

**10 ДЕНЬ**  
**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75				43,33	47,63	22,25	0,8
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,51</b>	<b>25,52</b>	<b>113,47</b>	<b>749,95</b>							
	<b>ВСЕГО 10 ДНЕЙ</b>		<b>45,85</b>	<b>44,05</b>	<b>230,29</b>	<b>1329,34</b>							
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>528,39</b>	<b>512,08</b>	<b>1924,18</b>	<b>13280,7</b>							
	<b>Итого завтрак и обед на 1 уч.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1328 ккал</b>							