

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ СОШ №6  
г. Буденновска



*И.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  
(для детей участников СВО)

УО АБМО

1 день

№ Ре- цеп- 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный	212/5	21,06	31,37	22,31	455,81	0,76	0,14	0,48	-	170,8	39,85	341,3	5,2
50	Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	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	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
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
	<b>Итого:</b>	<b>797</b>	<b>29,06</b>	<b>48,85</b>	<b>99,47</b>	<b>954,97</b>	<b>0,76</b>	<b>0,366</b>	<b>1,74</b>	<b>40,092</b>	<b>266,88</b>	<b>119,85</b>	<b>495,53</b>	<b>14,95</b>
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,03	0,042	6,25	47,5	17,5	48	2,25
234 / 824	Котлета из минтая с соусом красным основн	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	5,75	2,1	16	39,39	203,52	0,8
312	Каша вязкая рисовая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47
71	Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	-	0,04	0,7	10	23	14	42	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
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
	<b>Итого:</b>	<b>1130</b>	<b>28,54</b>	<b>24,43</b>	<b>138,82</b>	<b>890,51</b>	<b>0,09</b>	<b>0,39</b>	<b>8,652</b>	<b>50,4</b>	<b>144,42</b>	<b>116,31</b>	<b>434,28</b>	<b>6,53</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1927</b>	<b>57,6</b>	<b>73,28</b>	<b>238,29</b>	<b>1845,48</b>	<b>0,85</b>	<b>0,756</b>	<b>10,392</b>	<b>90,492</b>	<b>411,3</b>	<b>236,16</b>	<b>929,81</b>	<b>21,48</b>

№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
268/82 4	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,7 4	3,09
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,0 4	2,93
52	Свекла отварная с маслом	100	1,6	6,0	11,0	104,0	-	0,016	0,04	9,50	32,15	20,9	40,96	1,33
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,8 5	13,17	45,58	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>29,17</b>	<b>28,19</b>	<b>115,0</b>	<b>830,18</b>	<b>0,03</b>	<b>0,44</b>	<b>2,558</b>	<b>13,0</b>	<b>218,4</b>	<b>109,3</b>	<b>424,5</b>	<b>8,21</b>
	<b>Обед</b>													
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
279/82 4	Птица отварная с соусом красным основным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83	2,85
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,0 4	2,93
50	Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
389	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>35,89</b>	<b>39,48</b>	<b>186,3</b>	<b>904,32</b>	<b>0,1</b>	<b>0,49</b>	<b>2,91</b>	<b>52,0</b>	<b>195,4</b>	<b>191,6</b>	<b>410,0</b>	<b>16,73</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>65,06</b>	<b>67,67</b>	<b>301,4 1</b>	<b>1734,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,93</b>	<b>5,47</b>	<b>65,0 2</b>	<b>413,9 4</b>	<b>301,0 3</b>	<b>834,5 1</b>	<b>24,94</b>

№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
291	Плов из бройлер-цыпленка	100/180	29,81	54,27	50,22	808,55	0,06	0,18	0,08	3,92	44,7	41,73	311,7	3,11
71	Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	-	0,04	0,7	10	23	14	42	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,1	17,6	85	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>37,41</b>	<b>57,83</b>	<b>100,2</b>	<b>1071,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,314</b>	<b>1,66</b>	<b>14,9</b>	<b>200,2</b>	<b>87,33</b>	<b>471,9</b>	<b>4,98</b>
	<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1	8,25	25,9	26,5	115	1,01
268/82 4	Биточек из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,6	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,5	15,31	23	173,7 4	3,09
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,0 4	2,93
321	Капуста тушеная	100	2,08	2,68	13,40	86,03	-	0,02	0,20	17,1	58,0	20,0	54,13	0,8
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	142,38	-	0,09	0,9	-	15,6	21	49,8	0,96
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
	<b>Итого:</b>	<b>1130</b>	<b>31,02</b>	<b>25,95</b>	<b>164,9</b>	<b>1018,61</b>	<b>0,055</b>	<b>0,56</b>	<b>4,58</b>	<b>59,9</b>	<b>179,0</b>	<b>149</b>	<b>549,8</b>	<b>10,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1750</b>	<b>68,43</b>	<b>83,78</b>	<b>265,1 9</b>	<b>2089,68</b>	<b>0,135</b>	<b>0,874</b>	<b>6,24</b>	<b>74,8 2</b>	<b>379,2 8</b>	<b>236,3 3</b>	<b>1021, 7</b>	<b>15,38</b>

№ Реп- цел- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
234/ 824	Котлета из минтая с соусом красным основным	<b>100/50</b>	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	5,18	2,40	19,54	48,9 0	183,1 7	1,02
303	Гарнир каша вязкая пшениная	<b>180</b>	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,8 7	102,6	1,18
50	Икра кабачковая	<b>100</b>	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Шоколад «Аленка»	<b>1/20</b>	1,64	6,66	10,7	109,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>26,78</b>	<b>34,13</b>	<b>97,61</b>	<b>804,74</b>	<b>0,075</b>	<b>0,4</b>	<b>5,88</b>	<b>10,4</b>	<b>86,58</b>	<b>135,</b>	<b>390,1</b>	<b>10,25</b>
	<b>Обед</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>250</b>	1,28	3,94	9,2	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40	17,4	38,1	0,6
279/ 824	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	<b>100/50</b>	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36
312	Гарнир макаронные изделия отварные	<b>180</b>	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,4	21,6	104,4	1,88
75	Икра свекольная	<b>100</b>	2,30	6,80	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,7	1,23
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
948	Кисель из концентрата	<b>200</b>	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
	Шоколад «Аленка»	<b>1/20</b>	1,64	6,66	10,7	109,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>31,03</b>	<b>45,8</b>	<b>136,63</b>	<b>1082,78</b>	<b>0,05</b>	<b>0,48</b>	<b>2,96</b>	<b>27,6</b>	<b>129,9</b>	<b>126,</b>	<b>339,5</b>	<b>5,93</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1640</b>	<b>57,81</b>	<b>79,93</b>	<b>234,24</b>	<b>1887,52</b>	<b>0,125</b>	<b>0,88</b>	<b>8,84</b>	<b>38,0</b>	<b>216,4</b>	<b>262,</b>	<b>729,6</b>	<b>16,18</b>

№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
222	Пудинг из творога со сметаной	200/50	33,0	20,0	75,17	612,68	0,11	0,12	0,78	2,0	360,95	76,0	416,54	2,2
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
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>39,92</b>	<b>31,52</b>	<b>136,49</b>	<b>990,52</b>	<b>0,134</b>	<b>0,26</b>	<b>1,72</b>	<b>35,042</b>	<b>525,27</b>	<b>122,4</b>	<b>551,44</b>	<b>4,53</b>
	<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	1	7,75	32,5	34,28	115	1,25
274	Зраза, рубленая из говядины с соусом	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6
312	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,65	31,41	199,6	0,038	0,29	0,16	-	20,9	24,69	51,37	2,6
71	Огурцы свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	-	0,04	0,7	10	23	14	42	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
389	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>26,18</b>	<b>27,67</b>	<b>116,77</b>	<b>814,87</b>	<b>0,093</b>	<b>0,64</b>	<b>2,89</b>	<b>26,85</b>	<b>159,9</b>	<b>140,87</b>	<b>400,27</b>	<b>5,05</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1620</b>	<b>66,1</b>	<b>59,19</b>	<b>253,26</b>	<b>1805,39</b>	<b>0,227</b>	<b>0,9</b>	<b>4,61</b>	<b>61,892</b>	<b>685,17</b>	<b>263,27</b>	<b>951,71</b>	<b>9,58</b>

№ Ре- цеп- 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный	212	21,06	31,37	22,31	455,81	0,76	0,14	0,48	-	170,8	39,85	341,3	5,2
50	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35
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
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,01	-	10,4	14,0	33,2	0,64
	Йогурт молочный мдж 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
	<b>Итого:</b>	<b>692</b>	<b>29,86</b>	<b>49,25</b>	<b>92,37</b>	<b>932,17</b>	<b>0,77</b>	<b>0,34</b>	<b>1,05</b>	<b>5,69</b>	<b>327,88</b>	<b>91,85</b>	<b>532,53</b>	<b>7,2</b>
	<b>Обед</b>													
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
234/ 824	Биточек из минтая с соусом красным основ	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	0,05	2,1	16	39,39	203,52	0,8
312	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99	0,98
306	Горошек зеленый консервированный	100	3,20	0,20	6,50	40,60		0,08	0,06	8,33	16,67	16,67	51,67	0,58
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,01	-	13	17,5	41,5	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>27,34</b>	<b>22,68</b>	<b>103,84</b>	<b>728,87</b>	<b>0,13</b>	<b>0,66</b>	<b>1,13</b>	<b>66,01</b>	<b>146,08</b>	<b>157,45</b>	<b>440,42</b>	<b>6,43</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1622</b>	<b>57,2</b>	<b>71,93</b>	<b>196,21</b>	<b>1661,04</b>	<b>0,90</b>	<b>1,0</b>	<b>2,19</b>	<b>71,70</b>	<b>473,96</b>	<b>249,3</b>	<b>972,95</b>	<b>13,6</b>

№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
268/82 4	Котлета из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
70	Огурцы свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	-	0,04	0,7	10	23	14	42	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,01	-	10,4	14,0	33,2	0,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03	0,38	1,02	130,8	13,17	45,58	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>28,37</b>	<b>22,19</b>	<b>107,45</b>	<b>742,98</b>	<b>0,03</b>	<b>0,47</b>	<b>2,97</b>	<b>13,52</b>	<b>209,2</b>	<b>102,4</b>	<b>425,56</b>	<b>7,48</b>
	<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,60	0,025	0,06	1,0	7,75	32,5	34,28	115,0	1,25
288/82 4	Птица отварная с соусом красным основным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83,0	2,85
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
71	Помидоры свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	0,03	0,12	1,17	17,78	37,16	23,5	72,33	0,82
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>34,82</b>	<b>28,50</b>	<b>102,29</b>	<b>804,95</b>	<b>0,125</b>	<b>0,91</b>	<b>5,03</b>	<b>33,03</b>	<b>172,5</b>	<b>155,8</b>	<b>466,87</b>	<b>9,45</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>63,19</b>	<b>50,69</b>	<b>209,74</b>	<b>1547,93</b>	<b>0,155</b>	<b>1,38</b>	<b>8,0</b>	<b>46,55</b>	<b>381,8</b>	<b>258,3</b>	<b>892,43</b>	<b>16,93</b>



с.№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
290/ 824	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе красном	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	0,09	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70
309	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,01 2	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90
50	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35
376	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	0,01	0,015	0,09	0,55	63,27	9,2	49,62	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,06	-	10,4	14,0	33,2	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>36,02</b>	<b>47,82</b>	<b>95,58</b>	<b>956,78</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>	<b>0,62</b>	<b>7,35</b>	<b>145,8</b>	<b>78,65</b>	<b>386,2</b>	<b>5,10</b>
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48	2,25
279/8 24	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,58	-	20,9	24,68	106,8	2,63
321	Капуста тушеная	100	2,08	2,68	13,40	86,03	-	0,02	0,20	17,1	58,00	20,00	54,13	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8
338	Яблоко свежее	233	0,76	0,76	18,62	85,50	-	0,06	0,57	30,4	30,40	17,10	20,90	1,14
	<b>Итого:</b>	<b>1163</b>	<b>33,02</b>	<b>37,03</b>	<b>148,2</b>	<b>1059,42</b>	<b>0,03</b>	<b>1,04</b>	<b>2,63</b>	<b>62,1</b>	<b>239,7</b>	<b>165,0</b>	<b>380,1</b>	<b>9,78</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1833</b>	<b>69,04</b>	<b>84,85</b>	<b>243,8</b>	<b>2016,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,27</b>	<b>3,25</b>	<b>69,5</b>	<b>385,6</b>	<b>243,7</b>	<b>766,3</b>	<b>14,88</b>

№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
268/ 824	<b>Шницель из говядины с соусом красным</b>	<b>100/50</b>	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09
303	<b>Гарнир каша вязкая пшениая</b>	<b>180</b>	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63
71	<b>Помидоры свежие</b>	<b>100</b>	1,2	-	4,6	23,2	0,03	0,12	1,17	17,78	37,16	23,5	72,33	0,82
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>23</b>	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,04	0,01	-	5,20	7,00	16,60	0,32
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,06	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	<b>Итого:</b>	<b>693</b>	<b>26,34</b>	<b>18,79</b>	<b>106,95</b>	<b>702,26</b>	<b>0,06</b>	<b>0,48</b>	<b>1,44</b>	<b>20,33</b>	<b>91,45</b>	<b>94,38</b>	<b>406,80</b>	<b>7,91</b>
	<b>Обед</b>													
88	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6
229	<b>Минтай, тушеный в томате с овощами</b>	<b>100/100</b>	18,20	9,6	9,6	197,60	0,02	0,35	0,09	9,04	51,44	81,50	216,00	1,54
312	<b>Гарнир пюре картофельное</b>	<b>180</b>	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99,00	0,98
70	<b>Огурцы свежие</b>	<b>100</b>	0,8	-	3,4	16,8	-	0,04	0,7	10	23	14	42	0,6
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,05	-	13	17,5	41,5	0,8
349	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	<b>Шоколад «Аленка»</b>	<b>1/20</b>	1,64	6,66	10,7	109,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>1000</b>	<b>29,54</b>	<b>26,77</b>	<b>101,85</b>	<b>766,52</b>	<b>0,06</b>	<b>0,79</b>	<b>1,02</b>	<b>60,25</b>	<b>189,02</b>	<b>177,59</b>	<b>448,60</b>	<b>6,72</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1693</b>	<b>55,88</b>	<b>45,56</b>	<b>208,8</b>	<b>1468,78</b>	<b>0,12</b>	<b>1,27</b>	<b>2,46</b>	<b>80,58</b>	<b>280,47</b>	<b>271,97</b>	<b>855,4</b>	<b>14,63</b>

10 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
222	Пудинг из творога со сметаной	200/50	33,0	20,0	75,17	612,68	0,11	0,12	0,78	2,0	360,95	76,0	416,54	2,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,03	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	0,46	-	10,2	10,8	27,9	0,50
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
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>39,74</b>	<b>31</b>	<b>138,09</b>	<b>991,52</b>	<b>0,114</b>	<b>0,26</b>	<b>1,87</b>	<b>35,02</b>	<b>534</b>	<b>117,97</b>	<b>512,02</b>	<b>4,12</b>
	<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01
274/824	Зраза, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,1	2,18	1,6	23,82	24,7	126,4	1,6
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,40	21,60	104,40	1,88
52	Свекла отварная с маслом	100	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	0,20	9,50	35,17	20,90	40,97	1,33	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,05	-	13	17,5	41,5	0,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>28,74</b>	<b>32,78</b>	<b>131,16</b>	<b>934,22</b>	<b>0,11</b>	<b>1,07</b>	<b>14,97</b>	<b>49,02</b>	<b>138,02</b>	<b>149,27</b>	<b>412,63</b>	<b>6,11</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1620</b>	<b>68,48</b>	<b>63,78</b>	<b>269,25</b>	<b>1925,74</b>	<b>0,23</b>	<b>1,33</b>	<b>16,84</b>	<b>84,04</b>	<b>672,02</b>	<b>267,24</b>	<b>924,65</b>	<b>10,23</b>

