

«Согласовано»

Директор МБОУ «Жуковская  
средняя общеобразовательная школа  
Горбеевского муниципального района

Н.И. Янина



## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**питания обучающихся (12 - 18 лет)**

**МБОУ «Жуковская средняя общеобразовательная школа»,**

**на 2022-2023 учебный год**

**осенне- зимний рацион**

**(с 1 сентября по 1 марта)**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.0	6.8	29.0	200.9	0.16	0.00	0.03	3.40	0.10	0.10	15.34	88.96	133.09	3.13	187.52	1.62	0.01	0.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	11.4	47.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	21.82	9.85	12.61	1.25	43.53	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.05	0.00	0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>13.2</b>	<b>11.7</b>	<b>70.3</b>	<b>442.6</b>	0.26	10.11	0.07	4.86	0.10	0.20	174.56	124.21	250.30	7.50	573.85	3.62	0.04	0.00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.5	3.7	3.2	49.2	0.02	7.53	0.32	1.76	0.00	0.03	14.21	10.88	18.58	0.75	129.66	1.64	0.01	0.00	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9.7	9.5	18.7	199.0	0.21	4.76	0.22	4.10	0.00	0.10	45.10	36.58	112.25	2.26	512.65	5.69	0.07	0.01	99	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	5.6	16.4	20.4	252.8	0.17	14.95	0.78	2.39	0.12	0.10	58.02	41.16	102.54	1.91	651.47	8.47	0.05	0.00	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>18.0</b>	<b>29.7</b>	<b>84.1</b>	<b>679.4</b>	0.45	27.24	1.33	9.14	0.12	0.24	142.93	111.22	273.17	6.02	<sup>1</sup> 319.5 <sub>8</sub>	15.80	0.13	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.1</b>	<b>41.5</b>	<b>154.4</b>	<b>1 122.0</b>	0.71	37.35	1.40	14.00	0.22	0.44	317.49	235.43	523.47	13.52	<sup>1</sup> 893.4 <sub>3</sub>	19.42	0.17	0.01		



**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8.3	10.2	24.0	221.7	0.06	0.06	0.06	0.91	0.08	0.06	168.47	11.77	110.20	0.88	61.85	0.53	0.02	0.01	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0.3	0.0	12.5	51.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	5.54	10.49	0.21	15.64	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>13.2</b>	<b>20.7</b>	<b>71.5</b>	<b>525.9</b>	0.15	0.06	0.13	1.79	0.08	0.09	192.29	34.51	174.29	2.31	151.09	0.53	0.03	0.01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0.6	3.1	6.8	57.9	0.01	3.17	0.00	1.42	0.00	0.02	15.92	9.21	17.34	0.84	159.20	3.12	0.01	0.00	54	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	6.6	10.2	14.9	178.3	0.10	12.62	0.38	2.46	0.00	0.11	62.63	36.95	101.24	1.86	577.71	9.10	0.08	0.01	62	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	7.3	2.9	5.5	77.7	0.06	0.90	0.65	0.31	0.00	0.06	42.81	30.99	103.94	0.66	257.48	62.91	0.24	0.01	244	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.4	5.4	46.6	252.8	0.04	0.00	0.02	0.42	0.09	0.04	11.23	29.52	89.61	0.65	65.86	0.91	0.03	0.01	325	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>20.6</b>	<b>21.7</b>	<b>111.9</b>	<b>726.9</b>	0.24	16.69	1.05	5.00	0.09	0.24	148.74	115.20	333.25	4.41	<sup>1</sup> 086.9 2	76.04	0.36	0.03		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.8</b>	<b>42.4</b>	<b>183.4</b>	<b>1 252.8</b>	0.39	16.75	1.18	6.79	0.17	0.33	341.03	149.71	507.54	6.72	<sup>1</sup> 238.0 1	76.57	0.39	0.04		



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.3	5.5	31.1	189.8	0.05	0.00	0.03	1.22	0.10	0.03	14.55	7.68	34.25	0.43	56.56	0.00	0.01	0.00	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	11.7	49.6	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	0.02	24.63	10.70	14.16	1.32	56.24	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011
ГРУША (поштучно)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>11.6</b>	<b>10.5</b>	<b>73.1</b>	<b>435.8</b>	0.14	6.43	0.08	2.41	0.10	0.15	199.38	48.83	173.01	4.70	332.60	1.00	0.04	0.00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.5	3.7	3.2	49.2	0.02	7.53	0.32	1.76	0.00	0.03	14.21	10.88	18.58	0.75	129.66	1.64	0.01	0.00	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6.6	9.3	23.7	205.5	0.11	4.76	0.22	2.37	0.00	0.08	30.51	29.74	98.50	1.18	386.36	4.95	0.07	0.01	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ	80	12.5	18.4	4.7	234.8	0.05	1.22	0.03	2.77	0.00	0.07	24.17	16.18	117.09	1.65	282.01	6.84	0.04	0.00	375	1996
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.8	5.6	43.1	250.1	0.08	0.00	0.02	1.45	0.09	0.04	19.33	9.55	51.86	1.20	78.61	0.95	0.01	0.02	209	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0.3	0.0	32.8	134.0	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	17.00	5.00	12.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28.2</b>	<b>37.2</b>	<b>117.6</b>	<b>921.0</b>	0.29	13.51	0.59	8.94	0.09	0.23	109.82	77.95	314.83	6.18	902.44	14.38	0.13	0.03		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.9</b>	<b>47.7</b>	<b>190.7</b>	<b>1 356.7</b>	0.43	19.94	0.67	11.35	0.19	0.38	309.20	126.78	487.84	10.88	<sup>1</sup> 235.0 4	15.38	0.17	0.03		



## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	43.0	8.5	33.0	386.5	0.09	0.38	0.03	2.67	0.12	0.38	211.25	46.80	332.30	1.34	278.74	1.77	0.05	0.05	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.9	0.6	19.8	88.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	9.43	16.29	23.58	0.79	61.29	0.00	0.00	0.00	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЗЕФИР	20	0.2	0.0	16.0	65.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	1.20	2.40	0.28	9.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>47.3</b>	<b>17.6</b>	<b>88.9</b>	<b>710.0</b>	0.15	0.38	0.10	3.55	0.12	0.41	235.88	77.49	393.88	3.21	400.83	1.77	0.06	0.05		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6.1	10.4	9.9	157.8	0.09	12.79	0.23	2.30	0.00	0.10	52.96	25.84	81.30	1.33	397.63	6.12	0.06	0.01	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15.6	21.9	49.4	457.2	0.09	1.58	0.27	5.03	0.00	0.12	28.50	46.17	193.33	1.76	247.70	5.66	0.11	0.02	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>24.0</b>	<b>32.6</b>	<b>98.7</b>	<b>788.0</b>	0.26	31.05	0.60	8.21	0.00	0.26	107.66	95.10	311.07	4.88	958.44	13.79	0.17	0.03		
<b>Всего за день:</b>		<b>71.3</b>	<b>50.3</b>	<b>187.6</b>	<b>1 498.0</b>	0.41	31.43	0.70	11.76	0.12	0.67	343.54	172.59	704.95	8.09	<sup>1</sup> 359.2 7	15.56	0.23	0.08		





**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.6	24.5	0.8	277.6	0.06	0.00	0.32	5.25	2.52	0.42	59.74	12.15	192.00	2.53	155.00	21.98	0.05	0.03	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.02	1.00	0.00	0.30	0.00	0.01	4.50	4.73	13.95	0.16	24.75	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0.3	0.0	12.5	51.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	5.54	10.49	0.21	15.64	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
МАНДАРИН (поштучно)	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>18.6</b>	<b>33.3</b>	<b>42.5</b>	<b>546.1</b>	0.21	38.96	0.40	6.63	2.52	0.48	117.23	46.61	269.02	3.80	401.84	21.98	0.21	0.03		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0.6	3.0	5.3	51.2	0.02	1.36	0.88	1.62	0.00	0.03	21.95	15.91	23.02	0.63	121.40	2.44	0.02	0.00	71	1997
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	250	7.5	9.7	23.0	209.2	0.15	4.76	0.22	2.80	0.00	0.08	33.93	35.68	113.44	1.54	408.56	5.57	0.07	0.01	99	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6.2	13.4	0.2	146.3	0.11	0.00	0.00	0.22	0.00	0.00	19.80	11.00	89.10	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.02	1.42	0.09	0.03	11.08	8.81	48.83	1.11	76.18	0.92	0.01	0.02	331	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>22.3</b>	<b>31.8</b>	<b>108.7</b>	<b>811.0</b>	0.39	6.12	1.12	6.45	0.09	0.15	102.91	79.93	295.51	4.78	632.81	8.93	0.10	0.03		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.9</b>	<b>65.0</b>	<b>151.2</b>	<b>1 357.2</b>	0.60	45.08	1.52	13.08	2.61	0.63	220.14	126.54	564.53	8.58	<sup>1</sup> 034.6 5	30.91	0.31	0.06		



**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.7	6.7	38.5	237.2	0.16	0.00	0.03	1.47	0.10	0.03	19.31	38.67	108.09	1.41	108.40	2.28	0.01	0.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	16.4	67.9	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	0.01	16.21	7.01	9.65	0.88	40.77	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>12.5</b>	<b>11.4</b>	<b>75.0</b>	<b>454.4</b>	<b>0.23</b>	<b>1.37</b>	<b>0.08</b>	<b>2.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.11</b>	<b>176.72</b>	<b>64.13</b>	<b>226.34</b>	<b>3.24</b>	<b>213.97</b>	<b>2.28</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.2	48.1	0.02	23.45	0.02	1.44	0.00	0.00	31.26	9.02	16.23	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9.1	12.4	11.0	191.9	0.11	8.82	0.25	0.43	0.08	0.12	39.59	27.93	108.87	1.46	450.79	6.75	0.08	0.01	95	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13.1	16.2	12.1	246.4	0.06	0.75	0.04	0.60	0.12	0.07	19.26	18.94	124.97	1.75	258.72	5.36	0.04	0.00	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.9	11.6	44.6	321.9	0.26	0.00	0.05	5.59	0.17	0.15	26.09	145.95	218.23	5.13	307.35	2.65	0.02	0.00	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>34.6</b>	<b>43.6</b>	<b>108.9</b>	<b>966.7</b>	<b>0.49</b>	<b>34.62</b>	<b>0.36</b>	<b>8.70</b>	<b>0.37</b>	<b>0.36</b>	<b>133.96</b>	<b>212.87</b>	<b>489.06</b>	<b>9.95</b>	<sup>1</sup> 155.10	<b>15.56</b>	<b>0.14</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.1</b>	<b>54.9</b>	<b>183.9</b>	<b>1 421.1</b>	<b>0.72</b>	<b>35.99</b>	<b>0.44</b>	<b>11.00</b>	<b>0.47</b>	<b>0.47</b>	<b>310.68</b>	<b>277.00</b>	<b>715.40</b>	<b>13.19</b>	<sup>1</sup> 369.07	<b>17.84</b>	<b>0.17</b>	<b>0.01</b>		



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	5.2	12.4	44.3	309.1	0.04	0.00	0.09	0.63	0.33	0.09	25.05	28.33	96.91	0.96	81.56	2.37	0.02	0.01	192	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.9	0.6	19.8	88.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	9.43	16.29	23.58	0.79	61.29	0.00	0.00	0.00	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011
БАНАН (поштучно)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>14.1</b>	<b>18.1</b>	<b>105.1</b>	<b>643.1</b>	<b>0.15</b>	<b>10.11</b>	<b>0.17</b>	<b>1.46</b>	<b>0.33</b>	<b>0.22</b>	<b>183.68</b>	<b>105.07</b>	<b>257.09</b>	<b>3.30</b>	<b>555.65</b>	<b>2.37</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0.6	3.1	6.8	57.9	0.01	3.17	0.00	1.42	0.00	0.02	15.92	9.21	17.34	0.84	159.20	3.12	0.01	0.00	54	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2.4	6.2	16.6	132.2	0.09	6.71	0.21	2.44	0.00	0.06	28.82	25.28	66.98	1.00	490.51	4.85	0.03	0.00	96	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	7.7	12.6	19.9	226.6	0.13	42.54	0.14	0.39	0.10	0.12	113.11	42.48	105.73	2.66	554.15	9.21	0.04	0.00	346	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>13.2</b>	<b>22.2</b>	<b>73.5</b>	<b>550.0</b>	<b>0.28</b>	<b>56.42</b>	<b>0.35</b>	<b>4.64</b>	<b>0.10</b>	<b>0.23</b>	<b>176.45</b>	<b>91.57</b>	<b>220.85</b>	<b>7.70</b>	<b>1 469.66</b>	<b>19.18</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.4</b>	<b>40.3</b>	<b>178.7</b>	<b>1 193.1</b>	<b>0.43</b>	<b>66.53</b>	<b>0.52</b>	<b>6.10</b>	<b>0.43</b>	<b>0.45</b>	<b>360.13</b>	<b>196.64</b>	<b>477.94</b>	<b>11.00</b>	<b>2 025.31</b>	<b>21.55</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.7	7.5	27.0	194.4	0.13	0.00	0.03	1.38	0.10	0.04	24.10	45.68	115.78	1.43	129.07	2.32	0.02	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	11.4	47.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	21.82	9.85	12.61	1.25	43.53	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>8.7</b>	<b>16.7</b>	<b>74.1</b>	<b>482.0</b>	0.20	0.07	0.10	2.26	0.10	0.09	59.32	70.73	171.19	3.78	252.20	2.32	0.03	0.00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.5	3.7	3.2	49.2	0.02	7.53	0.32	1.76	0.00	0.03	14.21	10.88	18.58	0.75	129.66	1.64	0.01	0.00	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6.6	9.3	23.7	205.5	0.11	4.76	0.22	2.37	0.00	0.08	30.51	29.74	98.50	1.18	386.36	4.95	0.07	0.01	99	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	1.1	7.9	6.1	100.0	0.02	1.51	0.14	3.47	0.00	0.01	6.54	6.55	14.80	0.29	85.82	1.15	0.00	0.00	257	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.8	5.6	43.1	250.1	0.08	0.00	0.02	1.45	0.09	0.04	19.33	9.55	51.86	1.20	78.61	0.95	0.01	0.02	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>16.5</b>	<b>26.6</b>	<b>109.5</b>	<b>745.0</b>	0.26	13.81	0.70	9.44	0.09	0.17	84.13	65.21	200.54	3.82	707.60	8.69	0.09	0.03		
<b>Всего за день:</b>		<b>25.2</b>	<b>43.4</b>	<b>183.6</b>	<b>1 226.9</b>	0.46	13.88	0.80	11.70	0.19	0.26	143.45	135.94	371.73	7.60	959.80	11.01	0.12	0.03		





**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0.1	1.6	2.1	23.3	0.00	0.00	0.01	0.06	0.03	0.00	4.25	0.77	1.20	0.03	1.56	0.01	0.00	0.00	120	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0.3	0.0	12.5	51.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	5.54	10.49	0.21	15.64	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011
АПЕЛЬСИН (поштучно)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>7.9</b>	<b>6.5</b>	<b>42.8</b>	<b>266.8</b>	0.12	60.11	0.07	1.11	0.03	0.10	187.27	37.76	143.29	1.49	279.00	2.01	0.04	0.00		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
БОРЩ С МЯСОМ	250	6.6	10.2	14.9	178.3	0.10	12.62	0.38	2.46	0.00	0.11	62.63	36.95	101.24	1.86	577.71	9.10	0.08	0.01	62	2011
ГУЛЯШ	80	18.5	47.1	5.5	520.5	0.46	1.56	0.02	2.77	0.00	0.14	13.67	29.28	181.15	2.02	438.73	9.35	0.07	0.00	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.4	5.4	46.6	252.8	0.04	0.00	0.02	0.42	0.09	0.04	11.23	29.52	89.61	0.65	65.86	0.91	0.03	0.01	325	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31.7</b>	<b>63.0</b>	<b>107.5</b>	<b>1 126.3</b>	0.67	29.26	0.52	6.28	0.09	0.32	112.12	116.34	408.80	5.53	<sup>1</sup> 283.8 <sub>4</sub>	20.57	0.18	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.6</b>	<b>69.5</b>	<b>150.2</b>	<b>1 393.1</b>	0.79	89.37	0.59	7.39	0.12	0.42	299.39	154.10	552.09	7.02	<sup>1</sup> 562.8 <sub>4</sub>	22.58	0.22	0.02		



**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2.9	5.6	32.5	192.1	0.02	0.00	0.03	0.33	0.10	0.03	9.64	19.94	59.18	0.43	43.92	0.60	0.02	0.01	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	16.4	67.9	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	0.01	16.21	7.01	9.65	0.88	40.77	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЙОГУРТ	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>451</b>	<b>6.4</b>	<b>14.2</b>	<b>69.0</b>	<b>429.7</b>	0.08	1.26	0.10	1.21	0.10	0.06	36.06	40.15	104.44	2.11	136.30	0.60	0.03	0.01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0.6	3.0	5.3	51.2	0.02	1.36	0.88	1.62	0.00	0.03	21.95	15.91	23.02	0.63	121.40	2.44	0.02	0.00	71	1997
СУП РЫБНЫЙ	250	6.7	3.1	17.7	125.5	0.11	5.44	0.20	1.45	0.00	0.07	31.48	33.35	99.27	1.17	472.23	41.73	0.06	0.01	101	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15.8	16.7	13.3	266.3	0.14	0.00	0.00	0.60	0.00	0.11	18.08	28.52	159.69	2.56	303.07	5.61	0.04	0.00	474	1997
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.9	11.6	44.6	321.9	0.26	0.00	0.05	5.59	0.17	0.15	26.09	145.95	218.23	5.13	307.35	2.65	0.02	0.00	171	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0.3	0.0	32.8	134.0	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	17.00	5.00	12.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>34.8</b>	<b>34.5</b>	<b>123.6</b>	<b>946.2</b>	0.56	6.80	1.13	9.85	0.17	0.37	119.20	235.33	529.01	10.89	<sup>1</sup> 229.8 5	52.43	0.14	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.2</b>	<b>48.7</b>	<b>192.6</b>	<b>1 375.9</b>	0.64	8.06	1.23	11.06	0.27	0.43	155.26	275.48	633.45	13.00	<sup>1</sup> 366.1 5	53.03	0.17	0.02		



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	397,5	503,6	1756,3	13196,8	5.58	364.38	9.05	104.23	4.79	4.48	2 800.31	1 850.21	5 538.94	99.60	14 043.57	283.85	2.07	0.31	
Среднее значение за период	39.8	50.4	175.6	1 319.7	0.56	36.44	0.91	10.42	0.48	0.45	280.03	185.02	553.89	9.96	1 404.36	28.39	0.21	0.03	
Содержание белков, жиров, углеводов в	12.0	34.3	53.7																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ОВЗ	506	806
-----	-----	-----

