

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 2

С. В. Пронькин

(город, село)

С. В. Пронькин

(подпись, Ф.И.О.)

« 2024 г.

по СК № 2

В.В. Пронькин

2024

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО

Управления Роспотребнадзора

по СК № 2

В.В. Пронькин

2024



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на осенне-зимний сезон.

(возрастная категория 12 лет и старше)

для детей участников СВО

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№ Рес- пен- сур- ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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 ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	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:	767	27,27	41,44	87,98	835,01	0,76	0,38	1,11	40,09	260,08	109,65	479,73	15,11
	Обед													
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	Котлета из филе минтая с соусом красным	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
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 ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
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:	1130	29,63	27,13	147,34	953,09	0,09	0,41	7,43	57,54	180,22	119,41	450,21	7,23
	Итого за день:	1897	56,9	68,57	235,32	1788,1	0,86	0,78	8,55	97,63	440,3	229,06	929,94	22,34

2 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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	173,74	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
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,66	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,05	0,03	0,04	10,2	10,8	27,9	0,5
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
	Итого:	680	30,44	29,1	122,94	875,26	0,03	0,56	2,00	9,16	219,89	129,07	447,32	8,77
	Обед													
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
294/82 4	Котлета из филе бройлера- цыпленка с соусом	100/50	17,4	19,8	20,0	327,80	0,01	0,01	0,14	-	21,71	26,14	158,0	2,07
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
50	Икра кабачковая	110	1,87	9,68	8,47	128,48		0,07		8,8	45,1	38,5	73,7	7,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
389	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	Итого:	940	31,90	40,19	115,13	949,68	0,06	0,47	2,26	48,14	195,88	188,91	485,44	16,1
	Итого за день:	1620	62,34	69,29	238,07	1824,94	0,10	1,04	4,26	57,30	415,77	317,98	932,76	24,87

3 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		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
279/824	Птица, тушенная в соусе красном основном	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
304	Гарнир рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,64	0,018	0,17	0,13	-	10,44	7,72	73,12	0,47
70	Огурцы консервированные соленые	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
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
	Итого:	680	33,8	29,86	107,35	833,39	0,09	0,41	0,58	12,84	208,1	80,86	319,42	7,25
	Обед													
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
268/824	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	173,74	3,09
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
306	Горошек зеленый	100	3,20	0,20	6,50	40,60		0,08	0,06	8,33	16,67	16,67	51,67	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
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:	1130	31,19	23,40	151,60	942,80	0,06	0,65	3,57	51,17	135,93	139,27	542,88	10,52
	Итого за день:	1810	64,99	53,26	258,95	1776,19	0,15	1,06	4,15	64,01	344,03	220,13	862,3	17,77

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	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
234/ 824	Котлета из филе рыбы с соусом красным основным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	5,18	2,40	19,54	48,90	183,1 7	1,02
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,87	102,6	1,18
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 ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого:	680	25,71	27,58	90,4	712,52	0,08	0,46	5,31	10,4	89,98	136,5	402,2	10,91
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40	17,4	38,1	0,6
279/ 824	Тефтели 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
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	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	100	2,30	6,80	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,7	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
359	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,7	3,36	16,31	0,37
	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	950	31,11	45,88	141,10	1101,53	0,05	0,53	2,25	28,7	144,0	127,2	340,6	6,74
	Итого за день:	1630	56,82	73,46	231,5	1814,05	0,13	0,98	7,56	39,2	233,9	263,8	742,8	17,65

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		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
	Итого:	490	39,12	30,72	116,89	900,52	0,134	0,2	1,12	3,042	493,27	104,4	529,44	3,33
	Обед													
101	Суп картофельный с пшениной 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	Зразы, 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
70	Огурцы соленые консервированные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
389	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	Итого:	930	25,99	27,89	115,09	809,42	0,097	0,666	1,538	25,192	179,4	140,67	395,07	6,95
	Итого за день:	1420	65,11	58,61	231,98	1709,94	0,231	0,866	2,658	28,234	672,67	245,07	924,51	10,28

6 день

№ ре- сеп- тура	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	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
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 ржано- пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5	
338	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	81		0,054	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08	
	Итого:	782	29,55	48,88	101,00	963,05	0,77	0,41	1,46	33,93	236,08	93,65	469,43	8,84	
	Обед														
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	
334/ 824	Биточек из филе рыбы 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 ржано- пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5	
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2	
	Итого:	930	28,43	22,78	104,96	738,46	0,134	0,726	1,182	69,38	153,55	161,22	464,89	7,16	
	Итого за день:	1712	57,98	71,66	205,96	1701,51	0,90	1,13	2,64	103,3	389,63	254,87	934,32	16	

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 ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
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 соленые консервированные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,04	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5		
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		
	Итого:	680	28,94	22,5	110,74	761,26	0,03	0,51	2,36	11,86	231,3	105,7	428,66	9,54		
	Обед															
101	Суп картофельный с пшенной 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	6,55	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	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 ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,07	0,00	0,05	0,04	0,05	11,90	12,60	32,55	0,58		
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8		
	Итого:	935	35,51	37,37	106,40	903,77	0,10	0,89	3,15	23,30	178,8	166,2	469,99	16,21		
	Итого за день:	1615	64,45	59,87	217,14	1665,03	0,13	1,40	5,51	35,16	410,1	271,9	898,65	25,75		

8 день

№ Ре- цен- зур	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	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290/ 824	Котлета из филе птицы с соусом красным основным	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	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 ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
	Итого:	680	34,95	41,27	88,37	864,56	0,07	0,28	0,59	7,39	149,27	79,25	398,32	5,76
	Обед													
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	Тефтели 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	17,10	58,00	20,00	54,13	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
359	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,7	3,36	16,31	0,37
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:	1130	32,44	37,15	159,75	1104,07	0,03	0,70	1,75	60,92	217,84	148,44	377,34	9,91
	Итого за день:	1810	67,39	78,42	248,12	1968,63	0,11	0,98	2,34	68,31	367,11	227,69	775,66	15,67

9 день

№ Ре- цен- суры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/824	Шницель из говядины с соусом красным основн	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 пшениная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63
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 ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого:	680	27,39	18,92	102,4	689,28	0,03	0,46	0,29	10,92	69,16	81,15	381,64	8,01
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	100/100	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	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99,00	0,98
70	Огурцы соленые консервированные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:	980	27,71	20,33	89,47	651,77	0,06	0,82	0,37	58,59	208,52	177,39	443,40	8,62
	Итого за день:	1660	55,1	39,25	191,87	1341,05	0,10	1,27	0,66	69,514	277,68	258,54	825,04	16,63

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		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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	0,77	0,77	18,87	85,47		0,06	0,58	30,8	30,78	17,33	21,18	1,15
	Итого:	665	39,71	30,97	137,36	986,99	0,11	0,26	1,85	33,82	532,78	117,30	511,20	4,07
	Обед													
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
174/824	Зразя, рубленая из говядины с соусом	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
313	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
78	Икра свекольная	100	2,30	6,80	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,7	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
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	175	0,77	0,77	18,87	85,47		0,06	0,58	30,8	30,78	17,33	21,18	1,15
	Итого:	1105	30,02	34,37	152,95	1041,04	0,10	1,04	6,08	50,29	178,86	162,73	487,98	8,97
	Итого за день:	1770	69,73	65,34	290,31	2028,03	0,21	1,30	7,92	84,11	711,64	280,02	999,17	13,05

[illegible]