

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ СОШ № 6  
г. Буденновска



И.Б. Моисеева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТОУ  
Роспотребнадзора по СК  
в Буденновском районе



В.В. Пронькин

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

(бесплатное, платное)

4 квартал

(возрастная категория 12 лет и старше)

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 <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	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	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
	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
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>27,58</b>	<b>44,53</b>	<b>76,79</b>	<b>818,25</b>	<b>0,76</b>	<b>0,276</b>	<b>1,19</b>	<b>4,092</b>	<b>214,38</b>	<b>84,35</b>	<b>440,03</b>	<b>10,25</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 основным	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
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	-	0,02	0,14	6	30	12	24	1,44
	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
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>27,42</b>	<b>23,75</b>	<b>117,74</b>	<b>794,51</b>	<b>0,09</b>	<b>0,31</b>	<b>7,492</b>	<b>14,4</b>	<b>119,42</b>	<b>96,31</b>	<b>394,28</b>	<b>6,17</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1442</b>	<b>55</b>	<b>68,28</b>	<b>194,53</b>	<b>1612,76</b>	<b>0,85</b>	<b>0,586</b>	<b>8,682</b>	<b>18,492</b>	<b>333,8</b>	<b>180,6</b>	<b>834,31</b>	<b>16,42</b>

2 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 <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>													
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	60	0,96	3,6	6,6	62,4	-	0,01	0,023	5,7	21,09	12,54	24,58	0,8
	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>630</b>	<b>28,53</b>	<b>25,79</b>	<b>110,6</b>	<b>788,58</b>	<b>0,03</b>	<b>0,434</b>	<b>2,541</b>	<b>9,22</b>	<b>207,4</b>	<b>101,0</b>	<b>408,1</b>	<b>7,68</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	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04		4,67	23,92	20,42	39,08	4,08
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>34,43</b>	<b>35,52</b>	<b>103,9 4</b>	<b>873,16</b>	<b>0,10</b>	<b>0,42</b>	<b>2,71</b>	<b>43,4 7</b>	<b>134,6 2</b>	<b>153,8 2</b>	<b>367,0 2</b>	<b>12,02</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	<b>62,96</b>	<b>61,31</b>	<b>214,5 9</b>	<b>1661,74</b>	<b>0,13</b>	<b>0,85</b>	<b>5,25</b>	<b>52,6 9</b>	<b>342,0 5</b>	<b>254,8 4</b>	<b>775,1 6</b>	<b>19,70</b>

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 <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
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44
	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>580</b>	<b>37,09</b>	<b>57,95</b>	<b>98,76</b>	<b>1065,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,294</b>	<b>0,98</b>	<b>10,9</b>	<b>207,2</b>	<b>85,33</b>	<b>453,9</b>	<b>5,82</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	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,01	10,2	34,8	12	31,38	0,48
	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
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>29,39</b>	<b>24,08</b>	<b>139,9</b>	<b>894,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,49</b>	<b>3,80</b>	<b>21,0</b>	<b>123,8</b>	<b>123,0</b>	<b>505,0</b>	<b>8,88</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1470</b>	<b>66,48</b>	<b>82,03</b>	<b>238,7 5</b>	<b>1959,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,79</b>	<b>4,78</b>	<b>31,9 8</b>	<b>331,0 8</b>	<b>208,3 3</b>	<b>958,9 9</b>	<b>14,7</b>

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 <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 пшеница	<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>60</b>	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
	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>200/15</b>	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>24,74</b>	<b>27,62</b>	<b>76,2</b>	<b>652,35</b>	<b>0,065</b>	<b>0,47</b>	<b>4,35</b>	<b>4,05</b>	<b>106,0</b>	<b>188,</b>	<b>300,6</b>	<b>7,83</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>60</b>	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24	31	0,74
	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
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>28,47</b>	<b>36,42</b>	<b>119,77</b>	<b>920,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,45</b>	<b>2,94</b>	<b>25,4</b>	<b>117,8</b>	<b>110,</b>	<b>318,8</b>	<b>5,44</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1520</b>	<b>53,21</b>	<b>64,04</b>	<b>195,97</b>	<b>1573,03</b>	<b>0,115</b>	<b>0,92</b>	<b>7,29</b>	<b>29,4</b>	<b>223,8</b>	<b>299,</b>	<b>619,4</b>	<b>13,27</b>

5 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	150/50	28,56	8,89	42,84	365,57	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0	1,50
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>640</b>	<b>35,48</b>	<b>20,41</b>	<b>104,16</b>	<b>743,41</b>	<b>0,124</b>	<b>0,23</b>	<b>1,62</b>	<b>33,76</b>	<b>403,13</b>	<b>90,16</b>	<b>441,9</b>	<b>3,83</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 красным основным	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
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44
	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>890</b>	<b>25,86</b>	<b>27,79</b>	<b>115,29</b>	<b>808,87</b>	<b>0,093</b>	<b>0,62</b>	<b>2,21</b>	<b>22,85</b>	<b>166,9</b>	<b>138,87</b>	<b>382,27</b>	<b>8,49</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	<b>61,34</b>	<b>48,2</b>	<b>219,45</b>	<b>1552,28</b>	<b>0,22</b>	<b>0,85</b>	<b>3,83</b>	<b>56,61</b>	<b>570,03</b>	<b>229,03</b>	<b>824,17</b>	<b>12,32</b>

6 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	Р	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	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
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
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>27,58</b>	<b>44,53</b>	<b>76,79</b>	<b>818,25</b>	<b>0,764</b>	<b>0,286</b>	<b>0,6</b>	<b>4,092</b>	<b>214,38</b>	<b>84,35</b>	<b>440,03</b>	<b>10,2</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	60	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,03 5	5	10	10	31	0,35
	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>890</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> 5	<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>1442</b>	<b>54,92</b>	<b>67,21</b>	<b>180,63</b>	<b>1547,12</b>	<b>0,89</b>	<b>0,95</b>	<b>1,74</b> 5	<b>70,10</b>	<b>360,46</b>	<b>241,8</b>	<b>880,45</b>	<b>16,6</b>

7 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	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 консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2
	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>630</b>	<b>28,05</b>	<b>22,31</b>	<b>105,97</b>	<b>736,98</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>2,31</b>	<b>8,52</b>	<b>211,2</b>	<b>98,47</b>	<b>403,56</b>	<b>8,08</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	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24,0	31,0	0,74
	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>890</b>	<b>35,80</b>	<b>33,38</b>	<b>126,53</b>	<b>950,95</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>4,49</b>	<b>50,61</b>	<b>185,4</b>	<b>174,3</b>	<b>447,54</b>	<b>10,57</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1520</b>	<b>63,85</b>	<b>55,69</b>	<b>232,5</b>	<b>1687,93</b>	<b>0,13</b>	<b>1,35</b>	<b>6,8</b>	<b>59,13</b>	<b>396,6</b>	<b>272,7</b>	<b>851,1</b>	<b>18,65</b>



8 день

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	Са	Mg	Р	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	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
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>630</b>	<b>33,7</b>	<b>37,64</b>	<b>81,8</b>	<b>800,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,205</b>	<b>0,32</b>	<b>6,35</b>	<b>156,3</b>	<b>86,15</b>	<b>388,7</b>	<b>8,25</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/ 824	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	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,01	0,12	10,2	34,8	12	32,48	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>30,73</b>	<b>35,20</b>	<b>130,3</b>	<b>960,91</b>	<b>0,03</b>	<b>0,58</b>	<b>1,78</b>	<b>20,9</b>	<b>148,5</b>	<b>121,9</b>	<b>332,5</b>	<b>7,58</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1520</b>	<b>64,43</b>	<b>72,84</b>	<b>212,1</b>	<b>1761,67</b>	<b>0,10</b>	<b>0,79</b>	<b>2,1</b>	<b>27,3</b>	<b>304,9</b>	<b>208,1</b>	<b>721,3</b>	<b>15,83</b>

9 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(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 пшеничная</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
316	<b>Морковь, припущенная с маслом</b>	<b>60</b>	0,90	4,02	6,24	64,80	-	0,01	0,02	1,4	14,28	19,2	24,58	0,37
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</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>200/15</b>	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>26,04</b>	<b>22,81</b>	<b>108,59</b>	<b>743,86</b>	<b>0,03</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>3,95</b>	<b>68,57</b>	<b>90,08</b>	<b>359,05</b>	<b>7,46</b>
	<b>Обед</b>													
88	<b>Ши 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 консервированные</b>	<b>60</b>	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44
	<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>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>27,58</b>	<b>20,23</b>	<b>89,67</b>	<b>651,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,77</b>	<b>0,34</b>	<b>56,25</b>	<b>196,02</b>	<b>175,59</b>	<b>430,6</b>	<b>7,56</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>53,62</b>	<b>43,04</b>	<b>198,26</b>	<b>1395,08</b>	<b>0,09</b>	<b>1,14</b>	<b>0,63</b>	<b>60,2</b>	<b>264,59</b>	<b>265,67</b>	<b>789,65</b>	<b>15,02</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	P	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	175	0,7	0,7	17,15	78,75		0,05	0,53	28	28	15,75	19,25	1,05
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>39,64</b>	<b>30,9</b>	<b>135,64</b>	<b>980,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,25</b>	<b>1,80</b>	<b>31,02</b>	<b>530</b>	<b>115,72</b>	<b>509,27</b>	<b>3,97</b>
	<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,03	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	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0,01	0,12	5,70	21,10	12,54	24,58	0,80	0,01
	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>890</b>	<b>28,1</b>	<b>30,38</b>	<b>126,76</b>	<b>892,62</b>	<b>0,105</b>	<b>0,99</b>	<b>11,17</b>	<b>34,95</b>	<b>129,66</b>	<b>132,88</b>	<b>412,1</b>	<b>6,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1555</b>	<b>67,74</b>	<b>61,28</b>	<b>262,4</b>	<b>1872,89</b>	<b>0,22</b>	<b>1,24</b>	<b>12,97</b>	<b>65,97</b>	<b>659,66</b>	<b>248,6</b>	<b>921,37</b>	<b>10,07</b>

