

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ №6
с. Архангельского
/Н.П. Иванова/
« 01 » 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТОУ
Роспотребнадзора по СК,
в Буденновском районе
В.В. Пронькин
« 01 » 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для образовательных учреждений
на зимне-весенний сезон
(бесплатное)
(возрастная категория 7- 18 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет	160	15,89	23,68	16,84	344,01	0,57	0,11	0,36		128,91	30,08	257,58	3,92
50	Икра кабачковая	75	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04	0,06	4,67	23,92	20,42	39,08	4,08
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Итого:	510	23,06	37,84	74,85	731,87	0,58	0,29	0,78	4,76	174,30	74,29	362,70	10,04
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,03	0,042	6,25	47,5	17,5	48	2,25
234/ 824	Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	5,75	2,1	16	39,39	203,52	0,8
312	Каша вязкая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	-	0,02	0,14	6	30	12	24	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:	890	27,9	23,87	120,5	808,25	0,09	0,35	7,19	14,4	117,82	93,11	395,08	6,65
	Итого за день:	1400	50,96	61,71	195,35	1540,12	0,67	0,64	7,97	19,16	292,12	167,40	757,78	16,69

2 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/824	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24,0	31,0	0,74
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
	Итого:	640	30,19	26,48	121,02	842,85	0,03	0,53	2,40	6,88	205,43	112,77	423,66	8,26
	Обед													
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
294/824	Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом красн.	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,00	2,07
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04		4,67	23,92	20,42	39,08	4,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
359	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
338	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	81		0,05	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08
	Итого:	1080	32,18	37,55	145,93	1051,15	0,06	0,468	3,03	69,86	176,8	172,09	459,93	13,11
	Итого за день:	1720	62,37	64,032	266,95	1894	0,09	1	5,428	76,74	382,23	284,86	883,59	21,37

3 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ес-кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290/ 824	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе красном основном	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	0,09	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70
304	Рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,64	0,018	0,17	0,13	-	10,44	7,72	73,12	0,47
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63
	Итого:	630	34,08	35,71	106,28	882,65	0,09	0,39	0,82	8,8	219,16	71,97	423,52	5,36
	Обед													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1	8,25	25,9	26,5	115	1,01
268/824	Биточек из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,6	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,5	15,31	23	173,74	3,09
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	34,8	12	31,38	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:	890	29,11	24,11	137,78	884,21	0,06	0,52	3,35	21,06	119,66	116,3	497,59	9,2
	Итого за день:	1520	63,19	59,82	244,06	1766,86	0,143	0,909	4,168	29,86	338,82	188,27	921,11	14,56

4 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
234/ 824	Котлета из минтая с соусом красным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	5,18	2,40	19,54	48,90	183,17	1,02
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,87	102,6	1,18
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого:	630	24,94	24,07	86,59	662,46	0,08	0,42	5,63	6,45	64,48	115,27	357,4	7,23
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40	17,4	38,1	0,6
279/824	Тефтеля из говядины с соусом красным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,4	21,6	104,4	1,88
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24	31	0,74
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
948	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
	Итого:	890	29,22	36,6	128,48	959,82	0,05	0,50	2,65	26,49	129,54	110,96	316,91	6,23
	Итого за день:	1520	54,16	60,67	215,07	1622,28	0,13	0,92	8,28	32,94	194,02	226,23	674,31	13,46

5 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
222	Пудинг из творога со сметаной	150/50	28,56	8,89	42,84	365,57	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0	1,50
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63
338	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	640	35,48	20,41	104,16	743,41	0,124	0,23	1,62	33,76	403,13	90,16	441,9	3,83
	Обед													
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	1	7,75	32,5	34,28	115	1,25
274	Зраза, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6
312	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,65	31,41	199,6	0,038	0,29	0,16	-	20,9	24,69	51,37	2,6
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
389	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	Итого:	890	26,34	27,91	118,05	822,61	0,09	0,66	1,91	22,85	165,3	135,67	383,07	6,37
	Итого за день:	1530	61,82	48,32	222,21	1566,02	0,22	0,89	3,53	56,61	568,43	225,83	824,97	10,2

6 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	160	15,89	23,68	16,84	344,01	0,57	0,11	0,36		128,91	30,08	257,58	3,92
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04	0,06	4,67	23,92	20,42	39,08	4,08
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
	Итого:	510	23,06	37,84	74,85	731,87	0,57	0,30	0,78	4,76	174,31	74,3	362,69	10,03
	Обед													
54	Борщ	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
234/ 824	Биточек из минтая с соусом красным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	0,05	2,1	16	39,39	203,52	0,8
312	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99	0,98
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035	5	10	10	31	0,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
349	Компот из	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	890	27,82	22,8	106,6	742,61	0,13	0,70	1,58	66,01	144,48	154,25	441,22	6,91
	Итого за день:	1400	50,88	60,64	181,45	1474,48	0,70	1,00	2,36	70,77	318,79	228,55	803,91	16,94

7 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/824	Шницель из говядины с соусом красным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
70	Огурцы	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03	0,38	1,02	130,8	13,17	45,58	0,22
	Итого:	640	29,29	22,52	113,7	774,45	0,03	0,50	2,75	8,52	212,28	98,77	412,66	8,72
	Обед													
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,60	0,025	0,06	1,0	7,75	32,5	34,28	115,0	1,25
288/824	Птица отварная с соусом красным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83,0	2,85
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24,0	31,0	0,74
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8
338	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	81		0,05	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08
	Итого:	1070	36,20	33,42	127,33	955,69	0,10	0,93	4,13	47,41	180,61	169,32	446,14	10,93
	Итого за день:	1710	65,49	55,94	241,03	1730,14	0,13	1,426	6,88	55,93	392,89	268,09	858,8	19,65

8 день

с.№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
294/824	Котлета из филе бройлера- цыпленка с соусом красн.	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,00	2,07
309	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
376	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	0,01	0,015	0,09	0,55	63,27	9,2	49,62	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
338	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	840	31,33	33,86	123,83	926,28	0,03	0,27	1,36	36,55	163,28	106,74	370,42	10,46
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48	2,25
279/824	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,58	-	20,9	24,68	106,8	2,63
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,01	0,12	10,26	34,8	12	32,48	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
948	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
	Итого:	890	31,48	35,38	139,03	1000,05	0,03	0,63	1,49	22,04	160,24	122,14	330,69	8,37
	Итого за день:	1730	62,81	69,24	262,86	1926,33	0,06	0,90	2,85	58,59	323,52	228,88	701,11	18,83

9 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/824	Шницель из говядины с соусом красным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63
316	Морковь, припущенная с маслом	60	0,90	4,02	6,24	64,80	-	0,01	0,023	1,4	14,28	19,2	24,58	0,37
	Хлеб ржано-	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,04	0,01	-	5,20	7,00	16,60	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого:	640	25,28	22,72	103,62	720,13	0,03	0,36	0,68	3,95	65,97	86,58	350,75	7,3
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	100/100	18,20	9,6	9,6	197,60	0,02	0,35	0,09	9,04	51,44	81,50	216,00	1,54
312	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99,00	0,98
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
338	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	81		0,05	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08
	Итого:	1120	28,78	21,07	110,07	745,96	0,06	0,86	1,28	85,05	223,22	188,59	451,20	9,12
	Итого за день:	1760	54,06	43,79	213,69	1466,09	0,09	1,216	1,96	89	289,19	275,17	801,95	16,42

10 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
222	Пудинг из творога со сметаной	150/50	28,56	8,89	42,84	365,57	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0	1,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,03	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	-	10,2	10,8	27,9	0,50
338	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	640	35,30	19,89	105,76	744,41	0,10	0,23	1,77	33,74	411,86	85,73	402,48	3,42
	Обед													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,03	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01
274/824	Зраза, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,1	2,18	1,6	23,82	24,7	126,4	1,6
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,40	21,60	104,40	1,88
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24	31	0,74
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8
	Итого:	890	29,00	30,98	132,16	923,16	0,10	0,96	5,90	17,21	133,62	129,10	443,10	7,31
	Итого за день:	1530	64,3	50,87	237,92	1667,57	0,20	1,19	7,67	50,95	545,48	214,83	845,58	10,73

