



Утверждаю  
Директор ГБОУ АО «ОИТ»  
В.Н. Казайкин  
«06» июля 2020г.

## Перспективное 10 дневное меню

### ГБОУ АО «Онежский индустриальный техникум»

(Юноши, девушки 15-18 лет)

Осенне-зимнее

Меню составлено на основе:

- СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях. (Москва, Деги принт 2011 год, под ред. Мотильного М.П. и Тутельяна В.А.)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, гр.			Эн.ценность	Витамины					Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
45	Салат из белокочан. Капусты с морковкой	100	1,64	10,08	8,52	116	0,01	16,3	-	1,54	28,7	18,9	10,7	0,35		
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,18	6,99	-	2,94	49,77	165,33	45,90	2,19		
243	Сосиска отварная	100	9,21	14,70	0,78	172,28	-	-	-	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18		
202	Макаронны отварные с маслом	180/10	6,43	5,25	19,95	141,33	0,063	-	-	2,21	13,61	39,12	8,51	0,86		
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,6	40	0,20	240,0	44,00	28,00	0,2		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,2		
<b>Ужин</b>																
139	Капустя тушеная	180	5,2	14,4	39,9	309,9	0,07	39	-	1,98	136,4	107,1	51,48	4,14		
226	Рыба отварная с маслом	100/10	20,64	9,93	0,82	96,0	0,06	0,98	66,0	2,72	181,51	124,78	45,96	0,67		
14	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	66,72	-	-	40,0	0,10	2,40	3,0	-	-		
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,9	50,3	262,0	0,2	-	-	-	100,00	98,00	31,00	1,8		
386	Кефир	125	3,6	3,1	5,0	62,5	0,05	0,88	0,25	-	-	-	-	-		
<b>Итого за день</b>			<b>72,45</b>	<b>77,25</b>	<b>208,16</b>	<b>1730,64</b>	<b>0,84</b>	<b>76,76</b>	<b>171</b>	<b>13,41</b>	<b>587,91</b>	<b>797,56</b>	<b>265,84</b>	<b>15,78</b>		

Составил: Заведующая производством столовой (Шеф-повар)

*С.В.В.*

*С.В.В.*

«16»

*С.В.В.*

2020г.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи Наименование Блюда	Масса порций	Пищевые вещества, гр.			Эн.ценность	Витамины										Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Обед</b>																					
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,06	8,7	-	1,97	26,93	32,53	15,6	0,68							
96	Рассольник Ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80	0,10	7,50	-	2,40	38,5	208,75	31,75	1,00							
250	Бефстроганов из мяса отварного	100	19,10	20,93	3,21	272	0,02	0,01	15,0	0,08	21,42	74,17	15,58	1,183							
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10	6,98	7,94	51,68	313,33	0,24	-	-	-	17,52	252	168	6,01							
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							
338	Апельсины	100	1,28	0,28	11,57	54,0	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43							
<b>Ужин</b>																					
290	Курица тушеная в соусе	100	18,14	18,59	3,46	254	0,05	-	24,00	0,20	48,00	172,00	29,00	2,40							
312	Пюре картофельное	200	4,00	8,3	26,3	196	1,54	5,00	44,20	0,20	51,0	102,60	35,60	1,14							
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,9	50,3	262,00	0,2	-	-	-	100,00	98,00	31,00	1,8							
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,72	-	-	40,0	0,10	2,40	3,0	-	-							
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,0	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13							
<b>Итого за день</b>			<b>68,88</b>	<b>74,0</b>	<b>246,33</b>	<b>1951,41</b>	<b>2,38</b>	<b>111,2</b>	<b>123,2</b>	<b>6,36</b>	<b>402,64</b>	<b>1101,73</b>	<b>389,73</b>	<b>20,76</b>							

Составил: Заведующая производством столовой (Шеф-повар)

*С.С.С.* *С.С.С.* «№» *С.С.С.* 2020г.

## ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, гр.			Эн.ценность	Витамины							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Обед</b>																		
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	10,16	8,24	85,33	0,33	4,63	-	1,66	14,13	22,65	16	0,88				
82	Борщ с капустой с картофелем	250	2,12	8,01	13,6	135	0,06	12,36	-	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41				
255	Печень тушенная в соусе	100	16,55	9,2	8,6	282,65	0,15	9,77	4030,7	0,77	23,1	183,85	13,1	3,85				
304	Рис отварной с маслом	200/10	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,0	0,80	3,48	82,0	25,34	0,70				
356	Кисель из апельсина	200	0,44	0,07	34,28	139,51	0,02	30,0	-	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
338	Дюбки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,2				
<b>Ужин</b>																		
222	Пудинг из творога	200	27,80	19,20	40,20	444,80	0,12	0,40	120	1,60	260,0	376,00	44,00	1,80				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,0	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,77	2,13				
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	30,18	157,20	0,02	-	-	-	100	98,0	31,00	1,8				
	Йогурт 1,5% жир.	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13				
<b>Итого за день</b>			<b>69,13</b>	<b>57,65</b>	<b>254,77</b>	<b>1884,0</b>	<b>1,62</b>	<b>58,18</b>	<b>4139,2</b>	<b>8,86</b>	<b>668,41</b>	<b>1085,3</b>	<b>231,73</b>	<b>19,3</b>				

Составил: Заведующая производством столовой (Шеф-повар)

2020г.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецеп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, гр.			Эн. ценность	Витамины										Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Обед</b>																					
50	Салат из свежеслы с сыром с чесноком	100	1,34	8,87	7,73	116	0,02	7,32	39,0	2,36	168,45	120,4	26,40	1,53							
88	Щи со св. капустой с картофелем	250	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99							
243	Сарделька отварная	50	9,21	14,70	0,78	172,28	-	-	-	0,59	18,83	96,63	10,39	1,18							
202	Макаронны отварные с маслом	200/10	7,14	10,50	39,90	282,66	0,07	-	-	2,46	15,12	43,47	9,45	0,95							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							
338	Печенье	60	2,5	7,08	44,94	250,2	-	-	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43							
	Апельсины	100	1,28	0,28	11,57	54,0	0,05	85,72	-	-	-	-	-	-							
<b>Ужин</b>																					
295	Котлеты руб. из птицы	100	15,2	13,6	13,50	237,2	0,08	0,20	20,0	0,38	44,0	96,0	26,0	2,20							
73	Икра кабачков	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	-	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69							
310	Картофель отварной	200	4,0	0,80	31,60	149,60	0,20	29,00	-	0,20	24,00	108,00	44,00	1,60							
	Йогурт 1,5% жир.	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13							
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	30,18	157,20	0,02	-	-	-	100	98,0	31,00	1,8							
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,72	-	-	40,0	0,10	2,40	3,0	-	-							
	<b>Итого за день</b>		<b>63,08</b>	<b>69,90</b>	<b>276,18</b>	<b>2086,65</b>	<b>0,74</b>	<b>152,94</b>	<b>111,5</b>	<b>12,54</b>	<b>894,93</b>	<b>1640,43</b>	<b>282,7</b>	<b>16,09</b>							

Составил: Заведующая производством столовой (Шеф-повар)

*Варна*

*Варна*

«об»

с/с

2020г.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, гр.			Эн.ценность	Витамины							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Обед</b>																		
65	Салат из моркови с яблоками с яйцом	100	1,50	1,69	18,37	99,15	0,07	6,93	29,70	2,49	35,88	66,26	31,14	2,2				
120	Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,74	17,96	150,0	0,09	0,82	33,0	2,05	163,0	36,5	26,7	0,65				
263	Рагу из свинины	175	11,68	30,06	17,20	378	0,40	6,12	-	0,58	21,49	174,12	43,83	2,16				
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,2				
<b>Ужин</b>																		
15	Сыр порпими	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,50	0,30				
278	Тефтели мясные паровые	110	8,67	9,33	13,83	174,0	0,07	2,0	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75				
140	Свекла тушеная в соусе	125	12,80	14,40	48,60	275,20	0,03	13,40	-	6,20	98,60	97,80	43,40	2,50				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	0,27	-	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПП	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,9	50,3	262,00	0,2	-	-	-	100,00	98,00	31,00	1,8				
<b>Итого за день</b>			<b>61,7</b>	<b>71,33</b>	<b>253,54</b>	<b>1835,92</b>	<b>1,28</b>	<b>41,28</b>	<b>169,87</b>	<b>13,1</b>	<b>749,44</b>	<b>954,49</b>	<b>263,05</b>	<b>20,06</b>				

Составил: Заведующая производством столовой (Шеф-повар)

*Варин* *Варинкова* «*В*» *Мал* 2020г.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ реч	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, гр.			Эн. ценность	Витамины							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>Обед</b>																	
54	Салат из свежкл с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,01	5,71	-	1,55	22,93	24,75	13,13	1,15				
98	Суп крестьянский с перловой круплой	250	2,7	2,77	14,57	90,67	0,07	12,00	-	-	59,10	267,00	31,80	0,93				
255	Печень по- строгановски	100	12,80	10,20	9,40	219,40	0,32	14,0	9500,0	1,50	18,0	424,0	22,00	9,20				
139	Капустя тушеная	200	5,8	16,0	44,28	344,32	0,08	43,2	-	2,20	151,6	119,0	57,20	4,60				
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96				
ПП	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
338	Апельсины ✓	100	1,28	0,28	11,57	54,0	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43				
	Печенье ✓	60	2,5	7,08	44,94	250,2												
	<b>Ужин</b>																	
211	Омлет с сыром	125	14,94	11,33	2,13	139,0	0,08	0,27	302,50	1,54	217,92	260,21	18,19	2,29				
226	Рыба отварная с маслом	100/10	16,28	9,93	0,82	96,0	0,06	0,98	66,0	2,72	181,51	124,78	45,96	0,67				
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	30,18	157,20	0,02	-	-	-	100	98,0	31,00	1,8				
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,72	-	-	40,0	0,10	2,40	3,0	-	-				
	<b>Итого за День</b>		<b>69,28</b>	<b>71,75</b>	<b>261,52</b>	<b>1922,08</b>	<b>0,87</b>	<b>162,68</b>	<b>9908,5</b>	<b>11,02</b>	<b>828,57</b>	<b>1489,29</b>	<b>295,75</b>	<b>24,22</b>				

Составил: Заведующая производством столовой (Шеф-повар)

*Варна*

*Варна*

*№6*

*№6*

2020г.

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества,			Эн.ценность	Витамины							Минералы				
			гр. Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>Обед</b>																	
73	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	-	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69				
93	Пиш по-уральски с крупной	250	2,2	6,59	5,1	275	0,03	11,85	-	-	56,85	44,13	23,1	0,9				
234	Биточки рыбные	120	16,06	5,25	11,26	156,45	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75				
171	Греча отварная с маслом	200/10	7,76	8,82	57,42	348,15	0,27	-	-	-	19,47	280,0	186,67	6,68				
382	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33	-	0,15	133,33	111,11	25,56	2,0				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,2				
	<b>Ужин</b>																	
209	Яйцо кур. вареная вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,80	4,80	1,00				
202	Макароны отварные с маслом	180/10	6,43	9,45	35,91	254,39	0,063	-	-	2,21	13,61	39,12	8,51	0,86				
268	Котлета мясная	100	12,33	11,67	11,00	288,33	0,10	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33				
	Йогурт 1,5% жир.	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,72	-	-	40,0	0,10	2,40	3,0	-	-				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	0,27	-	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
	<b>Итого за обед</b>		<b>69,9</b>	<b>63,0</b>	<b>252,91</b>	<b>2143,55</b>	<b>1,11</b>	<b>31,21</b>	<b>170,46</b>	<b>8,56</b>	<b>662,23</b>	<b>1260,64</b>	<b>404,75</b>	<b>23,52</b>				

Составил: Заведующая производством столовой (Шеф-повар)

*Лаврова**Лаврова «ДБ»**М.И.И.*

2020г.



ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Прим пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, гр.			Эн. ценность	Витамины							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Обед</b>																		
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,07	8,67	-	1,97	26,93	32,53	15,6	0,68				
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66				
288	Курица отварная	100/10	21,66	13,33	-	248,00	0,05	-	24,0	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40				
312	Пюре картофельное с маслом	180	3,69	8,1	22,95	176,67	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,03				
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
338	Апельсины	100	1,28	0,28	11,57	54,0	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43				
<b>Ужин</b>																		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	9,01	5,74	45,03	269	0,21	1,64	25,2	-	181,48	158,51	63,78	2,88				
255	Печень тушеная в соусе	100	13,50	9,2	8,6	282,65	0,15	9,77	4030,77	0,77	23,08	183,85	13,08	3,85				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
Пр	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,9	50,3	262,00	0,2	-	-	-	100,0	98,00	31,00	1,8				
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,72	-	-	40,0	0,10	2,40	3,0	-	-				
338	Дюблочки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,2				
<b>Итого за день</b>			<b>69,89</b>	<b>55,9</b>	<b>236,92</b>	<b>1956,15</b>	<b>2,32</b>	<b>125,71</b>	<b>4159,75</b>	<b>5,22</b>	<b>582,06</b>	<b>1153,81</b>	<b>270,6</b>	<b>23,05</b>				

Составил: Заведующая производством столовой (Шеф-повар)

*Смирнова*

*Смирнова*

«В»

*Мир*

2020г.

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, гр.			Эн. ценность	Витамины							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Обед</b>																		
59	Салат из моркови с яблоками	150	1,29	5,5	11,81	122,85	0,075	10,43	-	-	31,8	50,97	36,0	1,98				
121	Суп молочный с рисом	250	4,89	5,69	21,08	155	0,26	0,99	39,60	-	191,4	136,4	21,24	0,18				
290	Кура тушеная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,025	0,08	18,33	0,27	26,11	69,17	10,56	6,11				
302	Каша гречневая расщепчатая	180	6,98	7,94	51,68	313,34	0,24	-	-	-	17,52	252	168	6,01				
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80,0	-	-	8,20	6,42	0,96	0,28				
ПП	Хлеб ржанопшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
338	Апельсины печенье	100	1,28	0,28	11,57	54,0	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43				
		60	2,5	7,08	44,94	250,2												
<b>Ужин</b>																		
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,0	150,0	10,50	0,30				
229	Треска тушеная в томате с овощами	100/30	18,55	12,92	2,34	116,73	0,1	1,5	18,5	1,85	36	221,17	35,67	0,68				
310	Картофель отварной с маслом	180/10	3,6	6,03	28,44	134,64	0,18	26,1	-	0,18	21,6	97,2	39,6	1,44				
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	30,18	157,20	0,02	-	-	-	100	98,0	31,00	1,8				
<b>Итого за день</b>			<b>73,86</b>	<b>66,36</b>	<b>337,82</b>	<b>2006,19</b>	<b>1,1</b>	<b>206,05</b>	<b>166,93</b>	<b>3,66</b>	<b>934,5</b>	<b>1344,76</b>	<b>427,48</b>	<b>23,66</b>				

Составил: Заведующая производством столовой (Шеф-повар)

*Васильева* *Васильева «В»* *МММ* 2020г.

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, гр.			Эн.ценность	Витамины										Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Обед</b>																					
45	Салат из белокоч. Капусты с морковью	100	1,64	10,08	10,52	116	0,01	16,29	-	1,54	28,67	18,88	10,67	0,35							
116	Суп с крупной и с томатом	250	2,83	19,16	7,55	210	0,03	5,9	-	-	85,5	49,1	20,7	1,10							
259	Жаркое по-домашнему	300	28,5	17,91	23,82	492,35	0,07	12,0	-	-	59,1	267,00	31,8	0,93							
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,40							
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86							
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,2							
<b>Ужин</b>																					
73	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	-	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69							
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом (печень говяжья и масло)	145	11,21	11,39	31,93	207,25	0,08	0,73	36,25	0,55	43,68	127,78	33,90	1,45							
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18							
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	30,18	157,20	0,02	-	-	-	100	98,0	31,00	1,8							
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,72	-	-	40,0	0,10	2,40	3,0	-	-							
	печенье	60	2,5	8,08	44,94	250,2															
<b>Итого за день</b>			<b>62,36</b>	<b>83,24</b>	<b>261,47</b>	<b>2014,26</b>	<b>0,42</b>	<b>54,7</b>	<b>76,25</b>	<b>5,71</b>	<b>619,54</b>	<b>856,53</b>	<b>212,17</b>	<b>13,29</b>							

Составил: Заведующая производством столовой (Шеф-повар)

Сергей Сергеевич

2020г.