

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ №6

г. Буденновска



Н.Е. Моисеева

2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК
в Буденновском районе



В.В. Пронькин

2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

4 квартал

(возрастная категория от 7 до 11 лет)

УО АБМО

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Йогурт молочный мдж 1,2 %	1/125	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1
	Итого:	690	20,96	22,67	88,3	611,35	0,08	0,46	0,415	31,17	260,07	180,85	387,53	5,7

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	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	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 с соусом красным	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	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	170	0,68	0,68	16,66	76,50	-	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02
	Итого:	1035	25,81	25,19	123,33	824	0,114	0,616	6,772	89,172	166,07	173,12	422,5	6,47

2 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
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
	Итого:	615	26,94	27,06	88,6	705,41	0,054	0,305	0,248	5,462	206,99	92,54	303,03	10,7

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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

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	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	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

№ 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	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
70	Огурцы	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2
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 любительские	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 пшеница	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	150	0,6	0,6	14,70	67,50	-	0,045	0,45	24,0	24,0	13,5	16,50	0,9
	Итого:	1010	22,44	21,13	125,36	782,07	0,06	0,695	0,86	64,82	171,6	111,3	310,8	8,41

4 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
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

4 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
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- цеп- тур ы	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	Mg	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 ржано- 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	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	2192,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	525	18,5	20,28	118,8	2731,45	0,12	0,175	0,14	1,16	288,48	57,9	249,01	2,14

5 день

№ Ре- цеп- тур ы	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	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
315	Капуста отварная с маслом	60	1,09	1,55	2,12	26,82	0,008	0,016	0,023	19,92	27,8	8,60	18,21	0,33
96	Рассольник 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	Тефтели 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:	860	24,2	28,85	113,17	808,86	0,078	0,456	0,983	34,12	150,12	138,06	410,97	9,02

6 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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 мдж 1,2 %	1/125	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1
	Итого:	725	20,10	22,76	82,39	614,86	0,06	0,35	0,39	20,89	235,77	147,09	352,93	3,88

6 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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	Биточек 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 мдж 1,2 %	1/125	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1
	Итого:	985	26,95	25,71	121,6	825,3	0,18	0,639	6,501	62,59	405,89	196,52	570,63	5,47

7 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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	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	0,021	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:	565	24,73	29,33	80,83	685,92	0,054	0,36	0,279	8,082	202,45	81,1	309,26	8,02

7 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	Mg	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
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	23,14	17,12	94,23	623,39	0,075	0,429	0,433	18,02	129,2	112,76	337,92	8,31

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	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
315	Капуста отварная с маслом	60	1,09	1,55	2,12	26,82	0,008	0,016	0,023	19,92	27,8	8,60	18,21	0,33
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	Биточек 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	150	0,6	0,6	14,70	67,50	-	0,045	0,45	24,0	24,0	13,5	16,50	0,9
	Итого:	1010	26,83	22,78	140,99	877,02	0,083	0,358	0,838	37,86	296,5	138,74	485,87	11,88

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	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
315	Капуста отварная с маслом	60	1,09	1,55	2,12	26,82	0,008	0,016	0,023	19,92	27,8	8,60	18,21	0,33
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	20,9	24,71	92,76	676,85	0,075	0,189	0,266	22,58	216,23	79,14	374,09	7,41

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	Mg	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
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:	860	23,53	25,32	115,74	784,66	0,019	0,297	0,28	26,35	125,5	113,1	350,2	12,19

10 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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 ржано-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
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
	Печенье	40	4,69	4,75	32,64	192,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	515	21,42	24,9	125,29	810,57	0,087	0,199	0,423	2,042	277,32	68,2	274,38	2,22

10 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	Mg	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
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	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51
									4					
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	129,9 9	116,8	294,10	10,32

