

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ №6
г. Буденновска



Н.Е. Моисеева
Н.Е. Моисеева

2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений
осенний сезон.
(возрастная категория от 7 до 11 лет)

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТОУ
Роспотребнадзора по СК
в Буденновском районе



В.В. Пшонькин
В.В. Пшонькин
2023 г.

УО АБМО

1 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	В1	В2	С	Са	Мг	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	-	0,05	0,03	3,36	18,10	24	31,00	0,74				
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	90/5	10,48	11,72	5,38	139,50	0,04	0,12	0,09	5,83	59,5	97,15	128,3	2,19				
312	Гарнир пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,20	86,80	0,98				
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80				
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41				
	Йогурт молочный 1,2 %	1/100	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1				
	Итого:	675	21,04	29,92	88,37	677,20	0,08	0,46	0,41	31,21	262,47	181,15	390,53	5,72				

Handwritten mark

1 ДЕНЬ

№ Ре-цен-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	-	0,05	0,03	3,36	18,10	24	31,00	0,74		
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,30	45,5	53,37	53,4	1,3		
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	90/5	10,48	11,72	5,38	139,5	0,04	0,12	0,09	5,83	59,5	97,15	128,3	2,19		
312	Гарнир пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,20	86,80	0,98		
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,27	14,91	71,19	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	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		
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:	1020	21,86	25,16	98,01	676,20	0,10	0,55	1,17	65,91	183,97	219,52	348,93	6,92		

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	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
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		
288	Бройлер - цыпленок отварной с соусом красным основным	90/50	14,13	6,62	3,90	131,70	0,05	0,06	0,07	0,4	20,04	21,63	83,0	2,85		
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,79		0,045	0,06	-	20,90	24,69	91,30	2,63		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,67	0,25	10,59	51	-	0,09	-	-	4,5	4,75	21,75	1,0		
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		
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141	15,9	83,4	0,64		
	Итого:	625	30,35	27,87	88,57	726,22	0,11	0,32	0,26	5,53	337,79	97,64	358,53	10,84		

2 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (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		
	Обед															
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		
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,18	2,95	20,53	117,4	0,025	0,06	0,065	7,75	32,5	34,28	85,2	1,25		
288	Бройлер - цыпленок отварной с соусом красным основным	90/50	14,13	6,62	3,90	131,70	0,05	0,06	0,07	0,4	20,04	21,63	83,0	2,85		
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,79		0,045	0,06	-	20,90	24,69	91,30	2,63		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22		
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64		
	Итого:	860	26,09	20,13	107,08	713,56	0,135	0,339	0,391	13,28	373,59	137,67	446,88	11,57		

59

3 день

№ Ре- цен- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
222	Пудинг из творога с молоком ступенным	150/50	12,25	5,70	31,20	225,10	0,11	0,12	0,13	1,06	233,25	56,36	182	1,52		
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	18,97	17,02	87,62	579,54	0,134	0,25	0,5	17,10	389,57	98,26	311,4	5,95		

3 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	17,5	48	2,25		
131/82 4	Голубцы любливские	90/50	7,74	9,48	11,52	162,33	0,04	0,05	0,02	29,52	48,45	22,01	85,68	0,99		
303	Гарнир каша вязкая пшениая	150	4,18	5,01	23,94	157,58	0,02	0,12	0,02	-	10,97	29,89	85,50	0,98		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,08	-	7,80	10,50	24,90	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,1	-	-	5,4	5,7	26,1	1,2		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
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:	1060	22,64	21,33	130,26	804,57	0,06	0,71	1,01	72,82	179,6	115,8	316,3 1	8,71		

4 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
50	Икра кабахчювая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5		
268/824	Котлета из говядины с соусом красным основным	90/50	11,51	10,68	23,91	237,80	0,007	0,14	0,12	2,5	15,3	23	156,3	3,0		
309	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,36	4,85	28,58	179,41	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	58,0	1,90		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,67	0,25	10,59	51	-	0,09	-	-	4,5	4,75	21,75	1,0		
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	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	0,05	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50		
	Итого:	615	22,02	28,58	97,68	735,73	0,02	0,35	0,33	6,59	67,38	79,85	301,58	10,31		

8

4 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Р	Fe				
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,05	0,05	4,0	20,5	13,5	33,5	3,5				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,03	0,042	17,6	40,0	17,40	38,1	0,6				
268/824	Котлета из говядины с соусом красным основным	90/50	11,51	10,68	23,91	237,80	0,007	0,14	0,12	2,5	15,3	23	156,3	3,0				
309	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,36	4,85	28,58	179,41	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	58,0	1,90				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,06	0,7	-	7,80	10,50	24,90	0,48				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	5,4	5,7	26,1	1,2				
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64				
	Итого:	860	23,75	25,32	118,17	795,26	0,079	0,45	1,015	24,21	244,4	107,6	420,3	11,32				

5 ДЕНЬ

№ Ре- цен- тур ы	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	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
173	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	5,94	6,90	43,51	260,0	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58		
	Хлеб ржаной- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
3	Бульброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141	15,9	83,4	0,64		
	Печенье	50	5,86	5,94	40,80	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого:	535	19,67	21,47	126,96	779,45	0,12	0,18	0,14	1,16	288,48	57,90	249,01	2,14		

5 день

№ Ре- цен- тур ы	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	Мг	Р	Fe		
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035	5,00	10,00	10,00	21,00	0,35		
96	Расоольник Ленинградский	250	2,50	5,10	20,51	137,94	-	0,04	0,01	7,75	32,5	32,5	156,0	1,25		
279/ 824	Тфтели из говядины с соусом красным основным	90/50	11,67	16,17	16,36	257,65	0,05	0,12	0,6	4,20	29,12	29,12	63,09	1,35		
303	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,46	24,75	166,46	0,02	0,09	0,2	-	25,40	34,24	109,37	2,9		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2		
	Итого:	960	25,03	27,42	114,95	806,40	0,07	0,49	1,00	19,20	132,32	139,46	413,76	9,04		

6 день

№ Ре- цен- 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	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	180	10,92	8,64	8,64	156,36	0,02	0,08	0,08	2,4	51,44	81,50	116,00	1,54		
312	Гарнир пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	17,8	37,15	23,49	82,5	0,82		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,03	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	Йогурт молочный МЛЖ 1,2 %	1/100	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1		
	Итого:	700	20,10	22,76	82,39	614,86	0,06	0,35	0,39	20,89	235,77	147,09	352,93	3,88		

12

6 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Обед																	
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	-	0,05	0,03	3,36	18,10	24	31,00	0,74				
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,30	45,5	53,37	53,4	1,3				
234/ 824	Виточек из минтая с соусом красным основным	90/50	13,75	11,07	14,04	210,80	0,05	0,14	5,18	1,89	14,40	35,45	183,17	0,72				
312	Гарнир пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,20	72,36	0,98				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51				
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64				
	Йогурт молочный 1,7%	1/100	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1				
	Итого:	960	26,95	25,71	121,60	825,30	0,18	0,64	6,50	62,59	405,89	196,52	570,63	5,47				

7 день

№ Ре-цен-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
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		
291	Плов из бройлер-цыпленка	90/150	16,1	13,6	22,3	276,0	0,05	0,16	0,17	3,02	36,40	34,88	180,53	2,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,021	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	0,038	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50		
	Итого:	570	25,06	29,38	82,94	696,12	0,054	0,324	0,303	8,082	208,45	90,45	314,91	7,53		

№ Ре-цен-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
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		
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,20	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	0,065	7,75	32,5	34,28	85,2	1,25		
291	Плов из бройлер-цыпленка	90/150	16,1	13,6	22,3	276,0	0,05	0,16	0,17	3,02	36,40	34,88	168,42	2,67		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2		
	Итого:	810	23,68	22,28	96,93	682,67	0,08	0,44	0,44	17,02	124,70	120,26	351,42	10,61		

8 день

№ Ре- цен- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Мг	Р	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
223	Запеканка из творога с	150/50	11,38	6,5	27,33	213,34	0,09	0,12	0,23	1,23	234,08	37,92	231,53	1,56			
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,038	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50			
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41			
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	14,64	14,82	76,91	500,78	0,09	0,23	0,95	33,32	278,76	68,92	285,56	3,67			

8 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	Мг	Р	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Обед																
70	Огуцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2			
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,031	0,025	6,25	47,5	17,5	48	2,25			
268/824	Виточек из говядины с соусом красным	90/50	11,51	10,68	23,91	237,80	0,007	0,012	0,010	2,5	15,3	23	156,3	3,0			
303	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,46	24,75	166,46	0,016	0,09	0,2	-	25,40	34,24	109,37	2,9			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51			
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64			
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:	1060	27,03	22,98	145,89	899,52	0,083	0,373	0,988	45,86	304,5	143,24	491,37	12,18			

17

9 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	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035	5,00	10,00	10,00	21,00	0,35		
268/824	Шницель из говядины с соусом красным основным	90/50	11,51	10,68	23,91	237,80	0,007	0,012	0,010	2,5	15,3	23	156,3	3,0		
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,79		0,045	0,06	-	20,90	24,69	91,30	2,63		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,25	10,58	51,00	-	0,056	0,020	-	8,75	4,75	20,75	0,40		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64		
	Итого:	615	21,73	23,28	94,54	674,39	0,067	0,223	0,278	7,66	198,43	80,54	376,88	7,43		

9 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	В1	В2	С	Са	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
306	Горошек зеленый консервированный	65	2,08	0,13	4,23	26,39		0,05	0,04	5,42	10,83	10,83	22,75	0,38		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40,0	17,40	38,1	0,6		
268/824	Шницель из говядины с соусом красным основным	90/50	11,51	10,68	23,91	237,80	0,007	0,012	0,010	2,5	15,3	23	156,3	3,0		
309	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,36	4,85	28,58	179,41	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	58,0	1,90		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2		
	Итого:	865	24,59	20,17	115,35	740,97	0,02	0,32	0,27	27,77	115,83	106,43	339,45	9,07		

10 день

№ Ре- цеп- туры	Прiem пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	0,063	0,065	0,081	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58		
	Хлеб ржанно- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
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		
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141	15,9	83,4	0,64		
	Печенье	40	4,69	4,75	32,64	192,00	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого:	525	24,83	25,71	125,26	831,38	0,14	0,21	0,43	2,11	408,12	73,30	329,88	2,36		

22

10 день

№ Ре- цен- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Р	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Обед																				
70	Оуурды консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,77	24,22	132,50	0,03	0,04	0,09	8,25	32,5	30	35,5	1,0							
288/ 824	Бройлер - цыпленок отварной с соусом красным основным	90/50	14,13	6,62	3,90	131,70	0,05	0,06	0,07	1,09	16,29	18,53	83,0	2,3							
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,79		0,045	0,06	-	20,90	24,69	91,30	2,63							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48							
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51							
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2							
	Итого:	860	25,80	14,79	105,64	658,78	0,08	0,35	0,42	16,59	129,99	116,8	294,10	10,32							

22

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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

Итого: за 10 дней		6140	222,07	244,01	962,98	6906,07	0,895	2,927	3,951	134,602	2794,86	990,5	3352,08	60,05
Среднедневное значение		614	22,21	24,40	96,30	690,61	0,09	0,29	0,40	13,46	279,49	99,05	335,21	6,01
Соотношение Б: Ж: У			1	1	4									

Обед

Итого: за 10 дней		9215	247,22	225,29	1144,63	7565,43	0,824	4,599	13,216	365,19	2056,27	1389,6	3913,88	94,98
Среднедневное значение		921,50	24,72	22,53	114,46	756,54	0,08	0,46	1,32	36,52	205,63	138,96	391,39	9,50
Соотношение Б: Ж: У			1	1	4									