

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник Управления  
социального питания

*Н.А. Петрова*  
«10» января

Н.А. Петрова  
2018 г



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню  
рационов горячего питания (обед) стоимостью 154,00 руб  
для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга  
(для доготовочных столовых)**

| Наименование                                     | Выход,<br>г | Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур / | № рецептуры или технологической карты | Пищевая ценность |              |                |                                   | Витамины (мг)  |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |            |               |             |
|--|-------------|---|---------------------------------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|------------|---------------|-------------|
|  |             |   |                                       | Белки<br>г       | Жиры<br>г    | Углеводы,<br>г | Энергетическая ценность,<br>ккал. | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                        | Р          | Mg            | Fe          |
| <b>1 день</b>                                    |             |   |                                       |                  |              |                |                                   |                |              |              |              |                           |            |               |             |
| <b>Обед</b>                                      |             |   |                                       |                  |              |                |                                   |                |              |              |              |                           |            |               |             |
| Салат из свежих огурцов с маслом растительным    | 80          | 2008  | 19                                    | 0,56             | 8,0          | 1,84           | 82,4                              | 0,024          | 7,2          | 0,008        | 3,6          | 16,8                      | 30,4       | 10,4          | 0,56        |
| Суп картофельный с горохом и гречками            | 250/10      | 2008  | 99/73                                 | 7,5              | 4,6          | 26,5           | 178,0                             | 0,18           | 6,0          | 0,21         | 0,6          | 53,0                      | 149,0      | 40,0          | 2,1         |
| Фрикадельки в соусе сметанном с томатом          | 60/30       | 2008  | 291/372                               | 15,38            | 16,5         | 33,06          | 344,7                             | 0,138          | 3,5          | 143,12       | 4,6          | 52,7                      | 153        | 38,1          | 3,12        |
| Рис отварной                                     | 200         | 2008  | 325                                   | 5                | 8,4          | 43,8           | 270,6                             | 0,026          | 0,0          | 0,066        | 0,4          | 4                         | 81,3       | 25,34         | 0,8         |
| Компот из апельсинов с витамином «С»             | 180         | 2008  | 399                                   | 0,45             | 0,09         | 30,6           | 126,9                             | 0,02           | 70,8         | 0            | 0,09         | 16,2                      | 10,8       | 6,3           | 0,18        |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30          | к/к   | к/к                                   | 1,49             | 0,23         | 9,5            | 48,15                             | 0,045          | 0            | 0            | 0            | 8,3                       | 40,04      | 12,4          | 0,61        |
| Булочка творожная                                | 75          | 2008  | 479                                   | 8,8              | 4,2          | 35,1           | 216,0                             | 0,07           | 0,03         | 0            | 0,75         | 42,0                      | 10,5       | 87,0          | 0,6         |
| Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке       | 1/100-125   | к/к   | к/к                                   | 5,0              | 3,2          | 8,5            | 87,0                              | 0,03           | 0,6          | 0,022        | 0            | 119                       | 91,0       | 14            | 0,1         |
| <b>Итого за обед 1 день:</b>                     |             |   |                                       | <b>44,18</b>     | <b>45,22</b> | <b>188,9</b>   | <b>1353,75</b>                    | <b>0,533</b>   | <b>88,13</b> | <b>143,4</b> | <b>10,04</b> | <b>312</b>                | <b>566</b> | <b>233,54</b> | <b>8,07</b> |

| 2 день  |       |      |                |               |              |              |               |              |                    |                    |               |                    |                    |               |              |
|---|-------|------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------------|--------------------|---------------|--------------------|--------------------|---------------|--------------|
| Обед  |       |      |                |               |              |              |               |              |                    |                    |               |                    |                    |               |              |
| Икра морковная                                    | 100   | 56   | 2008           | 3,8           | 8,1          | 7,5          | 118,0         | 0,05         | 5,0                | 1,52               | 3,9           | 32,0               | 56,0               | 33,0          | 1,0          |
| Борщ со сметаной                                  | 250/5 | 2008 | 75             | 6,63          | 12,95        | 16,58        | 209,1         | 0,082        | 16,02              | 1,725              | 4,115         | 81,4               | 102                | 54,45         | 2,01         |
| Рыба жареная в яйце                               | 70    | к/к  | к/к            | 13,4          | 12,8         | 3,03         | 151,2         | 0,0          | 0,0                | 0,046              | 1,87          | 12,83              | 101                | 4,67          | 0,35         |
| Пюре картофельное с маслом сливочным              | 200/5 | 2008 | 335            | 4,725         | 11,42        | 28,54        | 185,5         | 0,2          | 13,5               | 0,032              | 0,35          | 67,2               | 124                | 39,8          | 1,61         |
| Компот из кураги с витамином «С»                  | 180   | 2008 | 401            | 0,9           | 0,1          | 30,8         | 127,8         | 0,02         | 60                 | 0,03               | 0,99          | 29,7               | 26,1               | 18,9          | 0,63         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40    | к/к  | к/к            | 3,2           | 1,7          | 20,4         | 92,0          | 0,1          | 0                  | 0                  | 0             | 2,3                | 0                  | 0             | 5,6          |
| Ватрушка с творогом из витаминизированной муки    | 75    | 2004 | 741/764<br>741 | 6,1           | 3,2          | 21,7         | 141,3         | 0,06         | 0                  | 0,02               | 0,5           | 28                 | 58                 | 7             | 0,4          |
| Апельсин  | 150   | к/к  | к/к            | 1,05          | 0,3          | 43,05        | 183,0         | 0,045        | 58,5               | 10,5               | 0,15          | 40,5               | 25,5               | 15,0          | 0,45         |
| <b>Итого за обед 2 день:</b>                      |       |      |                | <b>39,805</b> | <b>50,57</b> | <b>171,6</b> | <b>1207,9</b> | <b>0,557</b> | <b>153,0<br/>2</b> | <b>13,87<br/>3</b> | <b>11,875</b> | <b>293,9<br/>3</b> | <b>492,<br/>6</b>  | <b>172,82</b> | <b>12,05</b> |
| 3 день  |       |      |                |               |              |              |               |              |                    |                    |               |                    |                    |               |              |
| Обед  |       |      |                |               |              |              |               |              |                    |                    |               |                    |                    |               |              |
| Яйцо варёное с гарниром                           | 40/30 | к/к  | к/к            | <b>4,5</b>    | <b>15,1</b>  | <b>4,1</b>   | <b>233,3</b>  | <b>0,07</b>  | <b>9,0</b>         | <b>0,24</b>        | <b>2,9</b>    | <b>41,5</b>        | <b>95,8</b>        | <b>21,4</b>   | <b>1,6</b>   |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем          | 250   | 2008 | 101            | 3,9           | 2,8          | 19,0         | 117,0         | 0,09         | 6,0                | 0,2                | 0,4           | 22,0               | 54,0               | 21,0          | 0,9          |
| Голубцы ленивые                                   | 180   | 2008 | 306            | 18,2          | 20,0         | 11,2         | 302,4         | 0,072        | 27,0               | 0,0                | 4,68          | 68,4               | 171,<br>0          | 3,6           | 3,6          |
| Сок   | 180   | 2008 | 399            | 0,45          | 0,09         | 30,6         | 126,9         | 0,02         | 70,8               | 0                  | 0,09          | 16,2               | 10,8               | 6,3           | 0,18         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40    | к/к  | к/к            | 3,2           | 1,7          | 20,4         | 92,0          | 0,1          | 0                  | 0                  | 0             | 2,3                | 0                  | 0             | 5,6          |
| Батон нарезной обогащённый                        | 30    | к/к  | к/к            | 2,4           | 1,4          | 15,6         | 86,3          | 0,15         | 0                  | 0                  | 0,45          | 16,5               | 0                  | 0             | 0,6          |
| Яблоко свежее                                     | 100   | к/к  | к/к            | 0,4           | 0,4          | 9,3          | 53,2          | 0,029        | 9,99               | 4,995              | 0,2           | 15,98              | 10,9<br>9          | 8,99          | 2,2          |
| <b>Итого за обед 3 день:</b>                      |       |      |                | <b>33,05</b>  | <b>41,49</b> | <b>110,2</b> | <b>1011,1</b> | <b>0,531</b> | <b>122,7<br/>9</b> | <b>5,435</b>       | <b>8,72</b>   | <b>182,8<br/>8</b> | <b>342,<br/>59</b> | <b>61,29</b>  | <b>14,68</b> |
| 4 день  |       |      |                |               |              |              |               |              |                    |                    |               |                    |                    |               |              |
| Обед  |       |      |                |               |              |              |               |              |                    |                    |               |                    |                    |               |              |
| Салат из свежих помидоров и маслом растительным   | 80,0  | 2008 | 22             | 0,8           | 8,16         | 2,6          | 87,2          | 0,04         | 19,2               | 0,13               | 4,08          | 24,0               | 19,2               | 14,4          | 0,8          |
| Рассольник ленинградский со сметаной              | 250/5 | 2008 | 91             | 2,9           | 5,3          | 17,0         | 127,3         | 0,09         | 8,02               | 0,28               | 0,2           | 29,3               | 76,0               | 26,4          | 1,0          |
| Шницель из говядины натуральный рубленый          | 60    | 2008 | 271            | 10,8          | 13,8         | 4,9          | 193,2         | 0,06         | 0,0                | 0,012              | 3,24          | 10,8               | 123,<br>6          | 19,2          | 2,4          |

|  |           |      |     |             |              |              |            |             |              |              |             |              |            |             |             |
|--|-----------|------|-----|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| Макароны отварные                                | 150       | 2008 | 332 | 5,5         | 4,8          | 31,3         | 191,0      | 0,06        | 0,0          | 0,03         | 0,8         | 11,0         | 36,0       | 7,0         | 0,8         |
| Кисель плодово – ягодный с витамином «С»         | 180       | 2008 | 411 | 0,1         | 0,1          | 24,9         | 103,0      | 0,01        | 61,8         | 0,0          | 0,09        | 4,5          | 7,2        | 1,8         | 0,3         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40        | к/к  | к/к | 3,2         | 1,7          | 20,4         | 92,0       | 0,1         | 0            | 0            | 0           | 2,3          | 0          | 0           | 5,6         |
| Батон нарезной обогащенный                       | 30        | к/к  | к/к | 2,4         | 1,4          | 15,6         | 86,3       | 0,15        | 0            | 0            | 0,45        | 16,5         | 0          | 0           | 0,6         |
| Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке       | 1/100-125 | к/к  | к/к | 5,0         | 3,2          | 8,5          | 87,0       | 0,03        | 0,6          | 0,022        | 0           | 119          | 91,0       | 14          | 0,1         |
| <b>Итого за обед 4 день:</b>                     |           |      |     | <b>30,7</b> | <b>38,46</b> | <b>125,2</b> | <b>967</b> | <b>0,54</b> | <b>89,62</b> | <b>0,474</b> | <b>8,86</b> | <b>217,4</b> | <b>353</b> | <b>82,8</b> | <b>11,6</b> |

**5 день**

**Обед**

|  |       |      |         |             |              |               |               |              |               |             |             |               |              |               |             |
|--|-------|------|---------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Салат из сыра, яблок и огурцов                   | 100   | 2008 | 27      | 9,3         | 13,7         | 3,5           | 174,0         | 0,03         | 6,0           | 0,11        | 1,2         | 346           | 20           | 205           | 1,1         |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной   | 250/5 | 2008 | 76      | 3,1         | 5,1          | 11,9          | 105,3         | 0,05         | 11,02         | 0,22        | 0,2         | 47,3          | 55           | 24,4          | 1,3         |
| Филе птицы жареное в яйце                        | 70    | к/к  | к/к     | 18,0        | 17,7         | 69,0          | 230,3         | 0,2          | 33,5          | 0,07        | 5,47        | 9,8           | 201,7        | 17,5          | 2,1         |
| Пюре картофельное                                | 200   | 2008 | 335     | 4,7         | 7,3          | 28,5          | 148,1         | 0,2          | 13,5          | 0,0         | 0,3         | 66,6          | 123,1        | 39,8          | 1,6         |
| Компот из изюма с витамином «С»                  | 180   | 2008 | 401     | 0,45        | 0,09         | 25,3          | 104,4         | 0,03         | 60,6          | 0,0         | 0,09        | 14,4          | 23,4         | 7,2           | 0,5         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40    | к/к  | к/к     | 3,2         | 1,7          | 20,4          | 92,0          | 0,1          | 0             | 0           | 0           | 2,3           | 0            | 0             | 5,6         |
| Пирожок сдобный из дрожжевого теста с творогом   | 75    | 2004 | 738/764 | 5,9         | 2,8          | 23,4          | 144,0         | 0,05         | 0,02          | 0           | 0,75        | 0,05          | 0            | 0,02          | 0,75        |
| Апельсин   | 150   | к/к  | к/к     | 1,05        | 0,3          | 43,05         | 183,0         | 0,045        | 58,5          | 10,5        | 0,15        | 40,5          | 25,5         | 15,0          | 0,45        |
| <b>Итого за обед 5 день:</b>                     |       |      |         | <b>45,7</b> | <b>48,69</b> | <b>225,05</b> | <b>1181,1</b> | <b>0,705</b> | <b>183,14</b> | <b>10,9</b> | <b>8,16</b> | <b>526,95</b> | <b>448,7</b> | <b>308,92</b> | <b>13,4</b> |

**6 день**

**Обед**

|   |       |             |           |      |      |       |       |       |      |      |      |      |       |      |      |
|---|-------|-------------|-----------|------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|
| Салат витаминный/ с 01.03. Салат «Витаминка» (капуста пекинская, перец сладкий, лук зелёный, зелёный горошек, лимон, сахар, масло растительное) | 100   | 2008<br>к/к | 42<br>к/к | 1,5  | 15,1 | 8,5   | 176,0 | 0,05  | 47,0 | 0,28 | 6,9  | 34,0 | 31,0  | 15,0 | 0,9  |
| Суп картофельный с вермишелью   | 250   | 2008        | 100       | 3,9  | 2,8  | 20,0  | 121,0 | 0,11  | 8,0  | 0,20 | 0,3  | 23,0 | 64,0  | 25   | 1,0  |
| Печень говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком   | 70/30 | 2008        | 261/373   | 18,8 | 12,0 | 12,5  | 235,2 | 0,27  | 16,8 | 7,5  | 2,8  | 26,6 | 319,2 | 22,4 | 7,0  |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 200   | 2008        | 323       | 4,8  | 6,2  | 50,2  | 274,6 | 0,04  | 0,0  | 0,04 | 0,12 | 14,6 | 104   | 34,6 | 0,8  |
| Сок фруктовый   | 180   | к/к         | к/к       | 0,9  | 0,18 | 17,25 | 82,8  | 0,018 | 3,6  | 0    | 0    | 12,6 | 12,6  | 7,2  | 2,52 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами  | 40    | к/к         | к/к       | 3,2  | 1,7  | 20,4  | 92,0  | 0,1   | 0    | 0    | 0    | 2,3  | 0     | 0    | 5,6  |

|                              |    |     |     |              |              |              |                 |               |               |              |              |              |              |              |              |
|------------------------------|----|-----|-----|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Батон нарезной обогащённый   | 30 | к/к | к/к | 2,4          | 1,4          | 15,6         | 86,3            | 0,15          | 0             | 0            | 0,45         | 16,5         | 0            | 0            | 0,6          |
| Мандарин                     | 90 | к/к | к/к | 0,72         | 0,18         | 6,75         | 0,054           | 48,6          | 0,054         | 9,0          | 0,18         | 31,5         | 15,3         | 9,9          | 0,09         |
| <b>Итого за обед 3 день:</b> |    |     |     | <b>36,22</b> | <b>39,56</b> | <b>151,2</b> | <b>1067,954</b> | <b>49,338</b> | <b>75,454</b> | <b>17,02</b> | <b>10,75</b> | <b>161,1</b> | <b>546,1</b> | <b>114,1</b> | <b>18,51</b> |

**7 день**

**Обед**

|   |           |      |     |              |             |              |            |              |             |               |             |               |              |              |             |
|---|-----------|------|-----|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным | 80        | 2008 | 23  | 0,72         | 8,1         | 2,32         | 84,8       | 0,032        | 14,4        | 8,0           | 3,82        | 19,2          | 23,2         | 12,8         | 0,72        |
| Щи из квашеной капусты со сметаной                        | 250/5     | 2008 | 85  | 2,4          | 4,2         | 4,0          | 60,2       | 0,016        | 9,7         | 0,17          | 0,16        | 38,0          | 27,2         | 13,6         | 0,5         |
| Филе рыбы жареное   | 70        | 2008 | 233 | 11,3         | 10,4        | 3,03         | 151,2      | 0,0          | 0,0         | 0,046         | 1,87        | 12,83         | 101,5        | 4,67         | 0,35        |
| Пюре картофельное с маслом сливочным                      | 200/5     | 2008 | 335 | 3,1          | 9,5         | 20,3         | 178,5      | 0,14         | 5,0         | 32,54         | 0,25        | 47,5          | 85,5         | 29,0         | 1,1         |
| Кисель плодово – ягодное с витамином «С»                  | 180       | 2008 | 411 | 0,1          | 0,1         | 24,9         | 103,0      | 0,01         | 61,8        | 0,0           | 0,09        | 4,5           | 7,2          | 1,8          | 0,3         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами          | 40        | к/к  | к/к | 3,2          | 1,7         | 20,4         | 92,0       | 0,1          | 0           | 0             | 0           | 2,3           | 0            | 0            | 5,6         |
| Батон нарезной обогащённый                                | 30        | к/к  | к/к | 2,4          | 1,4         | 15,6         | 86,3       | 0,15         | 0           | 0             | 0,45        | 16,5          | 0            | 0            | 0,6         |
| Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке                | 1/100-125 | к/к  | к/к | 5,0          | 3,2         | 8,5          | 87,0       | 0,03         | 0,6         | 0,022         | 0           | 119           | 91,0         | 14           | 0,1         |
| <b>Итого за обед 7 день:</b>                              |           |      |     | <b>28,22</b> | <b>38,6</b> | <b>99,05</b> | <b>843</b> | <b>0,478</b> | <b>91,5</b> | <b>40,778</b> | <b>6,64</b> | <b>259,83</b> | <b>335,6</b> | <b>75,87</b> | <b>9,27</b> |

**8 день**

**Обед**

|  |     |      |     |              |              |              |              |             |              |             |              |              |              |             |              |
|--|-----|------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Икра свекольная                                  | 100 | 2008 | 56  | 4,2          | 8,1          | 10,1         | 130,0        | 0,03        | 9,0          | 0,02        | 3,7          | 45,0         | 56,0         | 27,0        | 1,8          |
| Суп - лапша домашняя                             | 250 | 2008 | 106 | 3,3          | 4,3          | 13,8         | 107,0        | 0,04        | 1,0          | 0,21        | 0,3          | 19,0         | 30,0         | 9,0         | 0,5          |
| Филе птицы жареное в яйце                        | 70  | к/к  | к/к | 18,0         | 17,7         | 69,0         | 230,3        | 0,2         | 33,5         | 0,07        | 5,47         | 9,8          | 201,7        | 17,5        | 2,1          |
| Рагу овощное                                     | 200 | 2008 | 350 | 2,3          | 4,5          | 10,6         | 79,3         | 0,39        | 7,6          | 0,5         | 0,27         | 41,0         | 85,9         | 17,3        | 0,73         |
| Сок  | 180 | 2008 | 399 | 0,45         | 0,09         | 30,6         | 126,9        | 0,02        | 70,8         | 0           | 0,09         | 16,2         | 10,8         | 6,3         | 0,18         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40  | к/к  | к/к | 3,2          | 1,7          | 20,4         | 92,0         | 0,1         | 0            | 0           | 0            | 2,3          | 0            | 0           | 5,6          |
| Ватрушка с творогом из витаминизированной муки   | 75  | 2004 | 741 | 6,1          | 3,2          | 21,7         | 141,3        | 0,06        | 0            | 0,02        | 0,5          | 28           | 58           | 7           | 0,4          |
| <b>Итого за обед 8 день:</b>                     |     |      |     | <b>37,55</b> | <b>39,59</b> | <b>176,2</b> | <b>906,8</b> | <b>0,84</b> | <b>121,9</b> | <b>0,82</b> | <b>10,33</b> | <b>161,3</b> | <b>442,4</b> | <b>84,1</b> | <b>11,31</b> |

**9 день**

**Обед**

|  |       |      |     |              |              |               |                |              |              |              |              |               |               |               |              |
|--|-------|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Салат из свеклы с зеленым горошком с маслом растительным | 100   | 2011 | 53  | 4,7          | 19,5         | 7,0           | 224,0          | 0,02         | 6,0          | 0,05         | 6,7          | 168,0         | 24,0          | 111,0         | 1,7          |
| Ветчина порционная                                       | 30    | 1997 | 30  | 4,0          | 1,4          | 0             | 28,4           | 0,08         | 0            | 0            | 0,09         | 5,85          | 60,3          | 5,85          | 3,23         |
| Рассольник со сметаной                                   | 250/5 | 2008 | 89  | 6,5          | 11,16        | 34,54         | 264,6          | 0,2          | 17,6         | 0,452        | 0,44         | 65,8          | 157,8         | 57,4          | 2,2          |
| Плов из свинины  | 250   | 2011 | 779 | 25,3         | 34,3         | 48,5          | 603,75         | 0,1          | 1,25         | 0,9          | 10,0         | 35,0          | 306,25        | 71,3          | 3,75         |
| Напиток клюквенный                                       | 180   | 2008 | 437 | 0,09         | 0,09         | 22,41         | 92,7           | 0,009        | 3,6          | 0,0          | 0,09         | 3,6           | 2,7           | 3,6           | 0,0          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами        | 40    | к/к  | к/к | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 92,0           | 0,1          | 0            | 0            | 0            | 2,3           | 0             | 0             | 5,6          |
| Батон нарезной обогащённый                               | 30    | к/к  | к/к | 2,4          | 1,4          | 15,6          | 86,3           | 0,15         | 0            | 0            | 0,45         | 16,5          | 0             | 0             | 0,6          |
| Яблоко свежее  | 100   | к/к  | к/к | 0,4          | 0,4          | 9,3           | 53,2           | 0,029        | 9,99         | 4,995        | 0,2          | 15,98         | 10,99         | 8,99          | 2,2          |
| <b>Итого за обед 9 день:</b>                             |       |      |     | <b>46,59</b> | <b>69,95</b> | <b>157,75</b> | <b>1444,95</b> | <b>0,688</b> | <b>38,44</b> | <b>6,397</b> | <b>17,97</b> | <b>313,03</b> | <b>562,04</b> | <b>258,14</b> | <b>19,28</b> |

**10 день**

**Обед**

|   |       |      |     |               |              |               |                |               |               |              |             |              |               |               |              |
|---|-------|------|-----|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Салат из красной фасоли                           | 100   | 2008 | 47  | 7,5           | 5,7          | 14,7          | 140,0          | 0,15          | 7,0           | 0,04         | 2,5         | 53,0         | 137,8         | 34,0          | 2,3          |
| Суп из овощей                                     | 250   | 2008 | 95  | 2,4           | 3,36         | 8,16          | 72,8           | 0,064         | 61,6          | 0,18         | 0,56        | 20,8         | 35,2          | 16,0          | 0,72         |
| Тефтели из говядины в соусе сметанном             | 60/30 | 2008 | 283 | 8,9           | 10,4         | 6,6           | 156,0          | 0,04          | 1,0           | 0,0          | 3,0         | 8,0          | 77,0          | 10,0          | 1,0          |
| Пюре картофельное                                 | 200   | 2008 | 333 | 1,925         | 7,22         | 15,64         | 136,1          | 0,007         | 13,9          | 0,062        | 0,2         | 12,9         | 53,25         | 21,5          | 0,78         |
| Сок фруктовый                                     | 180   | к/к  | к/к | 0,9           | 0,18         | 17,25         | 82,8           | 0,018         | 3,6           | 0            | 0           | 12,6         | 12,6          | 7,2           | 2,52         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40    | к/к  | к/к | 3,2           | 1,7          | 20,4          | 92,0           | 0,1           | 0             | 0            | 0           | 2,3          | 0             | 0             | 5,6          |
| Зефир обогащённый в индивидуальной упаковке       | 1/35  | к/к  | к/к | 0,7           | 4,2          | 24,8          | 141,1          | 0             | 0             | 0            | 0,1         | 9,3          | 18,66         | 13,99         | 1,17         |
| Мандарин  | 80    | к/к  | к/к | 0,64          | 0,16         | 6,0           | 0,048          | 43,2          | 0,048         | 8,0          | 0,16        | 28,0         | 13,6          | 8,8           | 0,08         |
| <b>Итого за обед 10 день:</b>                     |       |      |     | <b>26,165</b> | <b>32,92</b> | <b>113,55</b> | <b>820,848</b> | <b>43,579</b> | <b>87,148</b> | <b>8,282</b> | <b>6,52</b> | <b>146,9</b> | <b>348,11</b> | <b>111,49</b> | <b>14,17</b> |

