

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Областная государственная бюджетная нетиповая образовательная организация  
«Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса»  
433408, Ульяновская область Чердаклинский район  
с. Крестово Городище ул.Мичурина, 36 «б»  
ОКПО 25233432, ОГРН 1027301111551, ИНН/КПП 7323006179/732301001

# **10-дневное меню**

**для обучающихся детей от 11 лет и старше**

# I-ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b><u>Завтрак I</u></b>											
Каша пшеничная молочная	<b>250</b>	9.17	15.28	45.61	345.3	0.17	0.3	2.17	256.1	1.24	171
Бутерброд с маслом, сыр	<b>50/10/20</b>	11.31	19.39	25.35	313.9	0.09	0.62	0.58	330.2	0.82	117.111/1
Кофейный напиток	<b>200</b>	5.6	6.4	24.37	172.1	0.06	0.26	2.1	244.3	0.23	68
<b><u>Обед</u></b>											
Салат из св. овощей с растит. маслом	<b>95/5</b>	0.95	4.99	5.02	68.4	0.04	0.04	19	23.15	1.27	12
Рассольник на м.к./б. со сметаной	<b>250/50/10</b>	16.17	6.94	34.05	256.1	0.19	0.18	27.28	44.8	3.49	102
Картофельное пюре	<b>200</b>	7.46	10.24	61.45	352.8	0.37	0.21	60.57	92.7	2.77	56
Суфле рыбное с соусом	<b>100/30</b>	32.36	16.34	3.17	209.8	0.12	0.4	2.28	83.8	2.32	88
Компот из с/ф	<b>200</b>	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0.5	25.5	3.03	62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	<b>50/50</b>	7,05	1,45	74,7	321	0.12	0.12	-	31.5	3	299.15
<b><u>Полдник</u></b>											
Выпечка	<b>100</b>	8.43	10.63	80.61	431.65	0.22	0.09	21.6	28.75	1.77	
Сок	<b>200</b>	-	-	16	64	0.02	0.06	26	32	44	389
Фрукты	<b>185</b>	1	-	28.25	115	0.02	0.07	32.5	40	55	338
<b><u>Ужин I</u></b>											
Салат Витаминный	<b>100</b>	1.84	5.09	6.79	78.75	0.04	0.05	6.25	50.7	1.1	5
Гречка отварная	<b>200</b>	7.62	9.9	40.8	272.2	0.31	0.12	-	44.2	4.82	53
Зразы мясные с соусом	<b>100/30</b>	30.36	21.37	10.59	275.2	0.06	0.15	2.28	23.2	2.67	46
Хлеб с маслом	<b>50/10</b>	10.36	9.24	74.2	401.8	0.02	0.06	26.07	20.2	1.22	299.15/1
Какао	<b>200</b>	6	6.75	24.87	179.56	0.06	0.26	2	241.56	0.43	67
<b><u>Ужин II</u></b>											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифиллокс, бифилайф, йогурт), молоко	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118	0.06	0.34	0.14	140	0.2	22
<b><u>Всего</u></b>	<b>2955</b>	<b>165.67</b>	<b>151.7</b>	<b>617.47</b>	<b>4218.26</b>	<b>2.05</b>	<b>3.83</b>	<b>231.32</b>	<b>1765.66</b>	<b>130.18</b>	

## II- ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b><u>Завтрак I</u></b>											
Суфле творожное со сгущ. молоком	<b>200/20</b>	38.44	14.23	18.74	485.45	0.1	0.66	1.21	396.55	1.64	269
Бутерброд с маслом, яйцо	<b>50/10/40</b>	10.16	15.34	25.7	285.3	0.11	0.59	0.07	42.7	2.17	117.111/209
Кофейный напиток	<b>200</b>	5.6	6.4	24.37	172.1	0.06	0.26	2.1	244.3	0.23	68
<b><u>Обед</u></b>											
Салат из св. овощей с раст. маслом	<b>95/5</b>	0.95	4.99	5.02	68.4	0.04	0.04	19	23.15	1.27	7
Щи на м.к./б. со сметаной	<b>250/40/10</b>	16.99	11	44.44	287.6	0.24	0.23	76.31	79.4	4.08	13
Жаркое по домашнему	<b>200/80</b>	22.6	14.25	61.57	450.4	0.41	0.3	62.32	52.5	5.26	40
Компот из с/ф	<b>200</b>	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	<b>50/50</b>	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	299,15
<b><u>Полдник</u></b>											
Выпечка	<b>100</b>	5.25	10.44	63.16	351.8	0.08	0.04	-	11.4	0.71	
Сок	<b>200</b>	-	-	16	64	0.02	0.06	26	32	44	389
Фрукты	<b>185</b>	1	-	28.25	115	0.02	0.07	32.5	40	55	338
<b><u>Ужин I</u></b>											
Салат «Винегрет»	<b>100</b>	2.08	5.05	14.96	113.05	0.61	0.27	24.25	34.3	1.23	14
Рожки отварные	<b>200</b>	6.27	4.71	45.12	236.6	0.1	0.04	0.03	11.9	0.73	55
Тушеная рыба с овощами	<b>100/30</b>	19.66	4.84	2.47	131.3	0.09	0.18	2.28	56.3	0.97	33
Хлеб с маслом	<b>50/10</b>	10.36	9.24	74.2	401.8	0.02	0.06	26.07	20.2	1.22	299.15/1
Какао	<b>200</b>	6	6.75	24.87	179.56	0.06	0.26	2	241.56	0.43	67
<b><u>УжинII</u></b>											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифилокс, бифилайф, йогурт), молоко	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118	0.06	0.34	0.14	140	0.2	22
<b><u>Всего</u></b>	<b>2875</b>	<b>162.4</b>	<b>116.54</b>	<b>585.21</b>	<b>4024.06</b>	<b>2.16</b>	<b>4.02</b>	<b>274.78</b>	<b>1496.26</b>	<b>125.97</b>	

## III- ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b><u>Завтрак I</u></b>											
Каша пшеничная молочная	<b>250</b>	9.26	15.61	40.17	328.4	0.24	0.27	2.07	251.5	2.35	88
Бутерброд с маслом, сыром	<b>50/10/20</b>	11.31	19.39	25.35	313.9	0.09	0.62	0.58	330.2	0.82	
Кофейный напиток	<b>200</b>	5.6	6.4	24.37	172.1	0.06	0.26	2.1	244.3	0.23	
<b><u>Обед</u></b>											
Салат из свеклы с раст. маслом	<b>100</b>	1.7	4.99	7.8	92.75	0.02	0.04	10	37	1.4	
Суп гречневый на курином./б.	<b>300</b>	14.88	8.97	33.91	268.4	0.17	0.2	26.28	38.3	3.12	39
Рис с курами	<b>250/50</b>	22.84	27.11	49.55	521	0.11	0.27	2.32	44.9	4.4	192/52
Компот из с/ф	<b>200</b>	0.64	-	28.09	110.7	-	-	0.5	25.5	3.03	62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	<b>50/50</b>	7.05	1.05	74.7	321	0.12	0.12	-	31.5	3	299.15
<b><u>Полдник</u></b>											
Выпечка	<b>100</b>	17.77	30.28	34.83	478.3	0.07	0.38	0.5	165.4	1.28	
Сок	<b>200</b>	-	-	16	64	0.02	0.06	26	32	44	389
Фрукты	<b>185</b>	1	-	28.25	115	0.02	0.07	32.5	40	55	458
<b><u>Ужин I</u></b>											
\Салат из св. овощей	<b>100</b>	0.95	4.99	5.02	68.4	0.04	0.04	19	23.15	1.27	7
Овощное рагу	<b>200</b>	22.3	14.1	40.12	367.9	0.32	0.29	107.32	109.5	5.41	77
Котлета мясная с соусом	<b>100/20</b>	30.36	21.37	10.59	275.2	0.06	0.15	2.28	23.2	2.67	42
Хлеб с маслом	<b>50/10</b>	10.36	9.24	74.2	401.8	0.02	0.06	26.07	20.2	1.22	299.15
Чай	<b>200</b>	6	6.75	24.87	179.56	0.06	0.26	2	241.56	0.43	65
<b><u>УжинII</u></b>											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифиллокс, бифилайф, йогурт),молоко	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118	0.06	0.34	0.14	140	0.2	22
<b><u>Всего</u></b>	<b>2915</b>	<b>171.37</b>	<b>178.1</b>	<b>551.37</b>	<b>4328.41</b>	<b>1.56</b>	<b>3.93</b>	<b>259.66</b>	<b>1811.21</b>	<b>130.63</b>	

## VI-ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b><u>Завтрак I</u></b>											
Суп вермишелевый молочный	<b>250</b>	8.78	15.01	41.94	327.8	0.11	0.28	2.07	254.8	0.61	133
Бутерброд с маслом, яйцо	<b>50/10/40</b>	11.31	19.39	25.35	313.9	0.09	0.62	0.58	330.2	0.82	117.111/209
Кофейный напиток	<b>200</b>	5.6	6.4	24,37	172,1	0.06	0.26	2.1	244.3	0.23	68
<b><u>Обед</u></b>											
Салат из свежих овощей с растит. маслом	<b>95/5</b>	0.95	4.99	5.02	68.4	0.04	0.04	19	23.15	1.27	12
Суп гороховый на курином/б	<b>300</b>	19.25	15.72	40.37	370.52	0.39	0.2	26.28	56.36	4.85	36/32
Ленивые голубцы	<b>200/50</b>	22.7	14.01	26.4	317.7	0.23	0.3	152.32	168.9	5.74	298
Компот из с/ф	<b>200</b>	0,36	-	28,09	110,7	-	-	0.5	25.5	3.03	62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	<b>50/50</b>	7,05	1,45	74,7	321	0.12	0.12	-	31.5	3	299.15
<b><u>Полдник</u></b>											
Выпечка	<b>100</b>	6.58	10.53	70.79	388.2	0.11	0.07	13.1	30.1	22.75	
Сок	<b>200</b>	-	-	16	64	0.02	0.06	26	32	44	389
Фрукты	<b>180</b>	1	-	28.25	115	0.02	0.07	32.5	40	55	458
<b><u>Ужин I</u></b>											
\Салат морковный	<b>100</b>	1.3	0.1	7	33	0.06	0.07	5	51	1.2	2
Картофельное пюре	<b>200</b>	7.46	10.24	61.45	352.8	0.37	0.21	60.57	92.7	2.77	56
Суфле рыбное с подливом	<b>100/30</b>	32.36	16.34	3.17	209.8	0.12	0.4	2.28	83.8	2.32	1
Хлеб с маслом	<b>50/10</b>	10.36	9.24	74.2	401.8	0.02	0.06	26.07	20.2	1.22	299.15/1
Чай	<b>200</b>	6	6.75	24.87	179.56	0.06	0.26	2	241.56	0.43	65
<b><u>УжинII</u></b>											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифилукс, бифилайф, йогурт), молоко	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118	0.06	0.34	0.14	140	0.2	22
<b><u>Всего</u></b>	<b>2870</b>	<b>150.41</b>	<b>138.02</b>	<b>585.52</b>	<b>3996.28</b>	<b>1.96</b>	<b>3.86</b>	<b>370.51</b>	<b>1879.07</b>	<b>150.24</b>	

## V- ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b><u>Завтрак I</u></b>											
Каша «Дружба» молочная	<b>250</b>	9.11	15.41	44.83	343.45	0.19	0.26	2.07	252.4	1.92	6
Бутерброд с маслом, сыр	<b>50/10/40</b>	10.16	15.34	25.7	285.3	0.11	0.59	0.07	42.7	2.17	117.111/1
Кофейный напиток	<b>200</b>	5.6	6.4	24,37	172,1	0.06	0.26	2.1	244.3	0.23	68
<b><u>Обед</u></b>											
Салат из огурцов и лука с рас. маслом	<b>100</b>	0.97	4.99	4.12	64.9	0.02	0.03	10.5	25.35	5.46	12
Суп с клецками на курином/б.	<b>250/50</b>	18.5	10.76	33.67	289.9	0.2	0.25	26.28	44.2	3.71	42
Куры тушеные	<b>100/30</b>	19.66	4.84	2.47	131.3	0.09	0.18	2.28	56.3	0.97	52
Картофельное пюре	<b>200</b>	7.46	10.24	61.45	352.8	0.37	0.21	60.57	92.7	2.77	56
Компот из с/ф	<b>200</b>	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0.5	25.5	3.03	62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	<b>50/50</b>	7,05	1,45	74,7	321	0.12	0.12	-	31.5	3	299.15
<b><u>Полдник</u></b>											
Выпечка	<b>100</b>	25.42	14.75	55.94	510.9	0.75	0.39	0.5	186	1.69	
Чай	<b>200</b>	-	-	16	64	0.02	0.06	26	32	44	65
Фрукты	<b>180</b>	1	-	28.25	115	0.02	0.07	32.5	40	55	458
<b><u>Ужин I</u></b>											
\Салат из св. овощей	<b>100</b>	0.95	4.99	5.02	68.4	0.04	0.04	19	23.15	1.27	12
Гречка отварная	<b>200</b>	7.62	9.9	40.8	272.2	0.31	0.12	-	44.2	4.82	53
Котлета печеночная	<b>100</b>	12.3	25.3	-	277	-	-	-	29	1.7	93.13
Хлеб с маслом	<b>100/10</b>	10.36	9.24	74.2	401.8	0.02	0.06	26.07	20.2	1.22	299.15/1
Какао	<b>200</b>	6	6.75	24.87	179.56	0.06	0.26	2	241.56	0.43	67
<b><u>УжинII</u></b>											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифиллокс, бифилайф, йогурт), молоко	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118	0.06	0.34	0.14	140	0.2	22
<b>Всего</b>	<b>2970</b>	<b>152.15</b>	<b>148.21</b>	<b>578.03</b>	<b>4210.35</b>	<b>2.52</b>	<b>3.74</b>	<b>210.58</b>	<b>1584.06</b>	<b>134.39</b>	

## IV-ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b><u>Завтрак I</u></b>											
Каша геркулесовая молочная	<b>250</b>	9.23	16.48	39	331.7	0.2	0.29	2.07	262.6	1.42	384
Бутерброд с маслом, яйцо	<b>50/10/40</b>	8.69	20.99	25.35	327.2	0.18	0.57	0.07	18	1.5	117.111/1
Кофейный напиток	<b>200</b>	5.6	6.4	24,37	172,1	0.06	0.26	2.1	244.3	0.23	68
<b><u>Обед</u></b>											
Помидоры маринованные	<b>100</b>	0.6	-	4.2	19	0.06	0.04	25	14	1.4	
Борщ на м.к./б. со сметаной	<b>250/40/10</b>	17.27	10.38	30.96	290.2	0.22	0.23	76.31	100.6	4.48	12
Гуляш мясной	<b>50/50</b>	17.16	9.87	9.89	196.7	0.06	0.15	2.28	23.2	2.67	76
Макароны отварные	<b>200</b>	6.27	4.71	45.12	236.6	0.1	0.04	0.03	11.9	0.73	55
Компот из с/ф	<b>120</b>	0,32	-	27,9	70,92	-	-	0.3	16.9	2.29	62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	<b>50/50</b>	7,05	1,45	74,7	321	0.12	0.12	-	31.5	3	299.15
<b><u>Полдник</u></b>											
Выпечка	<b>100</b>	10.6	32.69	24.46	576.2	0.13	0.28	0.4	133.5	1.37	
Сок	<b>200</b>	-	-	16	64	0.02	0.06	26	32	44	389
Фрукты	<b>180</b>	1	-	28.25	115	0.02	0.07	32.5	40	55	458
<b><u>Ужин I</u></b>											
Салат из свежих овощей с раст. маслом	<b>100</b>	0.95	4.99	5.02	68.4	0.04	0.04	19	23.15	1.27	7
Картофельное пюре	<b>200</b>	7.46	10.24	61.45	352.8	0.37	0.21	60.57	92.7	2.77	56
Котлета рыбная с подливом	<b>100/30</b>	32.36	16.34	3.17	209.8	0.12	0.4	2.28	83.8	2.32	8
Хлеб с маслом	<b>50/10</b>	10.36	9.24	74.2	401.8	0.02	0.06	26.07	20.2	1.22	299.15/1
Какао	<b>200</b>	6	6.75	24.87	179.56	0.06	0.26	2	241.56	0.43	67
<b><u>УжинII</u></b>											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифиллокс, бифилайф, йогурт), молоко	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118	0.06	0.34	0.14	140	0.2	22
<b>Всего</b>	<b>2840</b>	<b>150.27</b>	<b>158.38</b>	<b>552.46</b>	<b>4182.98</b>	<b>1.92</b>	<b>3.92</b>	<b>277.12</b>	<b>1542.91</b>	<b>127.1</b>	

## VII- ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b><u>Завтрак I</u></b>											
Каша гречневая молочная	<b>250</b>	9.44	15.52	39.78	266.9	0.21	0.32	2.07	264.4	2.65	2
Бутерброд с маслом, сыр	<b>50/10/40</b>	8.69	20.99	25.35	327.2	0.18	0.57	0.07	18	1.5	117.111/2
Кофейный напиток	<b>200</b>	5.6	6.4	24,37	172,1	0.06	0.26	2.1	244.3	0.23	395/68
<b><u>Обед</u></b>											
Салат из свежих овощей	<b>100</b>	0.95	4.99	5.02	68.4	0.04	0.04	19	23.15	1.27	12
Суп рисовый на курином/б со сметаной	<b>250/40/10</b>	16.99	11	44.44	287.6		0.24	0.23	79.4	4.08	30
Картофельное пюре	<b>200</b>	7.46	10.24	61.45	352.8	0.37	0.21	60.57	92.7	2.77	56
Тефтели рыбные с соусом	<b>100/30</b>	19.66	4.84	2.47	131.3	0.09	0.18	2.28	56.3	0.97	64
Компот из с/ф	<b>200</b>	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0.5	25.5	3.03	62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	<b>50/50</b>	7,05	1,05	74,7	321	0.12	0.12	-	31.5	3	299.15
<b><u>Полдник</u></b>											
Выпечка	<b>100</b>	38.44	14.23	18.74	485.45	0.1	0.66	1.21	396.55	1.64	
Чай	<b>200</b>	-	-	16	64	0.02	0.06	26	32	44	65
Фрукты	<b>185</b>	1	-	28.25	115	0.02	0.07	32.5	40	55	458
<b><u>Ужин I</u></b>											
Салат из свеклы с растит. маслом	<b>95/5</b>	1.7	4.99	7.8	92.75	0.02	0.04	10	37	1.4	4
Плов с курами	<b>200/53</b>	22.84	27.11	49.55	521	0.11	0.27	2.32	44.9	4.4	70
Хлеб с маслом	<b>50/10</b>	10.36	9.24	74.2	401.8	0.02	0.06	26.07	20.2	1.22	299.15/1
Какао	<b>200</b>	6	6.75	24.87	179.56	0.06	0.26	2	241.56	0.43	67
<b><u>УжинII</u></b>											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифилокс, бифилайф, йогурт), молоко	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118	0.06	0.34	0.14	140	0.2	22
<b>Всего</b>	<b>2878</b>	<b>166.17</b>	<b>145.2</b>	<b>558.63</b>	<b>4147.56</b>	<b>1.56</b>	<b>4.08</b>	<b>187.06</b>	<b>1770.46</b>	<b>128.59</b>	

# VIII- ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b><u>Завтрак I</u></b>											
Каша рисовая молочная	<b>250</b>	7.76	14.92	42.57	325.1	0.08	0.27	2.07	250.6	0.79	3
Бутерброд с маслом, яйцо	<b>50/10/40</b>	10.16	15.34	25.7	285.3	0.11	0.59	0.07	42.7	2.17	117.111/5 .04
Кофейный напиток	<b>200</b>	5.6	6.4	24,37	172,1	0.06	0.26	2.1	244.3	0.23	68
<b><u>Обед</u></b>											
Салат из свежих овощей с растит. маслом	<b>95/5</b>	0.95	4.99	5.02	68.4	0.04	0.04	19	23.15	1.27	12
Суп вермишелевый на .курином/б.	<b>250/50</b>	17.01	8.68	41.51	301.2	0.21	0.18	26.28	35	3.29	59
Гороховое пюре	<b>200</b>	18.48	5.45	46.16	295.8	0.72	0.14		72.3	5.61	13
Куры тушеные в овощах	<b>100/30</b>	18.63	22.58	3.17	289.8	0.07	0.16	2.28	29.4	3.31	52
Компот из с/ф	<b>200</b>	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0.5	25.5	3.03	62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	<b>50/50</b>	7,05	1,05	74,7	321	0.12	0.12	-	31.5	3	299.15
<b><u>Полдник</u></b>											
Выпечка	<b>100</b>	6,18	10.53	59,49	323,5	0.1	0.04	-	11	0.75	
Сок	<b>200</b>	-	-	16	64	0.02	0.06	26	32	44	389
Фрукты	<b>180</b>	1	-	28.25	115	0.02	0.07	32.5	40	55	458
<b><u>Ужин I</u></b>											
Капуста свежая с луком и растить. маслом	<b>95/5</b>	2.05	4.99	6.82	79.4	0.06	0.05	51.5	52.65	1.12	5
Картофельное пюре	<b>200</b>	7.46	10.24	61.45	352.8	0.37	0.21	60.57	92.7	2.77	56
Рыбные фрикадельки с соусом	<b>100/30</b>	19.66	4.84	2.47	131.3	0.09	0.18	2.28	56.3	0.97	80
Хлеб с маслом	<b>50/10</b>	10.36	9.24	74.2	401.8	0.02	0.06	26.07	20.2	1.22	299.15/1
Какао	<b>200</b>	6	6.75	24.87	179.56	0.06	0.26	2	241.56	0.43	67
<b><u>УжинII</u></b>											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифиллокс, бифилайф, йогурт), молоко	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118	0.06	0.34	0.14	140	0.2	22
<b>Всего</b>	<b>2950</b>	<b>148.34</b>	<b>133.85</b>	<b>597.39</b>	<b>3770.96</b>	<b>2.29</b>	<b>3.53</b>	<b>253.36</b>	<b>1453.86</b>	<b>129.96</b>	

## IX- ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b><u>Завтрак I</u></b>											
Творожная запеканка со сгущенкой	<b>200/20</b>	38.44	14.23	18.74	485.45	0.1	0.66	1.21	396.55	1.64	28
Бутерброд с маслом, сыром	<b>50/10/20</b>	11.31	19.39	25.35	313.9	0.09	0.62	0.58	330.2	0.82	117.111/2
Кофейный напиток на молоке	<b>200</b>	5.6	6.4	24,37	172.1	0.06	0.26	2.1	244.3	0.23	68
<b><u>Обед</u></b>											
Салат из свежих овощей с растит. маслом	<b>95/5</b>	0.95	4.99	5.02	68.4	0.04	0.04	19	23.15	1.27	12
Борщ на м.к./б. со сметаной	<b>250/40/10</b>	17.27	10.98	30.96	290.2	0.22	0.23	76.31	100.6	4.48	12
Картофельная запеканка с мясом	<b>200/100</b>	24.54	17.97	44.36	427.8	0.31	0.39	41.82	114	4.95	332а
Компот из с/ф	<b>200</b>	0,62	-	28,09	110,7	-	-	0.5	25.5	3.03	62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	<b>50/50</b>	7,05	1,05	74,7	321	0.12	0.12	-	31.5	3	299.15
<b><u>Полдник</u></b>											
Выпечка	<b>100</b>	8,43	10.63	80,61	431,65	0.22	0.09	21.6	28.75	1.77	
Сок	<b>200</b>	-	-	16	64	0.02	0.06	26	32	44	389
Фрукты	<b>180</b>	1	-	28.25	115	0.02	0.07	32.5	40	55	458
<b><u>Ужин I</u></b>											
Салат из капусты с растит. маслом	<b>95/5</b>	1.84	5.09	6.79	78.75	0.04	0.05	6.25	50.7	1.1	5
Макаронные отварные	<b>200</b>	6.27	4.71	45.12	236.6	0.1	0.04	0.03	11.9	0.73	20
Курица тушеная с овощами	<b>100/30</b>	18.63	22.58	3.17	289.8	0.07	0.16	2.28	29.4	3.31	52
Хлеб с маслом	<b>50/10</b>	10.36	9.24	74.2	401.8	0.02	0.06	26.07	20.2	1.22	299.15/1
Кисель	<b>200</b>	0.01	-	30.93	120.8	0.01	0.03	13.1	19.3	22.03	63
<b><u>Ужин II</u></b>											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифилокс, бифилайф, йогурт), молоко	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118	0.06	0.34	0.14	140	0.2	22
<b>Всего</b>	<b>3070</b>	<b>161.69</b>	<b>135.11</b>	<b>570.21</b>	<b>4177.95</b>	<b>1.58</b>	<b>3.72</b>	<b>269.49</b>	<b>1651.05</b>	<b>149.59</b>	

# X- ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b><u>Завтрак I</u></b>											
Каша манная молочная	<b>250</b>	9,65	14,95	41,28	320	0.1	0.28	2	249.4	0.94	23
Бутерброд с маслом, яйцо	<b>50/10/40</b>	8.69	20.99	25.35	327.2	0.18	0.57	0.07	18	1.5	117,111/5 .04
Кофейный напиток на молоке	<b>200</b>	5.6	6.4	24,37	172,1	0.06	0.26	2.1	244.3	0.23	68
<b><u>Обед</u></b>											
Салат морковный с растит. маслом	95/5	1.3	0.1	7	33	0.06	0.07	5	51	1.2	
Суп «Крестьянский» на м.к./б со сметаной	<b>250/40/10</b>	17.65	11.58	40.24	326.7	0.3	0.18	26.31	45.2	4.48	18
Котлета мясная с соусом	<b>80/20</b>	30,36	21,37	10,59	275,2	0.06	0.15	2.28	23.2	2.67	42
Гречка отварная	<b>200</b>	7,62	9.9	40,8	272,2	0.31	0.12	-	44.2	4.82	53
Компот из с/ф	<b>200</b>	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0.5	25.5	3.03	62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	<b>50/50</b>	7,05	1,05	74,7	321	0.12	0.12	-	31.5	3	299.15
<b><u>Полдник</u></b>											
Выпечка	<b>100</b>	6,18	10.53	59,49	323,5	0.1	0.04	-	11	0.75	
Сок	<b>200</b>	-	-	16	64	0.02	0.06	26	32	44	389
Фрукты	<b>180</b>	1	-	28.25	115	0.02	0.07	32.5	32.5	55	458
<b><u>Ужин I</u></b>											
Салат овощной с растит. маслом	<b>95/5</b>	7.73	10.95	12.64	176.35	0.06	0.03	12.25	17.3	0.75	7
Картофельное пюре	<b>200</b>	7.46	10.24	61.45	352.8	0.37	0.21	60.57	92.7	2.77	56
Рыба, тушеная с овощами	<b>100/20</b>	19.66	4.84	2.47	131.3	0.09	0.18	2.28	56.3	0.97	33
Хлеб с маслом	<b>50/10</b>	10.36	9.24	74.2	401.8	0.02	0.06	26.07	20.2	1.22	299.15
Какао	<b>200</b>	6	6.75	24.87	179.56	0.06	0.26	2	241.56	0.43	67
<b><u>Ужин II</u></b>											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифиллокс, бифилайф, йогурт), молоко	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118	0.06	0.34	0.14	140	0.2	22
<b>Всего</b>	<b>2910</b>	<b>156.3</b>	<b>146.74</b>	<b>605.34</b>	<b>4152.41</b>	<b>2.07</b>	<b>3.5</b>	<b>200.57</b>	<b>1388.86</b>	<b>128.76</b>	