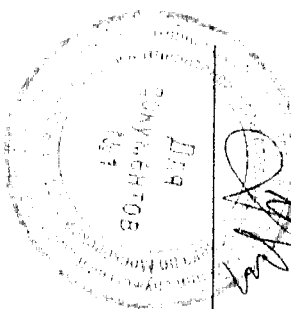


«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Одинцовского  
Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Московской области

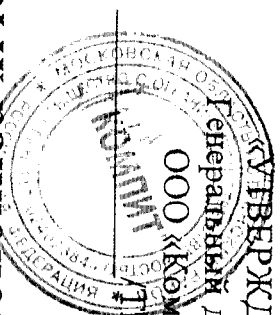
/Мозгалина Н.Ю./



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Вектор»

/Бабakov Р.И./



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «КомпИТ»

/Тимогина Д.А./

**Примерное 10-ти дневное меню типовых рационов питания с  
использованием повышенной пищевой и биологической ценности для  
обучающихся (11-18 лет) в муниципальных бюджетных  
общеобразовательных учреждениях Рузского района Московской  
области**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							№ ТК(Вариант 1)
			г	г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
<b>День 1 (понеделник)</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,39	11,711	0,196	127,743	0,0931	0	0	17,15	77,91	9,8	0,882	0,0735	120501								
2	Надელი макароны отварные	180	6,96375	5,265	44,44875	253,18125	0,106875	0	16,2	25,86375	58,53375	10,8675	1,1375	0,0306	130401								
3	Кофейный напиток элаковый на молоке	200	3,792	3,4	19,474	123,664	2,42	0,6	15	141,3	114,84	30	1,73	0,13	160103								
4	Сыр (порциан)	10	2,32	2,95	0	35,83	0,004	0,07	26	22	54	3,5	0,1	0,09	100102								
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102								
<b>Итого завтрак:</b>			<b>19,96575</b>	<b>23,906</b>	<b>74,39875</b>	<b>592,75825</b>	<b>2,645975</b>	<b>0,67</b>	<b>57,2</b>	<b>211,0138</b>	<b>322,0838</b>	<b>56,7675</b>	<b>4,06575</b>	<b>0,2701</b>									
<b>Обед</b>																							
	Икра кабачковая	100	2,731	7,18	14,54	133,8	0,038	4,67	0	90,93	55,8	18,1	0,74	0,039	73								
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8025	4,92	10,9325	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225	0,0475	82								
	Телефил 1-й вариант	100/30	9,253636	10,34091	12,113636	178,454545	0,059091	0,850909	40,08727	33,03182	104,4373	21,66273	1,028182	0,082727	278								
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3176	7,3116	46,3698	292,5	0,2502	0	0	17,784	244,71	162,99	5,472	0,135	302								
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,564	0,0036	0,6	120	14,0988	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1								
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102								
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624										
<b>Итого Обед:</b>			<b>27,20474</b>	<b>30,59251</b>	<b>120,94594</b>	<b>876,3925455</b>	<b>0,446891</b>	<b>16,79991</b>	<b>160,0873</b>	<b>214,8696</b>	<b>520,5873</b>	<b>247,5177</b>	<b>369,3592</b>	<b>0,344227</b>									
<b>Итого Завтрак+Обед:</b>			<b>47,17049</b>	<b>54,49851</b>	<b>195,34469</b>	<b>1469,150795</b>	<b>3,092886</b>	<b>17,46591</b>	<b>217,2873</b>	<b>425,8834</b>	<b>842,671</b>	<b>304,2852</b>	<b>373,4249</b>	<b>0,604327</b>									
<b>День 2 (вторник)</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
	1 Каша пшеника с курагой	200	6,522222	12,26667	33,066667	268,8555556	0,133333	0,977778	44,7	146,6556	167	46,01111	1,177778	0,166667	120201-1								
	2 Фрукты свежие по сезонности	90	0,72	0,18	6,75	31,5	0,054	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09	0,027	210106								
	3 Ветчина (порциан)	10	2,26	2,09	0	27,85	0	0	1,2	0	3,5	0,26	0	100101									
	4 Какао-напиток на молоке	200	3,552	3,352	12,442	94,144	0,0212	0,516	12,9	109,42	104,46	29,04	0,99	0,1198	160101								
	5 Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102								
<b>Итого завтрак:</b>			<b>16,05422</b>	<b>19,04867</b>	<b>72,818667</b>	<b>527,0295556</b>	<b>0,252533</b>	<b>35,69378</b>	<b>57,6</b>	<b>288,1756</b>	<b>320,36</b>	<b>93,65111</b>	<b>2,997778</b>	<b>0,325467</b>									
<b>Обед</b>																							
	Салат витаминный	100	1,2	5,15	10,8	93,3	0,01	27,3	0	42,8	26,7	16,5	1,01	0,033	40 Варф								
	Суп картофельный с горохом	250	5,4875	5,2625	16,525	148,25	0,2275	5,825	0	42,675	114,75	35,575	2,05	0,0725	102								
	Плов из птицы	180/100	23,65067	13,81333	51,034667	423,333333	0,186667	8,4	25,76	64,97867	240,9867	75,544	2,632	0,186667	291								
	Компот из ягод см	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06										
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102								
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624										
<b>Итого Обед:</b>			<b>32,95817</b>	<b>25,02983</b>	<b>118,47967</b>	<b>839,6073333</b>	<b>0,470167</b>	<b>41,525</b>	<b>25,76</b>	<b>160,1537</b>	<b>306,8342</b>	<b>135,219</b>	<b>6,616</b>	<b>0,298167</b>									
<b>Итого Завтрак+Обед:</b>			<b>49,01239</b>	<b>44,0785</b>	<b>191,29833</b>	<b>1366,68689</b>	<b>0,7227</b>	<b>77,21878</b>	<b>83,36</b>	<b>438,3292</b>	<b>627,1942</b>	<b>228,8701</b>	<b>9,613778</b>	<b>0,623633</b>									

День 3 (среда)															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	
<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка из творога	200	35,90667	22,85333	39,2	506,5	0,293333	0,906667	112	396,618	1078,55	46,212	1,133333	0,52	120305
2	Совс абрикосовый	15	0,117	0,00675	10,1385	41,08275	0,00225	0,09	0	3,87	3,285	2,3625	0,099	0,0045	140206
3	Чай	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	3,765	5,768	0	0,03	0	160105
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	1,2	1,9	0	0,02	0,01	140113
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102
<b>Итого завтрак:</b>			<b>39,10367</b>	<b>32,27008</b>	<b>79,9685</b>	<b>767,11275</b>	<b>0,339583</b>	<b>0,996667</b>	<b>142</b>	<b>414,853</b>	<b>1123,103</b>	<b>53,7745</b>	<b>1,762333</b>	<b>0,5465</b>	
<b>Обед</b>															
	Салат из свежих овощей	100	1,408	6,012	8,25	92,8	0,017	6,65	0	35,464	40,632	20,692	1,324	0,037	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,9025	89,75	0,0575	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825	0,0475	88
	Птица тушенная в соусе	100/30	14,209	13,611	3,809	195	0,052	0,429	38,09	37,752	95,251	17,537	1,235	0,104	290/330
	Изделия макаронные отварные	180	6,96375	5,265	44,44875	253,18125	0,106875	0	16,2	25,86375	58,53375	10,8675	1,11375	0,0306	130401
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,564	0,0036	0,6	120	14,0988	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
<b>Итого Обед:</b>			<b>27,44575</b>	<b>30,678</b>	<b>101,41025</b>	<b>796,61925</b>	<b>0,282975</b>	<b>23,454</b>	<b>174,29</b>	<b>171,7286</b>	<b>304,4568</b>	<b>89,8615</b>	<b>365,3918</b>	<b>0,2491</b>	
<b>Итого Завтрак+Обед:</b>			<b>66,54942</b>	<b>62,94808</b>	<b>181,37875</b>	<b>1565,732</b>	<b>0,622558</b>	<b>24,45067</b>	<b>316,29</b>	<b>586,5816</b>	<b>1427,56</b>	<b>143,656</b>	<b>367,1541</b>	<b>0,7956</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша "Дружба"	200	7,766667	7,77778	45,866667	285,255556	0,133333	0,655556	34,2	144,3333	193,2222	47,44444	1,033333	0,155556	120211
2	Кефирный напиток злаковый на молоке	200	3,792	3,4	19,474	123,664	2,42	0,6	15	141,3	114,84	30	1,73	0,13	160103
3	Сыр (попцями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0,004	0,07	26	22	54	3,5	0,1	0,03	100102
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	1,2	1,9	0	0,02	0,01	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102
<b>Итого завтрак:</b>			<b>16,95867</b>	<b>23,53778</b>	<b>85,980667</b>	<b>624,319556</b>	<b>2,601333</b>	<b>1,325556</b>	<b>105,2</b>	<b>318,2333</b>	<b>397,5622</b>	<b>86,14444</b>	<b>3,363333</b>	<b>0,337556</b>	
<b>Обед</b>															
	Салат из квашеной капусты	100	1,707	5,004	8,458	85,7	0,022	19,81	0	52,243	33,952	16,011	0,667	0,027	47
	Суп куриный с вермишелью	250	2,565	5,5425	11,62	115,75	0,04	0,5	12,5	28,55	38,5	10,675	0,65	0,035	113
	Котлеты рыбные	100	11,16364	13,65455	13,477272	221,8181818	0,054545	0,290909	41,09091	41,70909	151,5455	34,78182	1,327273	0,127273	234
	Пюре картофельное	180	3,924	5,928	26,388	174,72	0,18	15,552	20,244	63,024	116,208	39,564	1,464	0,156	130101
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
<b>Итого Обед:</b>			<b>21,97964</b>	<b>30,93305</b>	<b>100,05873</b>	<b>772,3121818</b>	<b>0,342545</b>	<b>36,15291</b>	<b>73,83491</b>	<b>195,2261</b>	<b>378,2055</b>	<b>108,6318</b>	<b>5,032273</b>	<b>0,351273</b>	
<b>Итого Завтрак+Обед:</b>			<b>38,9383</b>	<b>54,47082</b>	<b>186,03939</b>	<b>1396,631737</b>	<b>2,943879</b>	<b>37,47846</b>	<b>179,0349</b>	<b>513,4594</b>	<b>775,7677</b>	<b>194,7763</b>	<b>8,395606</b>	<b>0,688828</b>	

День 5 (пятница)															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)
Завтрак		г	г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг	
1	Омлет	200	20,88	22,46667	3,8933333	301,3333333	0,116	0,36	21,14667	157,42	343,7333	26,50667	3,826667	0,733333	120301
2	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,088	22	0	17,6	61,6	92,4	1,32	0,11	120103
3	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,066	6	0	93,6	37,2	12,6	0,42	0,03	130206
4	Какао-напиток на молоке	200	3,552	3,352	12,442	94,144	0,0212	0,516	12,9	109,42	104,46	29,04	0,99	0,1198	160101
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Итого завтрак:		31,092	27,61867	76,715333	679,8373333	0,3132	28,876	34,04667	382,74	553,7933	163,1467	6,796667	0,999133	
	Обед														
	Винегрет Овощной	100	1,403	10,04	7,29	125,1	0,044	9,632	0	31,235	43,27	19,529	0,828	0,038	67
	Суп из овощей	250	1,5875	4,9875	9,1475	95,25	0,0725	10,375	0	6,97	49,275	20,75	0,775	0,0475	99
	Тушки из говядины	100/30	17,368	18,304	4,251	213,2	0,013	1,56	0	30,68	152,139	26,351	1,3	0,065	246
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3176	7,3116	46,3698	292,5	0,2502	0	0	17,784	244,71	162,99	5,472	0,135	302
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,564	0,0036	0,6	120	14,0988	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	Итого Обед:		33,7761	41,4831	104,0483	893,938	0,4293	22,167	120	110,0678	550,434	248,26	369,269	0,9155	
	Итого Завтрак+Обед:		64,8681	69,10177	180,76363	1573,775333	0,7425	51,043	154,0467	492,8078	1114,227	411,4067	376,0657	1,314633	
	День 6 (понедельник)														
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)
Завтрак		г	г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг	
	Мюсли с молоком или Изделия фигурные и	200	8	5,511111	40,711111	244,5555556	0,222222	1,177778	64	281,6	525,6	22,4	1,055556	0,322222	120215
1	Хлопья на крупе с молоком	200	4,64	5,9	0	71,66	0,008	0,14	52	44	108	7	0,2	0,06	100102
2	Сыр (порциям)	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	1,2	1,9	0	0,02	0,01	140113
3	Масло сливочное	200	1,2	1,28	17,864	87,776	0,008	0,24	6	52,345	42,168	5,6	0,088	0,052	160108
3	Чай с молоком	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102
4	Хлеб из муки пшеничной		16,92	22,10111	79,215111	583,5615556	0,282222	1,557778	152	388,545	711,268	40,2	1,843556	0,456222	
	Итого завтрак:														
	Обед														
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44	0	29,26	31,8	16,83	1,48	0,03	54
	Рисовый суп Ленинградский	250	2,0175	5,09	11,98	107,25	0,0925	8,375	0	29,15	56,725	24,175	0,925	0,0575	96
	Плов из шницлы	180/100	23,65067	13,81333	51,034667	423,7333333	0,186667	8,4	25,76	64,97867	240,9867	75,544	2,632	0,186667	291
	Компот из ягод см	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	Итого Обед:		29,37817	25,78733	114,33467	809,2073333	0,345167	23,215	25,76	133,0887	367,5117	124,149	5,961	0,280167	
	Итого Завтрак+Обед:		46,25817	47,88844	193,54978	1392,768889	0,627389	24,77278	177,76	521,6337	1078,78	164,349	7,804556	0,736389	

День 7 (вторник)															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)	
		г	г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша овсяная	200	5,488889	5,688889	26,644444	179,811111	0,122222	0,455556	17,522222	108,1333	155,2667	44,31111	1,044444	0,122222	120209
2	Творог для детского питания	100	18	9	3	169	0,04	0,5	50	164	220	23	0,4	0,27	3
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,792	3,4	19,474	123,664	2,42	0,6	15	141,84	114,84	30	1,73	0,13	160103
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>30,28089</b>	<b>19,24889</b>	<b>69,678444</b>	<b>577,1551111</b>	<b>2,626222</b>	<b>1,555556</b>	<b>82,52222</b>	<b>422,8333</b>	<b>523,7067</b>	<b>102,5111</b>	<b>3,654444</b>	<b>0,534222</b>	
<b>Обед</b>															
	Салат из моркови	100	1,18	7,08	9,28	105,59	0,05	4,55	0	24,66	0,56	34,58	0,65	0,036	100302
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8025	4,92	10,9325	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225	0,0475	82
	Котлеты рыбные	100	11,16364	13,65455	13,472277	221,8181818	0,054545	0,290909	41,09091	41,70909	151,5455	34,78182	1,327273	0,127273	234
	Картофельное пюре	180	3,924	5,928	26,388	174,72	0,18	15,552	20,244	63,024	116,208	39,564	1,464	0,156	130101
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,564	0,0036	0,6	120	14,0988	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	<b>Итого Обед:</b>		<b>21,17014</b>	<b>32,42255</b>	<b>97,063227</b>	<b>773,7661818</b>	<b>0,384145</b>	<b>31,66791</b>	<b>181,3349</b>	<b>202,5169</b>	<b>383,9535</b>	<b>153,6908</b>	<b>365,5603</b>	<b>0,396773</b>	
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>51,45103</b>	<b>51,67143</b>	<b>166,74167</b>	<b>1350,921293</b>	<b>3,010368</b>	<b>33,22346</b>	<b>263,8571</b>	<b>625,3502</b>	<b>907,6601</b>	<b>256,2019</b>	<b>369,2147</b>	<b>0,930995</b>	
<b>День 8 (среда)</b>															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)	
		г	г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша рисовая	200	6,133333	6,933333	45,355556	268,4777778	0,055556	0,6	27	127,4111	158,8	36,32222	0,577778	0,144444	120203
2	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	0,04	1,2	30	242	182	28	0,2	0,26	230105
3	Сыр (порцикам)	10	2,32	2,95	0	35,83	0,004	0,07	26	22	54	3,5	0,1	0,03	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>17,45333</b>	<b>17,44333</b>	<b>75,315556</b>	<b>528,1877778</b>	<b>0,143556</b>	<b>1,87</b>	<b>83</b>	<b>400,8111</b>	<b>428,4</b>	<b>73,02222</b>	<b>1,357778</b>	<b>0,446444</b>	
<b>Обед</b>															
	Салат картофельный с огурцом	100	1,215	7,843	8,962	111,4	0,055	6,036	0	18,523	42,103	15,21	0,683	0,039	37
	Суп куриный с вермишелью	250	2,565	5,5425	11,62	115,75	0,04	0,5	12,5	28,55	38,5	10,675	0,65	0,035	113
	Биточки рубленые куриные	100	17,6625	16,1	14,9	275,225	0,0825	1,375	51,9	46,775	157,05	19,2375	1,425	0,1375	120611
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3176	7,3116	46,3698	292,5	0,2502	0	0	17,784	244,71	162,99	5,472	0,135	302
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	<b>Итого Обед:</b>		<b>34,3801</b>	<b>37,6011</b>	<b>121,9718</b>	<b>969,199</b>	<b>0,4737</b>	<b>7,911</b>	<b>64,4</b>	<b>121,332</b>	<b>520,363</b>	<b>215,7125</b>	<b>9,154</b>	<b>0,3525</b>	
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>51,83343</b>	<b>55,04443</b>	<b>197,28735</b>	<b>1497,386778</b>	<b>0,617256</b>	<b>9,781</b>	<b>147,4</b>	<b>522,1431</b>	<b>948,763</b>	<b>288,7347</b>	<b>10,51178</b>	<b>0,798944</b>	

День 9 (четверг)															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)	
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет с колбасными изделиями	200	24,81333	26,12	4,2	351,16	0,1	0,3	19,62667	138,28	296,3067	33,22667	4,093333	0,64	120303
2	Чай с лимоном	200	0,036	0,004	12,108	48,612	0,0016	1,6	0	5,425	6,648	0,48	0,06	0,0008	160106
3	Фрукты свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,018	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36	0,024	100519
4	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,088	22	0	17,6	61,6	92,4	1,32	0,11	210103
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>30,12933</b>	<b>27,854</b>	<b>74,288</b>	<b>668,472</b>	<b>0,2296</b>	<b>29,9</b>	<b>19,62667</b>	<b>179,805</b>	<b>406,5547</b>	<b>137,1067</b>	<b>6,073333</b>	<b>0,7808</b>	
<b>Обед</b>															
	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,233333	6,266667	59,6	0,02	18,83333	0	28,8	27,76667	28,3	0,495	0,04	45
	Суп картофельный с горохом	250	5,4875	5,2625	16,525	148,25	0,2275	5,825	0	42,675	1,1475	35,575	2,05	0,0725	102
	Птица тушенная в соусе	100/30	14,209	13,611	3,809	195	0,052	0,429	38,09	37,752	95,251	17,537	1,235	0,104	290/330
	Рис отварной	180	4,452	5,076	49,176	260,304	0,0504	0	16,2	18,936	98,22	32,292	0,744	0,024	130301
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,564	0,0036	0,6	120	14,0988	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	<b>Итого Обед:</b>		<b>28,5485</b>	<b>28,02283</b>	<b>112,76667</b>	<b>831,042</b>	<b>0,3995</b>	<b>25,68733</b>	<b>174,29</b>	<b>151,5618</b>	<b>283,4252</b>	<b>132,344</b>	<b>365,418</b>	<b>0,2705</b>	
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>58,67783</b>	<b>55,88683</b>	<b>187,05467</b>	<b>1499,514</b>	<b>0,6291</b>	<b>55,58733</b>	<b>193,9167</b>	<b>331,3668</b>	<b>689,9798</b>	<b>269,4507</b>	<b>371,4913</b>	<b>1,0513</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)	
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша манная с изюмом	200	7,811111	13,31111	44,44444	328,922222	0,104444	0,866667	52,02222	204,0556	190,1	35,83333	1,2	0,222222	120205
2	Сыр (орешки)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,008	0,14	52	44	108	7	0,2	0,06	100102
4	Какао-напиток на молоке	200	3,552	3,352	12,442	94,144	0,0212	0,516	12,9	109,42	104,46	29,04	0,99	0,1198	160101
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,0311</b>	<b>23,72311</b>	<b>77,446444</b>	<b>599,4062222</b>	<b>0,177644</b>	<b>1,522667</b>	<b>116,9222</b>	<b>366,8756</b>	<b>436,16</b>	<b>77,07333</b>	<b>2,87</b>	<b>0,414022</b>	
<b>Обед</b>															
	Из свежлы с чесноком	100	4,671	9,387	7,19	131,9	0,022	5,779	38,5	161,7	106,298	22,985	1,286	0,077	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,9025	89,75	0,0575	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825	0,0475	88
	Гуляш из говядины	100/30	17,368	18,304	4,251	213,2	0,013	1,56	0	30,68	152,139	26,351	1,3	0,065	246
	Изделия макаронные отварные	180	6,96375	5,265	44,44875	253,18125	0,106875	0	16,2	25,86375	58,53375	10,8675	1,11375	0,0306	130401
	Компот из ягода с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	<b>Итого Обед:</b>		<b>33,38775</b>	<b>38,71</b>	<b>103,91225</b>	<b>862,35525</b>	<b>0,243375</b>	<b>23,114</b>	<b>54,7</b>	<b>277,1938</b>	<b>403,9708</b>	<b>89,9285</b>	<b>5,44875</b>	<b>0,2261</b>	<b>330887</b>
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>52,39086</b>	<b>62,43311</b>	<b>181,35869</b>	<b>1461,761472</b>	<b>0,423019</b>	<b>24,63667</b>	<b>171,6222</b>	<b>644,0693</b>	<b>840,1308</b>	<b>167,0018</b>	<b>8,31875</b>	<b>0,640122</b>	<b>330887</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>527,19</b>	<b>558,0219</b>	<b>1860,817</b>	<b>14574,27919</b>	<b>13,43163</b>	<b>355,6581</b>	<b>1904,575</b>	<b>5121,624</b>	<b>9282,733</b>	<b>2428,712</b>	<b>1901,995</b>	<b>8,184773</b>	
	<b>Среднее за 10 дней:</b>		<b>52,719</b>	<b>55,80219</b>	<b>186,0817</b>	<b>1457,427919</b>	<b>1,343163</b>	<b>35,56581</b>	<b>190,4575</b>	<b>512,1624</b>	<b>925,2733</b>	<b>242,8712</b>	<b>190,1995</b>	<b>0,818477</b>	