

«Согласовано»

Директор МБОУ «Жуковская  
средняя общеобразовательная школа  
Торбеевского муниципального района  
Н.И. Янина



## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Питания обучающихся (7-11 лет)**

**МБОУ «Жуковская средняя общеобразовательная школа  
на 2024-2025 учебный год**

**осеннее-зимний рацион**

**(с 1 сентября по 1 марта)**

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			Витамин	Витамин	Витамин		
<b>Завтрак</b>																							
	560	3,68	0,65	37,14	171,71	10,00	0,09	0,04	0,01	0,00	25,20	44,60	21,20	3,00	329,60	2,00	0,00	0,02					
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	3,71	3,20	49,24	7,53	0,09	0,02	0,33	0,00	14,21	18,59	10,88	0,74	129,66	1,64	0,00	0,01					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	10,91	8,61	16,71	188,22	4,07	0,18	0,10	0,27	0,00	42,05	118,67	35,80	2,23	469,44	5,80	0,01	0,06					
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	6,94	16,36	16,25	241,41	14,41	0,19	0,11	0,69	0,12	49,89	112,64	39,96	1,91	655,00	8,85	0,00	0,06					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	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	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	3,05	0,25	20,07	84,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,80	0,00	0,00	0,01					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00					
<b>Итого за прием пищи:</b>	772	23,39	29,19	68,95	634,79	26,01	0,51	0,27	1,29	0,12	120,75	309,60	105,34	6,88	1 346,50	17,97	0,01	0,14					
<b>Всего за день:</b>		27,07	29,84	106,09	806,50	36,01	0,60	0,31	1,30	0,12	145,95	354,20	126,54	9,88	1 676,10	19,97	0,01	0,16					

2 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Бг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																			0,06		
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,26	10,17	23,98	221,64	0,06	0,06	0,06	0,06	170,57	109,39	12,89	0,85	62,19	0,53	0,01	0,02	204	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022		
АПЕЛЬСИН	200	1,80	0,40	16,20	86,00	120,00	0,08	0,06	0,02	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>16,42</b>	<b>13,25</b>	<b>86,87</b>	<b>544,57</b>	<b>120,58</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>0,08</b>	<b>359,18</b>	<b>276,88</b>	<b>71,12</b>	<b>2,65</b>	<b>677,40</b>	<b>13,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	2,33	0,01	0,02	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	33	2012		
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,78	13,05	15,21	216,19	13,07	0,09	0,12	0,39	67,11	128,60	40,66	2,16	627,00	10,31	0,01	0,09	62	2011		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,26	3,88	0,88	107,88	0,93	0,10	0,11	0,09	56,55	248,36	57,88	0,99	491,72	186,62	0,02	0,70	227	2011		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,35	7,34	45,57	265,74	0,00	0,04	0,03	0,04	8,73	87,54	28,73	0,61	64,75	0,89	0,01	0,03	325	2008		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	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	0,00	0,00	411	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>37,28</b>	<b>28,43</b>	<b>99,42</b>	<b>803,80</b>	<b>16,33</b>	<b>0,35</b>	<b>0,32</b>	<b>0,52</b>	<b>166,37</b>	<b>546,80</b>	<b>157,69</b>	<b>6,49</b>	<b>1 443,49</b>	<b>183,57</b>	<b>0,04</b>	<b>0,84</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>53,70</b>	<b>41,68</b>	<b>186,29</b>	<b>1 348,37</b>	<b>136,91</b>	<b>0,59</b>	<b>0,57</b>	<b>0,62</b>	<b>525,55</b>	<b>823,68</b>	<b>228,81</b>	<b>9,14</b>	<b>2 120,89</b>	<b>197,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,91</b>				



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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	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	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
ГРУША	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00	0,04	0,06	0,00	38,00	32,00	24,00	4,00	310,00	2,00	0,00	0,00	0,02	TK №11	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>4,01</b>	<b>0,86</b>	<b>55,59</b>	<b>11,14</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>60,49</b>	<b>70,70</b>	<b>41,78</b>	<b>5,23</b>	<b>386,47</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	3,71	3,20	49,24	7,53	0,03	0,02	0,33	0,00	18,59	10,88	0,74	129,66	1,64	0,00	0,01	0,01	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	8,24	10,97	23,73	226,60	4,63	0,08	0,09	0,22	0,00	28,53	111,56	31,03	1,30	404,21	5,50	0,01	0,07	99	2008
ГУЛЯШ	90	5,45	16,25	4,79	187,64	1,37	0,13	0,04	0,01	0,00	7,38	57,05	10,78	0,71	163,79	3,08	0,00	0,02	259	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,40	6,40	34,52	217,48	0,00	0,07	0,03	0,03	0,11	30,21	42,32	10,48	0,99	64,21	0,76	0,01	0,01	204	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	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	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0,01	TK №21	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>842</b>	<b>24,63</b>	<b>37,84</b>	<b>99,03</b>	<b>837,08</b>	<b>13,73</b>	<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>0,59</b>	<b>0,11</b>	<b>94,93</b>	<b>289,22</b>	<b>82,07</b>	<b>5,74</b>	<b>854,27</b>	<b>12,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,64</b>	<b>38,70</b>	<b>154,62</b>	<b>1 087,37</b>	<b>24,87</b>	<b>0,52</b>	<b>0,31</b>	<b>0,59</b>	<b>0,11</b>	<b>155,42</b>	<b>359,92</b>	<b>123,85</b>	<b>10,97</b>	<b>1 240,74</b>	<b>14,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
																			Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:			Итого за прием пищи:
<b>Завтрак</b>																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	43,05	8,12	33,04	383,17	0,38	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	211,34	332,57	46,82	1,33	278,98	1,80	0,05	0,06	224	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>46,99</b>	<b>17,61</b>	<b>76,38</b>	<b>658,90</b>	<b>0,38</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>226,54</b>	<b>378,87</b>	<b>63,02</b>	<b>2,60</b>	<b>374,08</b>	<b>1,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>							
<b>Обед</b>																									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	7,60	11,05	8,50	164,52	12,24	0,06	0,09	0,23	0,00	48,25	90,18	25,51	1,41	366,16	5,84	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,99	64,72	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,62	7,42	5,27	0,74	25,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>772</b>	<b>13,49</b>	<b>11,68</b>	<b>59,57</b>	<b>399,63</b>	<b>27,36</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>81,91</b>	<b>172,98</b>	<b>61,74</b>	<b>4,75</b>	<b>659,15</b>	<b>8,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>60,48</b>	<b>29,29</b>	<b>135,95</b>	<b>1 058,53</b>	<b>27,74</b>	<b>0,36</b>	<b>0,57</b>	<b>0,42</b>	<b>0,27</b>	<b>308,45</b>	<b>551,85</b>	<b>124,76</b>	<b>7,35</b>	<b>1 033,23</b>	<b>10,53</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>							

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	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	0,00	0,00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>7,16</b>	<b>2,88</b>	<b>54,18</b>	<b>274,89</b>	<b>38,48</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>155,58</b>	<b>138,47</b>	<b>43,22</b>	<b>1,30</b>	<b>376,06</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	3,00	5,25	51,21	1,36	0,02	0,03	0,88	0,00	21,95	23,02	15,91	0,63	121,40	2,44	0,00	0,02	71	1997
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	250	9,11	11,31	23,03	230,48	4,83	0,13	0,09	0,22	0,00	31,95	126,50	36,97	1,66	426,41	6,12	0,01	0,06	99	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	90	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	0,00	0,00	0,00	254	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,40	6,40	34,52	217,48	0,00	0,07	0,03	0,03	0,11	30,21	42,32	10,48	0,99	64,21	0,76	0,01	0,01	204	2011
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	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	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>842</b>	<b>20,15</b>	<b>21,22</b>	<b>95,69</b>	<b>655,09</b>	<b>6,19</b>	<b>0,33</b>	<b>0,19</b>	<b>1,13</b>	<b>0,11</b>	<b>98,71</b>	<b>251,54</b>	<b>82,26</b>	<b>5,28</b>	<b>704,42</b>	<b>11,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,31</b>	<b>24,10</b>	<b>149,77</b>	<b>929,98</b>	<b>44,67</b>	<b>0,49</b>	<b>0,35</b>	<b>1,16</b>	<b>0,11</b>	<b>254,29</b>	<b>390,01</b>	<b>125,48</b>	<b>6,56</b>	<b>1 080,48</b>	<b>20,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,26</b>		



## 6 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	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	0,00	0,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	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	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022	
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	TK №21	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>3,85</b>	<b>1,05</b>	<b>39,67</b>	<b>188,73</b>	<b>20,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>41,20</b>	<b>55,60</b>	<b>29,20</b>	<b>5,20</b>	<b>607,60</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	4,57	49,90	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	24,43	16,69	9,18	0,49	98,60	1,72	0,00	0,01	45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,71	11,11	10,80	174,41	8,76	0,08	0,09	0,23	0,00	38,12	96,71	26,75	1,37	432,15	5,94	0,01	0,06	95	2008
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	100	11,30	10,22	31,40	262,77	0,73	0,05	0,11	0,04	0,35	20,45	145,81	29,01	1,66	208,83	6,84	0,01	0,05	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171.1	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	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	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>34,77</b>	<b>36,49</b>	<b>123,90</b>	<b>963,70</b>	<b>18,30</b>	<b>0,51</b>	<b>0,40</b>	<b>0,47</b>	<b>0,52</b>	<b>123,62</b>	<b>536,07</b>	<b>229,07</b>	<b>10,82</b>	<b>1 138,81</b>	<b>18,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,62</b>	<b>37,54</b>	<b>163,57</b>	<b>1 152,43</b>	<b>38,30</b>	<b>0,63</b>	<b>0,46</b>	<b>0,48</b>	<b>0,52</b>	<b>164,82</b>	<b>591,67</b>	<b>258,27</b>	<b>15,82</b>	<b>1 746,41</b>	<b>22,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	19,20	2,70	245,00	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	214	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	25	0,75	0,05	1,58	9,70	1,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,50	13,95	4,73	0,16	24,75	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,82	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022	
БАНАН	100	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>25,41</b>	<b>22,93</b>	<b>92,97</b>	<b>683,63</b>	<b>21,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>141,11</b>	<b>191,44</b>	<b>120,96</b>	<b>2,56</b>	<b>941,96</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,66	3,10	6,77	57,95	3,14	0,01	0,02	0,00	0,00	16,12	17,62	9,34	0,85	160,12	3,18	0,00	0,01	54	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	9,07	11,19	22,87	228,54	4,83	0,10	0,09	0,22	0,00	34,65	103,64	25,09	1,48	410,61	6,08	0,01	0,06	99	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	9,25	16,86	12,29	240,86	42,54	0,18	0,13	0,13	0,10	113,37	121,16	44,64	2,81	588,71	10,05	0,00	0,05	346	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,99	64,72	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,62	7,42	5,27	0,74	25,72	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>772</b>	<b>24,21</b>	<b>31,66</b>	<b>90,71</b>	<b>747,99</b>	<b>50,55</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>0,35</b>	<b>0,10</b>	<b>189,36</b>	<b>309,54</b>	<b>103,24</b>	<b>7,88</b>	<b>1 277,56</b>	<b>20,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,62</b>	<b>54,59</b>	<b>183,68</b>	<b>1 431,62</b>	<b>72,07</b>	<b>0,60</b>	<b>0,53</b>	<b>0,42</b>	<b>0,10</b>	<b>330,47</b>	<b>500,98</b>	<b>224,20</b>	<b>10,44</b>	<b>2 219,52</b>	<b>29,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>			





9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																					0,02	0,02
<b>Завтрак</b>																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,06	4,49	31,96	197,02	0,52	0,08	0,13	0,02	0,02	0,02	0,02	124,19	109,97	18,11	0,81	197,72	10,66	0,01	0,01	120	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,02	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0,01	TK №21	2022
АПЕЛЬСИН	200	1,80	0,40	16,20	86,00	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04	0,04	14	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>16,77</b>	<b>17,78</b>	<b>109,81</b>	<b>678,15</b>	<b>121,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,34</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>319,80</b>	<b>297,36</b>	<b>80,34</b>	<b>3,05</b>	<b>896,43</b>	<b>23,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>			
<b>Обед</b>																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	0,00	62	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,78	13,05	15,21	218,19	13,07	0,09	0,12	0,39	0,00	0,00	67,11	128,60	40,66	2,16	627,00	10,31	0,01	0,09	0,01	254	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	90	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,35	7,34	45,57	265,74	0,00	0,04	0,03	0,04	0,13	8,73	87,54	28,73	0,61	64,75	0,89	0,01	0,03	0,03	0,03	411	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ 'С'	200	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>842</b>	<b>19,83</b>	<b>21,02</b>	<b>95,86</b>	<b>654,32</b>	<b>28,15</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,53</b>	<b>0,13</b>	<b>98,88</b>	<b>291,52</b>	<b>100,35</b>	<b>5,37</b>	<b>959,02</b>	<b>14,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>36,60</b>	<b>38,80</b>	<b>205,67</b>	<b>1 332,47</b>	<b>149,19</b>	<b>0,56</b>	<b>0,55</b>	<b>0,66</b>	<b>0,30</b>	<b>418,68</b>	<b>588,88</b>	<b>180,69</b>	<b>8,42</b>	<b>1 795,45</b>	<b>37,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>				



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	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	0,00	0,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	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	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,01	0,01	0,01	TK №21	2022	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	10,00	0,03	0,02	0,01	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	0,01	TK №2	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>3,45</b>	<b>29,87</b>	<b>141,73</b>	<b>10,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>25,20</b>	<b>44,60</b>	<b>21,20</b>	<b>3,00</b>	<b>329,60</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>				
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	3,00	5,25	1,36	0,02	0,03	0,88	0,00	21,95	15,91	0,63	121,40	2,44	0,00	0,02	0,02	71	1997	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	8,42	3,38	31,58	9,09	0,17	0,12	0,20	0,00	30,42	106,80	42,78	2,78	671,94	6,90	0,00	0,04	77	2012	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	23,37	24,79	6,88	343,85	0,47	0,16	0,27	0,12	39,10	252,44	32,69	3,55	393,98	15,14	0,02	0,09	474	1997	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171.1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	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	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>47,25</b>	<b>43,28</b>	<b>120,84</b>	<b>10,92</b>	<b>0,72</b>	<b>0,60</b>	<b>1,25</b>	<b>1,06</b>	<b>132,09</b>	<b>659,12</b>	<b>255,51</b>	<b>14,06</b>	<b>1 585,55</b>	<b>28,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,70</b>	<b>43,93</b>	<b>150,71</b>	<b>20,92</b>	<b>0,81</b>	<b>0,64</b>	<b>1,26</b>	<b>1,06</b>	<b>157,29</b>	<b>703,72</b>	<b>276,71</b>	<b>17,06</b>	<b>1 915,15</b>	<b>30,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>			