

Директор

«Созвездие» г. Вольска

Шведова Н.В.



**ПРИМЕРНОЕ  
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
в возрасте с 7 до 11 лет  
(1-4 классы)**

**Филиал МАОУ «Образовательного Центра  
№ 3 «Созвездие г. Вольска Саратовской  
области» в с. Верхняя Чернавка.**

**Примерное меню - обед (осень-зима) 10 дней**  
**Возрастная категория: с 7 до 11 лет и от 11 лет и старше**

**День 1**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
82	1/200/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,014
293	1/90	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
342	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	0,3
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>26,95</b>	<b>14,86</b>	<b>62,48</b>	<b>593</b>	<b>87,6</b>	<b>79,2</b>	<b>375,4</b>	<b>3,67</b>	<b>43,04</b>	<b>0,21</b>	<b>1,8</b>	<b>9,335</b>

**День 2**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Салат из свеклы с зеленым горошком	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
101	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25
145	1/150	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
234	1/90	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	0,3
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>20,28</b>	<b>19,35</b>	<b>76,64</b>	<b>584,12</b>	<b>100,16</b>	<b>74,59</b>	<b>114,48</b>	<b>2,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,96</b>	<b>43,18</b>

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Огурец свежий нарезка	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
96	1/200	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/280	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>21,5</b>	<b>27,2</b>	<b>97,7</b>	<b>621,8</b>	<b>95,2</b>	<b>68,8</b>	<b>184,1</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>2,09</b>	<b>34,2</b>

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
104,105	1/200/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
143	1/150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
282	1/90	Оладьи из печени	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
274	1/200	Кисель	1,36	0	29,02	116,19	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>23,73</b>	<b>21,96</b>	<b>89,52</b>	<b>741,69</b>	<b>109,3</b>	<b>118,11</b>	<b>450,66</b>	<b>9,03</b>	<b>4,96</b>	<b>0,404</b>	<b>5,36</b>	<b>188,44</b>

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/60	Зеленый горошек, т/о	0,93	165	2	26,13	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4
87	1/200/10	Ши из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
229	1/90	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
343	1/200	Компот из сухофруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>25,95</b>	<b>184,94</b>	<b>89,22</b>	<b>660,21</b>	<b>175,62</b>	<b>104,87</b>	<b>445,09</b>	<b>7,81</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>	<b>0,65</b>	<b>90,72</b>

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
87	1/200	Ши из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
268	90	Котлета мясная	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
302	1/150	Гороховое пюре	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>16,22</b>	<b>19,78</b>	<b>75,72</b>	<b>612,26</b>	<b>100,99</b>	<b>79,63</b>	<b>279,51</b>	<b>2,46</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>0,53</b>	<b>33,46</b>

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
75	1/60	Икра свекольная, т/о	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
102	1/200	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
246	1/90	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>24,69</b>	<b>6,74</b>	<b>81,13</b>	<b>514,75</b>	<b>75,18</b>	<b>80,84</b>	<b>303,88</b>	<b>4,08</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>1,76</b>	<b>17,775</b>

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
108-109	1/200/50	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
287	1/200/50	Капуста тушеная с птицей	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>31,77</b>	<b>26,73</b>	<b>94,24</b>	<b>803</b>	<b>121,86</b>	<b>132,58</b>	<b>382,31</b>	<b>5,99</b>	<b>60,23</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>15,61</b>

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Огурец свежий нарезка	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
113/114	1/200	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
234	1/90	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>23,51</b>	<b>21,16</b>	<b>97,22</b>	<b>656,55</b>	<b>100,52</b>	<b>57,9</b>	<b>228,6</b>	<b>6,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,505</b>	<b>19</b>

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков. т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
82	1/200/10	Борщ с калустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
259	1/280	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>32,99</b>	<b>17,86</b>	<b>185,4</b>	<b>649,58</b>	<b>120,23</b>	<b>126,06</b>	<b>120,1</b>	<b>6,27</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,47</b>	<b>37,69</b>

Примерное меню - обед (зима-весна)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и от 11 лет и старше

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,87
97	1/200	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
268	1/90	Биточки мясные (говядина)	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>25,22</b>	<b>23,76</b>	<b>106,49</b>	<b>782,38</b>	<b>78,04</b>	<b>88,21</b>	<b>372,44</b>	<b>7,42</b>	<b>0,07</b>	<b>0,134</b>	<b>2,35</b>	<b>39,33</b>

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
136	1/60	Салат из свеклы т/о	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
87	1/200	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
246	1/90	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
274	1/200	Кисель	1,36	0	29,02	116,19	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	1,60
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>22,79</b>	<b>4,97</b>	<b>92,01</b>	<b>537,97</b>	<b>102,16</b>	<b>74,9</b>	<b>281,2</b>	<b>3,34</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>	<b>1,75</b>	<b>224,585</b>

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
103	1/200	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51
139	1/150	Капуста тушеная	1,88	1,93	5,9	46,31	43,31	15,35	31,15	0,59	0	0	0	40,3
234	1/90	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>18,37</b>	<b>19,69</b>	<b>68,72</b>	<b>520,39</b>	<b>145,12</b>	<b>68,54</b>	<b>120,81</b>	<b>1,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>0,48</b>	<b>61</b>

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
96	1/200	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/230	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	8,1
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	22	112	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>22,95</b>	<b>32,58</b>	<b>109,3</b>	<b>680,88</b>	<b>108,39</b>	<b>61,27</b>	<b>128,04</b>	<b>4,31</b>	<b>0</b>	<b>0,21</b>	<b>2,01</b>	<b>38,2</b>



День 5

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Огурец консервированный	0,78	0,1	1,6	13	23	14	24	0,6	0	0	0,2	0
101	1/200	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	1,27
304	1/150	Гороховое пюре	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,11	0
261	1/80/20	Печеночные котлеты	11,43	15,75	2,51	197	32,87	13,51	224,73	5,5	2,4	0,18	18,88	1,11
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	0,3
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>20,44</b>	<b>31,52</b>	<b>82,25</b>	<b>765,5</b>	<b>126,01</b>	<b>107,33</b>	<b>462,21</b>	<b>8,48</b>	<b>2,47</b>	<b>0,39</b>	<b>20,65</b>	<b>2,41</b>

День 6

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,85
82	1/200/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	41,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	16,25
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,1
279	1/90	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,06	11,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	0,3
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0	0
<b>Итого</b>			<b>23,84</b>	<b>30,5</b>	<b>219,55</b>	<b>834,68</b>	<b>148,35</b>	<b>95,56</b>	<b>379,13</b>	<b>8,01</b>	<b>51,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>31,31</b>

8

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
136	1/60	Салат из свеклы т/о	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
104/105	1/200/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
243	1/90	Сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0
287	1/150	Капуста тушеная	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>43,19</b>	<b>42,95</b>	<b>118,56</b>	<b>1088,95</b>	<b>161,88</b>	<b>155,89</b>	<b>600,79</b>	<b>7,44</b>	<b>64,99</b>	<b>0,3</b>	<b>0,63</b>	<b>68,94</b>

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Огурец консервированный	0,78	0,1	1,6	13	23	14	24	0,6	0	0	0,2	5
94	1/200	Суп картофельный с бобовыми	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01
202	1/150	Макароны отварные с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15
229	1/90	Рыба тушеная с овощами	13,87	14,85	6,53	240	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>28,16</b>	<b>19,59</b>	<b>87,25</b>	<b>740</b>	<b>119,59</b>	<b>136,11</b>	<b>522,2</b>	<b>3,95</b>	<b>0,07</b>	<b>4,29</b>	<b>2</b>	<b>31,31</b>

**День 9**

№ реци	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
88	1/200	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
304	1/150	Каша рисовая рассыпчатая	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
290	1/90	Куры тушеные в сметане	24,45	9,44	0,9	187	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>33,5</b>	<b>32,64</b>	<b>81,94</b>	<b>824,86</b>	<b>137,16</b>	<b>300,85</b>	<b>208,62</b>	<b>4,35</b>	<b>0,19</b>	<b>1,08</b>	<b>0,63</b>	<b>33,9</b>

**День 10**

№ реци	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/60	Горошек консервированный	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4
106/107	1/200/25	Суп картофельный с крупной (рис)	10,14	3,99	13,02	139,8	82,3	53,08	0	1,46	0	0,02	0,6	9,16
143	1/150	Рагу овощное с птицей	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>15,87</b>	<b>10,04</b>	<b>54,82</b>	<b>536,93</b>	<b>204,73</b>	<b>109,64</b>	<b>153,53</b>	<b>3,52</b>	<b>0,07</b>	<b>0,26</b>	<b>2,81</b>	<b>21,86</b>

Прошито, скреплено печатью

10. (Резюме)

страниц(ы)

Директор

МОУ ВМР «СОШ с. Верхняя Чернавка  
Вольского района Саратовской области»

О.И.Козлова

