УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ с. Салтыково

_____ Н.Г. Шуртина
Приказ № 69 в от 02.10.2023 г

# Примерное десятидневное меню
# МОУ СОШ с. Салтыково

# Возрастная категория: 12 -18 лет

Десятидневное цикличное меню. (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев "Арий" Москва "Лада" 2007)

**Сезон:** Осенне-зимний сезон

**Возрастная категория:** 12-18 лет



| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **1-й день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 |
| 209 | Каша пшенная молочная | 250 | 8,13 | 14,76 | 42,84 | 338,41 | 0,22 | 0,50 | 90,00 | 0,31 | 138,58 | 203,06 | 51,19 | 1,30 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,05 | 61,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | **всего за завтрак** | | **16,43** | **30,85** | **72,73** | **639,29** | **0,26** | **0,68** | **201,50** | **0,89** | **391,23** | **369,46** | **67,89** | **1,87** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 5002 | Мандарин | 120 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| 5008 | огурец | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 7,00 | 0,00 | 0,10 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 204 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2,93 | 8,89 | 19,90 | 171,78 | 0,14 | 15,60 | 59,00 | 0,28 | 17,70 | 79,24 | 31,60 | 1,10 |
| 506 | Рыба запеченная | 100 | 19,59 | 9,15 | 4,66 | 179,63 | 0,14 | 0,59 | 11,87 | 3,98 | 48,67 | 290,69 | 66,33 | 1,03 |
| 413 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,99 | 8,13 | 38,14 | 249,84 | 0,09 | 0,00 | 53,10 | 0,90 | 11,34 | 48,69 | 8,64 | 0,88 |
| 959 | Какао на молоке | 200 | 3,39 | 3,00 | 24,30 | 139,66 | 0,03 | 0,40 | 13,00 | 0,05 | 105,72 | 105,20 | 28,90 | 0,99 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,20 | 0,07 | 0,00 | 0,54 | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 1050 | Булочка домашняя с изюмом | 70 | 5,97 | 6,19 | 34,62 | 218,39 | 0,09 | 0,65 | 37,70 | 1,27 | 72,48 | 92,54 | 15,27 | 0,74 |
| | **всего за обед** | | **42,73** | **36,31** | **160,66** | **1147,49** | **0,65** | **62,24** | **175,21** | **6,78** | **321,71** | **726,96** | **190,74** | **7,20** |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 5046 | йогурт | 100 | 2,50 | 3,00 | 3,40 | 206,00 | 0,03 | 0,30 | 150,00 | 0,40 | 86,00 | 60,00 | 8,00 | 0,20 |
| | **всего за полдник** | | **2,50** | **3,00** | **3,40** | **206,00** | **0,03** | **0,30** | **150,00** | **0,40** | **86,00** | **60,00** | **8,00** | **0,20** |
| | **Всего за 1-й день:** | | **61,66** | **70,16** | **236,79** | **1992,78** | **0,94** | **63,22** | **526,71** | **8,06** | **798,93** | **1156,43** | **266,63** | **9,27** |
| **2-й день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суп молочный с макаронными изделиыми | 250 | 5,78 | 11,04 | 30,15 | 244,45 | 0,08 | 0,40 | 72,00 | 0,59 | 107,05 | 107,00 | 16,70 | 0,57 |
| 424 | Яйцо варенное | 1 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 958 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,42 | 2,40 | 23,89 | 128,10 | 0,03 | 0,40 | 13,00 | 0,04 | 100,60 | 79,00 | 11,90 | 0,11 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | **всего за завтрак** | | **16,32** | **18,36** | **74,00** | **529,35** | **0,18** | **0,80** | **185,00** | **1,31** | **237,65** | **288,80** | **39,00** | **2,12** |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 5001 | апельсин | 150 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | 0,00 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| 57 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,52 | 5,11 | 4,64 | 71,92 | 0,04 | 32,67 | 0,00 | 2,56 | 46,97 | 33,17 | 20,23 | 0,71 |
| 270 | Суп рыбный | 250 | 8,04 | 6,47 | 20,11 | 170,90 | 0,11 | 13,75 | 19,75 | 1,74 | 59,50 | 113,58 | 33,68 | 1,06 |
| 601 | Плов с мясом | 200 | 14,69 | 14,89 | 36,49 | 338,66 | 0,08 | 0,96 | 0,00 | 2,58 | 12,95 | 192,13 | 40,53 | 2,20 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 0,01 | 0,36 | 0,00 | 0,20 | 13,92 | 13,89 | 8,04 | 0,51 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,20 | 0,07 | 0,00 | 0,54 | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 1058 | Полоска с творогом | 50 | 6,53 | 5,58 | 19,22 | 153,99 | 0,12 | 0,44 | 37,61 | 0,84 | 67,54 | 93,67 | 11,91 | 0,51 |
| | **всего за обед** | | **35,40** | **32,97** | **140,99** | **1011,51** | **0,47** | **108,18** | **57,90** | **8,12** | **248,68** | **533,03** | **142,38** | **7,14** |
| | **полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 5003 | Груша | 130 | 0,46 | 0,35 | 11,85 | 54,05 | 0,02 | 5,75 | 0,00 | 0,46 | 21,85 | 18,40 | 13,80 | 2,65 |
| | **всего за полдник** | | **0,46** | **0,35** | **11,85** | **54,05** | **0,02** | **5,75** | **0,00** | **0,46** | **21,85** | **18,40** | **13,80** | **2,65** |
| | **Всего за 2-й день:** | | **52,17** | **51,68** | **226,84** | **1594,91** | **0,67** | **114,73** | **242,90** | **9,89** | **508,18** | **840,23** | **195,18** | **11,90** |
| | **3-й день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 384 | Каша рисовая молочная | 250 | 6,12 | 8,59 | 46,07 | 287,73 | 0,07 | 0,50 | 53,13 | 0,29 | 129,51 | 165,56 | 36,75 | 0,54 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 0,01 | 6,00 | 0,00 | 0,03 | 6,60 | 3,30 | 1,80 | 0,11 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | **всего за завтрак** | | **9,34** | **8,93** | **86,24** | **468,61** | **0,12** | **6,50** | **53,13** | **0,76** | **144,11** | **194,86** | **44,15** | **1,08** |
| | **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,72 | 4,94 | 1,93 | 54,77 | 0,03 | 9,34 | 0,00 | 2,27 | 22,10 | 30,38 | 14,90 | 0,51 |
| 197 | Рассольник Петербургский | 250 | 7,58 | 11,47 | 19,72 | 213,06 | 0,11 | 13,54 | 33,50 | 1,51 | 29,38 | 138,98 | 29,59 | 1,62 |
| 541 | Котлета из говядины домашняя | 100 | 19,80 | 21,59 | 6,59 | 299,80 | 0,08 | 1,39 | 33,05 | 1,82 | 39,94 | 219,12 | 27,15 | 2,92 |
| 855 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,59 | 7,11 | 34,31 | 229,68 | 0,26 | 0,00 | 35,40 | 0,54 | 12,72 | 179,94 | 120,00 | 4,03 |
| 869 | Кисель из ягоды | 200 | 0,11 | 0,04 | 31,16 | 127,26 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 6,35 | 7,59 | 3,00 | 0,20 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,20 | 0,07 | 0,00 | 0,54 | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 5036 | Пряники заварные | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |
| 5040 | Конфеты | 30 | 2,85 | 9,24 | 15,51 | 154,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **всего за обед** | | **44,95** | **57,40** | **176,36** | **1401,28** | **0,60** | **27,27** | **102,49** | **7,55** | **129,79** | **664,60** | **214,14** | **11,53** |
| | **полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 5014 | Яблочный сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 5031 | Печенье сахарное | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,04 | 0,00 | 5,00 | 1,75 | 14,50 | 45,00 | 10,00 | 1,05 |
| | **всего за полдник** | | **4,75** | **5,10** | **57,40** | **300,50** | **0,06** | **4,00** | **5,00** | **1,95** | **28,50** | **59,00** | **18,00** | **3,85** |
| | **Всего за 3-й день:** | | **59,04** | **71,43** | **320,00** | **2170,39** | **0,78** | **37,77** | **160,61** | **10,26** | **302,40** | **918,46** | **276,29** | **16,46** |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **4-й день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с м аслом | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 |
| 215 | Каша манная м олочная жидкая | 250 | 5,57 | 10,95 | 35,17 | 262,90 | 0,07 | 0,40 | 72,00 | 0,59 | 107,50 | 106,40 | 17,30 | 0,40 |
| 959 | Какао на моло ке | 200 | 3,39 | 3,00 | 24,30 | 139,66 | 0,03 | 0,40 | 13,00 | 0,05 | 105,72 | 105,20 | 28,90 | 0,99 |
| | **всего за завтрак** | | **17,22** | **30,04** | **74,31** | **641,61** | **0,14** | **0,98** | **196,50** | **1,22** | **465,42** | **378,00** | **62,90** | **1,92** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Салат из свекл ы | 100 | 1,44 | 3,80 | 8,47 | 73,74 | 0,02 | 9,63 | 0,00 | 1,73 | 35,63 | 41,48 | 21,19 | 1,35 |
| 204 | Суп картофель ный с пшенной крупой | 250 | 2,93 | 8,89 | 19,90 | 171,78 | 0,14 | 15,60 | 59,00 | 0,28 | 17,70 | 79,24 | 31,60 | 1,10 |
| 716 | Рагу овощное с мясом | 180 | 11,34 | 11,10 | 14,22 | 178,59 | 0,13 | 33,50 | 0,00 | 1,65 | 34,73 | 133,42 | 35,96 | 2,02 |
| 861 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,14 | 0,14 | 18,50 | 76,77 | 0,01 | 3,60 | 0,00 | 0,07 | 6,21 | 3,96 | 3,24 | 0,84 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,20 | 0,07 | 0,00 | 0,54 | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 5036 | Баранка | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |
| | **всего за обед** | | **20,27** | **25,09** | **128,23** | **823,08** | **0,41** | **62,33** | **59,54** | **4,93** | **113,57** | **346,70** | **111,49** | **7,56** |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 5004 | Яблоко | 130 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 54,05 | 0,03 | 11,50 | 0,00 | 0,23 | 18,40 | 12,65 | 10,35 | 2,53 |
| 5040 | Конфеты вафельные | 30 | 2,85 | 9,24 | 15,51 | 154,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **всего за полдник** | | **3,31** | **9,70** | **26,78** | **208,55** | **0,03** | **11,50** | **0,00** | **0,23** | **18,40** | **12,65** | **10,35** | **2,53** |
| | **Всего за 4-й день:** | | **40,80** | **64,83** | **229,32** | **1673,24** | **0,58** | **74,80** | **256,04** | **6,38** | **597,39** | **737,35** | **184,74** | **12,01** |
| **5-й день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 257 | Каша овсянная молочная | 250 | 5,38 | 11,07 | 35,85 | 265,83 | 0,07 | 0,40 | 72,00 | 0,14 | 108,41 | 119,05 | 22,40 | 1,04 |
| 469 | Запеканка твор ожная | 150 | 13,57 | 13,21 | 27,90 | 286,35 | 0,28 | 3,81 | 105,75 | 0,58 | 175,75 | 220,21 | 44,15 | 1,21 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,05 | 61,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 5033 | Хлеб пшеничн ый формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | **всего за завтрак** | | **22,03** | **24,60** | **98,48** | **708,01** | **0,39** | **4,21** | **177,75** | **1,16** | **292,61** | **365,26** | **72,15** | **2,74** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат из свежи х помидор и огурцов | 100 | 0,96 | 5,13 | 2,87 | 62,73 | 0,04 | 19,40 | 0,00 | 2,75 | 33,98 | 25,50 | 16,50 | 0,75 |
| 206 | Суп гороховй | 250 | 5,97 | 8,99 | 24,23 | 202,08 | 0,27 | 17,20 | 59,00 | 0,37 | 36,84 | 123,14 | 43,96 | 2,22 |
| 7301 | Каша гречневая мясом с говядиной | 180 | 15,45 | 25,05 | 25,35 | 389,55 | 0,18 | 44,67 | 0,00 | 2,20 | 46,31 | 177,89 | 47,95 | 2,69 |
| 5016 | Яблочно-виногр адный сок | 200 | 0,60 | 0,00 | 24,60 | 104,00 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 0,20 | 20,00 | 20,00 | 12,00 | 1,20 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,20 | 0,07 | 0,00 | 0,54 | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 1050 | Булочка домашняя с изюмом | 70 | 5,97 | 6,19 | 34,62 | 218,39 | 0,09 | 0,65 | 37,70 | 1,27 | 72,48 | 92,54 | 15,27 | 0,74 |
| | **всего за обед** | | **32,31** | **41,02** | **141,31** | **1115,95** | **0,65** | **84,52** | **97,24** | **6,79** | **223,41** | **502,67** | **150,68** | **9,47** |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 5005 | Банан | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **всего за полдник** | | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Всего за 5-й день:** | | **51,49** | **57,90** | **233,40** | **1672,52** | **1,03** | **88,72** | **274,99** | **7,95** | **516,02** | **867,93** | **222,83** | **12,20** |
| | **6-й день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Каша пшеная молочная | 250 | 8,13 | 14,76 | 42,84 | 338,41 | 0,22 | 0,50 | 90,00 | 0,31 | 138,58 | 203,06 | 51,19 | 1,30 |
| 959 | Какао на молоке | 200 | 3,39 | 3,00 | 24,30 | 139,66 | 0,03 | 0,40 | 13,00 | 0,05 | 105,72 | 105,20 | 28,90 | 0,99 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | **всего за завтрак** | | **14,56** | **18,08** | **86,82** | **572,07** | **0,29** | **0,90** | **103,00** | **0,80** | **252,30** | **334,26** | **85,69** | **2,73** |
| | **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 5002 | Мандарин | 120 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| 88 | Салат из свеклы | 100 | 1,44 | 3,80 | 8,47 | 73,74 | 0,02 | 9,63 | 0,00 | 1,73 | 35,63 | 41,48 | 21,19 | 1,35 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 4,14 | 6,13 | 22,48 | 163,73 | 0,16 | 54,41 | 40,88 | 0,57 | 65,87 | 104,46 | 46,20 | 1,67 |
| 591 | Гуляш | 100 | 22,58 | 22,40 | 2,57 | 302,12 | 0,09 | 2,22 | 0,00 | 2,07 | 20,66 | 243,40 | 37,53 | 3,47 |
| 409 | Пюре гороховое | 180 | 14,83 | 11,34 | 35,74 | 304,32 | 0,58 | 0,00 | 70,80 | 0,62 | 84,24 | 239,16 | 77,04 | 4,92 |
| 869 | Кисель | 200 | 0,11 | 0,04 | 31,16 | 127,26 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 6,35 | 7,59 | 3,00 | 0,20 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,20 | 0,07 | 0,00 | 0,54 | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 5032 | Печенье сдобное | 50 | 3,20 | 8,40 | 34,25 | 225,50 | 0,05 | 0,00 | 60,00 | 0,50 | 11,50 | 32,50 | 5,00 | 0,40 |
| | **всего за обед** | | **50,46** | **52,97** | **171,81** | **1373,87** | **1,04** | **107,26** | **172,22** | **5,88** | **273,04** | **749,19** | **215,96** | **13,96** |
| | **полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 5046 | йогурт | 100 | 2,50 | 3,00 | 3,40 | 206,00 | 0,03 | 0,30 | 150,00 | 0,40 | 86,00 | 60,00 | 8,00 | 0,20 |
| | **всего за полдник** | | **2,50** | **3,00** | **3,40** | **206,00** | **0,03** | **0,30** | **150,00** | **0,40** | **86,00** | **60,00** | **8,00** | **0,20** |
| | **Всего за 6-й день:** | | **67,52** | **74,04** | **262,03** | **2151,94** | **1,36** | **108,46** | **425,22** | **7,08** | **611,34** | **1143,45** | **309,65** | **16,88** |
| | **7-й день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 384 | Каша рисовая молочная | 250 | 6,12 | 8,59 | 46,07 | 287,73 | 0,07 | 0,50 | 53,13 | 0,29 | 129,51 | 165,56 | 36,75 | 0,54 |
| 424 | Яйцо варенное | 1 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,05 | 61,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | **всего за завтрак** | | **14,28** | **13,51** | **81,08** | **506,36** | **0,14** | **0,50** | **153,13** | **0,97** | **159,96** | **268,36** | **47,15** | **2,02** |
| | **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 5004 | Яблоко | 130 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 54,05 | 0,03 | 11,50 | 0,00 | 0,23 | 18,40 | 12,65 | 10,35 | 2,53 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,99 | 2,96 | 21,62 | 125,44 | 0,12 | 17,50 | 17,70 | 0,32 | 16,06 | 66,97 | 25,20 | 1,04 |
| 600 | Куры отварные | 100 | 25,44 | 25,72 | 0,00 | 332,70 | 0,10 | 2,52 | 97,85 | 0,70 | 22,37 | 230,65 | 25,16 | 2,24 |
| 855 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,59 | 7,11 | 34,31 | 229,68 | 0,26 | 0,00 | 35,40 | 0,54 | 12,72 | 179,94 | 120,00 | 4,03 |
| 861 | Компот из свежих фруктов и ягод | 200 | 0,14 | 0,14 | 18,50 | 76,77 | 0,01 | 3,60 | 0,00 | 0,07 | 6,21 | 3,96 | 3,24 | 0,84 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,20 | 0,07 | 0,00 | 0,54 | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 1058 | Полоска с творогом | 50 | 6,53 | 5,58 | 19,22 | 153,99 | 0,12 | 0,44 | 37,61 | 0,84 | 67,54 | 93,67 | 11,91 | 0,51 |
| | **всего за обед** | | **46,52** | **42,63** | **134,56** | **1111,83** | **0,71** | **35,56** | **189,10** | **2,70** | **157,10** | **651,44** | **210,86** | **13,04** |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 5011 | Виноградный сок | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 140,00 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,40 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| | **всего за полдник** | | **0,60** | **0,40** | **32,60** | **140,00** | **0,04** | **4,00** | **0,00** | **0,40** | **40,00** | **24,00** | **18,00** | **0,80** |
| | **Всего за 7-й день:** | | **61,40** | **56,54** | **248,24** | **1758,19** | **0,89** | **40,06** | **342,23** | **4,06** | **357,06** | **943,81** | **276,01** | **15,86** |
| | **8-й день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 |
| 7215 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 5,53 | 12,60 | 35,09 | 277,30 | 0,07 | 0,40 | 73,00 | 0,64 | 106,90 | 106,50 | 17,30 | 0,40 |
| 958 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,42 | 2,40 | 23,89 | 128,10 | 0,03 | 0,40 | 13,00 | 0,04 | 100,60 | 79,00 | 11,90 | 0,11 |
| | **всего за завтрак** | | **16,21** | **31,09** | **73,82** | **644,45** | **0,14** | **0,98** | **197,50** | **1,26** | **459,70** | **351,90** | **45,90** | **1,04** |
| | **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 5005 | Банан | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5007 | помидор | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| 171 | Борщ вегетарианский | 250 | 2,08 | 4,78 | 11,24 | 97,23 | 0,07 | 27,81 | 14,75 | 1,31 | 34,09 | 53,59 | 24,85 | 1,03 |
| 601 | Плов с мясом | 200 | 14,69 | 14,89 | 36,49 | 338,66 | 0,08 | 0,96 | 0,00 | 2,58 | 12,95 | 192,13 | 40,53 | 2,20 |
| 5014 | Яблочный сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,20 | 0,07 | 0,00 | 0,54 | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 5035 | Печенье затяжное | 50 | 4,25 | 5,65 | 34,85 | 207,00 | 0,06 | 0,00 | 32,50 | 0,65 | 20,50 | 43,50 | 7,50 | 0,50 |
| | **всего за обед** | | **26,48** | **26,39** | **136,22** | **898,08** | **0,36** | **57,77** | **47,79** | **5,44** | **109,34** | **392,82** | **115,88** | **9,28** |
| | **полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 5003 | Груша | 130 | 0,46 | 0,35 | 11,85 | 54,05 | 0,02 | 5,75 | 0,00 | 0,46 | 21,85 | 18,40 | 13,80 | 2,65 |
| | **всего за полдник** | | **0,46** | **0,35** | **11,85** | **54,05** | **0,02** | **5,75** | **0,00** | **0,46** | **21,85** | **18,40** | **13,80** | **2,65** |
| | **Всего за 8-й день:** | | **43,15** | **57,82** | **221,88** | **1596,58** | **0,51** | **64,50** | **245,29** | **7,16** | **590,89** | **763,12** | **175,58** | **12,96** |
| | **9-й день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 |
| 209 | Каша пшеная-рисовая молочная | 250 | 8,13 | 14,76 | 42,84 | 338,41 | 0,22 | 0,50 | 90,00 | 0,31 | 138,58 | 203,06 | 51,19 | 1,30 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 0,01 | 6,00 | 0,00 | 0,03 | 6,60 | 3,30 | 1,80 | 0,11 |
| | **всего за завтрак** | | **16,56** | **30,86** | **78,17** | **664,34** | **0,26** | **6,68** | **201,50** | **0,92** | **397,38** | **372,76** | **69,69** | **1,93** |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 5002 | Мандарин | 120 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| 79 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,61 | 5,09 | 4,68 | 72,02 | 0,03 | 36,67 | 0,00 | 2,33 | 42,00 | 32,23 | 17,87 | 0,57 |
| 197 | Рассольник Петербургский | 250 | 7,58 | 11,47 | 19,72 | 213,06 | 0,11 | 13,54 | 33,50 | 1,51 | 29,38 | 138,98 | 29,59 | 1,62 |
| 506 | Рыба запеченная | 100 | 19,59 | 9,15 | 4,66 | 179,63 | 0,14 | 0,59 | 11,87 | 3,98 | 48,67 | 290,69 | 66,33 | 1,03 |
| 299 | Картофельное пюре | 180 | 3,99 | 5,37 | 25,28 | 166,28 | 0,18 | 28,98 | 32,40 | 0,21 | 59,94 | 119,93 | 38,48 | 1,33 |
| 959 | Какао на молоке | 200 | 3,39 | 3,00 | 24,30 | 139,66 | 0,03 | 0,40 | 13,00 | 0,05 | 105,72 | 105,20 | 28,90 | 0,99 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,20 | 0,07 | 0,00 | 0,54 | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 5039 | Вафли с жировыми начинками | 50 | 1,95 | 15,30 | 31,25 | 271,00 | 0,03 | 0,00 | 3,00 | 2,35 | 4,00 | 21,00 | 3,00 | 0,30 |
| | **всего за обед** | | **42,28** | **50,23** | **147,02** | **1218,84** | **0,66** | **118,18** | **94,31** | **10,63** | **338,50** | **788,63** | **210,16** | **7,80** |
| | **полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 5004 | Яблоко | 130 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 54,05 | 0,03 | 11,50 | 0,00 | 0,23 | 18,40 | 12,65 | 10,35 | 2,53 |
| 5036 | Пряники заварные | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |
| | **всего за полдник** | | **3,41** | **2,81** | **48,77** | **237,05** | **0,07** | **11,50** | **0,00** | **1,43** | **23,90** | **37,65** | **14,85** | **2,93** |
| | **Всего за 9-й день:** | | **62,25** | **83,90** | **273,96** | **2120,23** | **1,00** | **136,35** | **295,81** | **12,98** | **759,78** | **1199,04** | **294,70** | **12,65** |
| | **10-й день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 7208 | Каша овсяная молочная | 250 | 8,08 | 16,82 | 42,74 | 356,41 | 0,22 | 0,50 | 91,25 | 0,37 | 137,83 | 203,19 | 51,19 | 1,30 |
| 469 | Запеканка творожная | 150 | 13,57 | 13,21 | 27,90 | 286,35 | 0,28 | 3,81 | 105,75 | 0,58 | 175,75 | 220,21 | 44,15 | 1,21 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 2,42 | 2,40 | 23,89 | 128,10 | 0,03 | 0,40 | 13,00 | 0,04 | 100,60 | 79,00 | 11,90 | 0,11 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | **всего за завтрак** | | **27,11** | **32,75** | **114,21** | **864,86** | **0,56** | **4,71** | **210,00** | **1,43** | **422,17** | **528,40** | **112,84** | **3,06** |
| | **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 5003 | Груша | 130 | 0,46 | 0,35 | 11,85 | 54,05 | 0,02 | 5,75 | 0,00 | 0,46 | 21,85 | 18,40 | 13,80 | 2,65 |
| 5008 | огурец | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 7,00 | 0,00 | 0,10 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 204 | Суп картофельный с пшенной крупой | 250 | 2,93 | 8,89 | 19,90 | 171,78 | 0,14 | 15,60 | 59,00 | 0,28 | 17,70 | 79,24 | 31,60 | 1,10 |
| 591 | Гуляш | 100 | 22,58 | 22,40 | 2,57 | 302,12 | 0,09 | 2,22 | 0,00 | 2,07 | 20,66 | 243,40 | 37,53 | 3,47 |
| 409 | Пюре гороховое | 180 | 14,83 | 11,34 | 35,74 | 304,32 | 0,58 | 0,00 | 70,80 | 0,62 | 84,24 | 239,16 | 77,04 | 4,92 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,03 | 0,00 | 27,60 | 110,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,20 | 0,07 | 0,00 | 0,54 | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 1050 | Булочка домашняя с изюмом | 70 | 5,97 | 6,19 | 34,62 | 218,39 | 0,09 | 0,65 | 37,70 | 1,27 | 72,48 | 92,54 | 15,27 | 0,74 |
| | **всего за обед** | | **50,86** | **49,92** | **163,81** | **1311,26** | **1,03** | **31,22** | **168,04** | **4,80** | **247,73** | **766,34** | **204,24** | **15,23** |
| | **полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 5046 | йогурт | 100 | 2,50 | 3,00 | 3,40 | 206,00 | 0,03 | 0,30 | 150,00 | 0,40 | 86,00 | 60,00 | 8,00 | 0,20 |
| | **всего за полдник** | | **2,50** | **3,00** | **3,40** | **206,00** | **0,03** | **0,30** | **150,00** | **0,40** | **86,00** | **60,00** | **8,00** | **0,20** |
| | **Всего за 10-й день:** | | **80,47** | **85,67** | **281,42** | **2382,11** | **1,62** | **36,23** | **528,04** | **6,63** | **755,90** | **1354,74** | **325,08** | **18,49** |
| | **Итого:** | | **579,96** | **673,98** | **2533,89** | **19112,90** | **9,39** | **764,84** | **3297,83** | **80,46** | **5797,87** | **9924,55** | **2526,67** | **138,68** |