3	0,4
Суп картофельный на м/б со сметаной	250/5	3,3	3,8	27,8	152,1	14,6	0,0	0,2	0,2	198,0	42,9	52,6	1,4

Суфле из отварного мяса	100	14,6	16,3	6,7	235	0,1	0,1	0,0	0,2	182,3	22,6	72,0	2,3
----------------------------	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	------	-----

запеченное

Макаронны отварные с маслом	140	5,4	5,6	37,2	211,4	0,0	0,0	0,1	0,0	35,5	7,8	6,3	0,8
Сок из яблоков и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3

**Итого:**

830 30,8 30,3 135,1 916,4 25,3 0,2 0,45 1,6 530,9 116,7 177,9 9,3

**Всего за 3 дня:**

46,0 44,8 222,8 1440,1 47,5 0,5 0,65 9 919 200,1 586,6 11,7

**День**

4

**Завтрак**

<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>Е</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
Оладьи из муки	175	13,4	18,2	76,1	522,3	0,5	0,2	0,2	0,0	186,9	27,5	126,7	1,6
Соус сметанный сладкий	25	1,1	2,6	4,7	46	0,2	0,1	0,0	0,1	27,3	4,4	35,1	0,1
Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6

**Итого:**

450 18,3 22,3 119,3 742,9 4,8 0,3 0,3 0,5 253,9 44,4 187,0 2,8

**Обед**

<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>Е</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1,1	4,1	6,3	64,4	2,8	0,0	0,0	0,5	25,8	12,7	21,6	0,8

Суп рыбный Лосось  
ДС жаркое по-

15/250 11,7 12,4 19,4 233,6 8,0 0,1 0,1 0,0 164,0 54,4 107,9 1,3  
250 11,2 9,8 42,4 294,8 5,1 0,0 0,2 0,5 212,8 57,9 36,4 3,0

Домашнему Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3	

**Итого:**

	840	29,1	27,8	119,3	820,9	19,2	0,1	0,45	1,7	477,1	151,6	198,8	7,1	
<b>Всего за 4 дня:</b>	<b>47,4</b>	<b>50,1</b>	<b>238,6</b>	<b>1563,8</b>	<b>24</b>	<b>0,4</b>	<b>0,75</b>	<b>2,2</b>	<b>731</b>	<b>196</b>	<b>385,8</b>	<b>9,9</b>		

**День**

**5**

**Завтрак**

<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>В</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>Е</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
Каша пшеничная молочная	200	5,9	9,3	26,0	211,3	2,0	0,1	0,2	3,5	192,5	40,0	194,4	0,7
Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2
Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6

**Итого:**

	468	19,1	23,1	73,2	564,1	3,4	0,4	0,3	7,7	507,6	87,8	605,5	2,2
--	-----	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

**Обед**

<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>В</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>Е</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
Салат из моркови Суп фасолевый на м/б	60 250	0,7 8,5	5,1 4,2	4,9 32,7	67,2 190,4	2,0 8,5	0,0 0,0	0,0 0,2	0,5 0,0	32,1 306,8	22,2 59,8	29,8 91,7	0,4 2,7

Голубцы ленивые  
с отварным мясом

	170/80	14,7	20,4	25,3	344,4	57,9	0,1	0,1	0,6	206,7	53,8	107,0	3,1
Сок из яблок и	200	1,2	0,0	19,8	86	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8

ЯГОД СВЕЖИХ													
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3

**Много:** 840 30,1 31,2 119,8 862,5 72,5 0,1 0,45 1,8 631,9 166,2 261,2 10,5  
**Всего за 5 дней:** 49,2 54,3 193,0 1426,6 75,9 0,5 0,75 9,5 1139,5 254 866,7 12,7

**День 6**  
**Завтрак**

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	Д	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Запеканка творожная	175	24,7	16,8	17,6	323,2	0,5	0,2	0,1	2,5	333,6	35,4	257,1	1,0
Молоко стуженное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6

**Много:** 450 30,3 20,4 68,2 572,5 0,8 0,3 0,2 3,1 425,8 55,4 355,5 2,1  
**Обед**

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	Д	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
Винегрет с р/м	60	1,2	3,1	6,7	57,8	6,5	0,0	0,0	0,5	28,3	13,3	16,3	0,5
Суп вермишелевый на к/о	250	3,0	0,3	22,5	99,3	3,7	0,0	0,1	0,0	345,2	28,2	29,5	0,7
Выпечки куриные	100	26,4	19,1	4,6	311,4	0,5	0,1	0,1	0,5	233,8	27,5	73,3	2,2
Рис трипшанный с овощами	140	3,3	7,4	30,6	202,6	2,0	0,0	0,1	0,0	62,0	25,2	6,1	0,7

Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	25,4	98,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	6,2	24,7	0,9
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3	

**Итого:** 830 39,4 31,4 126,9 943,7 13,0 0,1 0,45 1,7 752,3 122,8 168,5 6,5  
**Всего за 6 дней:** 69,7 51,8 195,1 1516,2 13,8 0,4 0,65 4,8 1178,1 178,2 524 8,6

**День 7**

**Завтрак**

<b>Вход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>Е</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
<b>Вход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>Е</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
Омлет натуральный	180	17,2	20,2	5	269,4	0,2	0,5	0,1	4,1	300,6	24,0	146,4	3,2

Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9
---------------------------------	-------	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,0	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3

**Итого:** 450 23 26,8 38,7 482,4 17,5 0,5 0,1 4,5 341,9 38,5 172,7 5,0

**Обед**

<b>Вход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>Е</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
<b>Вход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>Е</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
Икра кабачковая для детского питания	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,0	22,2	9,0	24,6	0,4

Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	250/5	4,4	3,9	18,3	120,4	11,8	0,0	0,1	0,3	106,8	40,6	85,5	1,7
---	-------	-----	-----	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	------	-----

Тефтели из рыбы ДС Картофельное пюре	100 140	8,3 3,0	3,9 5,1	8,5 23,5	101,9 146,3	0,0 16,0	0,0 0,1	0,0 0,1	0,0 0,5	175,4 81,9	14,3 25,4	40,4 39,8	0,2 0,9
--------------------------------------	------------	------------	------------	-------------	----------------	-------------	------------	------------	------------	---------------	--------------	--------------	------------

Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	12,7	1,2	
Хлеб пшеничный фермовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	6,0	0,3	

**Итого:** 830 21,9 19,7 106,1 668,1 35,3 0,1 0,35 1,5 460,7 115,9 223,2 5,2

**Всего за 7 дней:** 44,9 46,5 144,8 1150,5 52,8 0,6 0,45 6 802,6 154,4 395,9 10,2

## День 8

### Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
Каша пречневая	200	6,2	12,7	26,7	238,6	0,6	0,2	0,2	3,5	167,9	66,0	128,7	1,9
Молочная фрукт	120	1,8	0,6	27,6	115,2	12,0	0,0	0,0	0,0	33,6	50,4	9,6	0,7
Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,0	32,5	7,0	10,0	0,6

**Итого:** 570 17 21,7 101,5 639,8 13,7 0,5 0,3 7,0 419,4 155,2 369,4 3,8

### Обед

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
Салат из отварной свеклы	60	1,0	3,1	9,2	66	7,0	0,0	0,0	0,5	28,4	16,4	29,2	0,9
Суп гороховый вегетарианский	250	8	2,2	26,4	152,1	5,3	0,0	0,3	0,0	104,9	46,5	59,8	2,6
Тренки д/супов	30	4,4	1,7	30,8	150	0,0	0,0	0,1	0,0	39,0	8,4	12,0	0,7
Колбаски детские (сосиски)	100	11	22,8	1,6	266	43,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,3	0,9
Капустя тушеная	140	3,2	7,3	11,6	122,3	21,8	0,0	0,0	0,5	59,3	30,2	82,1	1,1



Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3	

**Итого:**

	860	33,2	38,6	142,2	1030,4	77,5	0,0	0,45	1,7	318,2	129,6	239,2	8,9	
--	-----	------	------	-------	--------	------	-----	------	-----	-------	-------	-------	-----	--

**Всего за 8 дней:**

	50,2	60,3	243,7	1670,2	91,2	0,5	0,75	8,7	737,6	284,8	608,6	12,7		
--	------	------	-------	--------	------	-----	------	-----	-------	-------	-------	------	--	--

**День 9**

*Завтрак*

	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Са	Fe
Вермишель молочная	200	5,1	9,1	23	189	0,6	0,2	0,0	3,5	86,8	17,5	73,5	0,4
Печенье	20	1,8	5,5	11,6	103,6	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,4

Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6

**Итого:**

	470	15	22,1	77,8	553,1	12,9	0,5	0,1	7,4	304,7	56,3	307,8	2,1
--	-----	----	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

*Обед*

	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Са	Fe
Салат из капусты белокочанной и зелени	60	1,1	4,1	3,2	52,6	20,1	0,0	0,0	0,5	19,1	10,3	30,9	0,4
Рассолыжник ветеардианский со сметаной	250/3	3,3	6,3	21,5	153,4	10,1	0,1	0,1	0,7	94,6	36,3	57,5	1,2

Колбета мясная	100	10,5	8,6	6,4	145,7	0,8	0,0	0,1	0,0	162,5	20,5	12,7	2,3
Рис отварной	140	3,3	6,1	34,5	207,5	0,0	0,0	0,1	0,0	53,8	16,9	1,1	0,5
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
<b>Итого:</b>	830	23,3	26,6	113,7	776	31,1	0,1	0,45	1,9	407,2	111,0	132,4	6,4
<b>Всего за 9 дней:</b>		<b>38,3</b>	<b>48,7</b>	<b>191,5</b>	<b>1329,1</b>	<b>44</b>	<b>0,6</b>	<b>0,55</b>	<b>9,3</b>	<b>711,9</b>	<b>167,3</b>	<b>440,2</b>	<b>8,5</b>

## День 10

### Завтрак

Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	5,6	9,9	26,2	218,9	0,9	0,3	0,1	3,5	201,2	46,4	190,8	0,9
Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
<b>Итого:</b>	468	13,6	16,8	62,9	453	1,2	0,3	0,2	4,2	335,9	66,9	392,4	2,2
<b>Обед</b>													
Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
Зеленый горошек отварной	60	1,6	0,2	4,1	24,0	6,0	0,0	0,1	0,0	37,2	12,6	12,0	0,4
Суп овсяной со сметаной	250/5	3,6	5,5	18,1	132,2	37,3	0,1	0,1	0,4	74,4	31,5	53,6	1,1
Рыба (филе запеченная с	250	17,4	12,7	32,6	310,3	7,8	0,1	0,2	0,0	290,0	70,0	157,5	3,0

картофелем по-русски)	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2	
Хлеб ржаной ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2	
на весь день													
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3	
<b>Итого:</b>	840	28,2	19,9	136,4	740,5	51,4	0,2	0,55	1,1	488,2	142,2	262,8	7,2
<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>41,8</b>	<b>36,7</b>	<b>199,3</b>	<b>1193,5</b>	<b>52,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,75</b>	<b>5,3</b>	<b>824,1</b>	<b>209,1</b>	<b>655,2</b>	<b>9,4</b>	
<b>Среднее потребление за 10 дней (завтрак+обед):</b>	50,7	50,1	204,4	1433,5	48,6	0,5	0,7	6,6	932,4	214,3	572,3	10,5	
<b>Потребность (50% от суточной потребности):</b>	45,0	46,0	192,0	1357,0	35,0	0,4	0,7	6,0	900,0	150,0	600,0	8,5	
<b>Процент удовлетворения потребности:</b>	113%	109%	107%	106%	139%	111%	100%	110%	104%	143%	95%	124%	