

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 2

*С. М. Сидорова*

(Город, село

№ 2 *Костромская обл.*

(подпись, Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК

в Буденновском районе

В.В. Пронькин

2023 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на осенний сезон.

(бесплатное, платное)

(возрастная категория 12 лет и старше)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мg	Р	Fe		
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		
49 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>180,66</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		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe			
															4	5	6
1	2	3				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	173,74	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			
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	130,85	13,17	45,58	0,22			
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>28,53</b>	<b>25,79</b>	<b>110,65</b>	<b>788,58</b>	<b>0,03</b>	<b>0,434</b>	<b>2,541</b>	<b>9,22</b>	<b>207,42</b>	<b>101,01</b>	<b>408,14</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	131,04	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>103,94</b>	<b>873,16</b>	<b>0,10</b>	<b>0,42</b>	<b>2,71</b>	<b>43,47</b>	<b>134,63</b>	<b>153,83</b>	<b>367,02</b>	<b>12,02</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	<b>62,96</b>	<b>61,31</b>	<b>214,59</b>	<b>1661,74</b>	<b>0,13</b>	<b>0,85</b>	<b>5,25</b>	<b>52,69</b>	<b>342,05</b>	<b>254,84</b>	<b>775,16</b>	<b>19,70</b>			

3 день

Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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>															
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	122,12	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>10,92</b>	<b>207,22</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	173,74	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		
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	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>139,99</b>	<b>894,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,49</b>	<b>3,80</b>	<b>21,06</b>	<b>123,86</b>	<b>123,00</b>	<b>505,09</b>	<b>8,88</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1470</b>	<b>66,48</b>	<b>82,03</b>	<b>238,75</b>	<b>1959,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,79</b>	<b>4,78</b>	<b>31,98</b>	<b>331,08</b>	<b>208,33</b>	<b>958,99</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	В1	B2	С	Са	Mg	P	Fe							
															4	5	6	8	9	10	11
1	2	3				7															
	<b>Завтрак</b>																				
234/ 824	Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	5,18	2,40	48,90	183,1	7	1,02							
303	Гарнир каша вязкая пшенная	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	35,87	102,6		1,18							
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	17,5	33,5		3,5							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	14,0	33,2		0,64							
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	4,13		0,41							
	<b>Итого:</b>	630	24,74	27,62	76,2	652,35	0,065	0,47	4,35	4,05	188,7	300,6		7,83							
	<b>Обед</b>																				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,38	-	0,03	0,04	17,6	17,4	38,1		0,6							
279/ 824	Тeftеля 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	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	104,4		1,88							
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	31		0,74							
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5		0,8							
	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	сл		0,06							
948	<b>Итого:</b>	890	28,47	36,42	119,77	920,68	0,05	0,45	2,94	25,4	117,8	318,8		5,44							
	<b>Итого за день:</b>	1520	53,21	64,04	195,97	1573,03	0,115	0,92	7,29	29,4	223,8	619,4		13,27							

№	Рецептурный состав	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	P	Fe						
																4	5	6	8	9	10
1		2	3				7														
		<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 пшенной 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		Зрза, 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

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe										
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3				7																		
	<b>Завтрак</b>																							
10	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										
80	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										
176	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>																							
84	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										
134/124	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										
112	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	0,035	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>1,135</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>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>	<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					
															4	5	6	8	9
1	2	3				7													
	<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 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 печковая	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>					



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Б		Ж		У			A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe			
		4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15					
2	3						7												
<b>Завтрак</b>																			
Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	0,01	0,04	0,01	0,08	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09		
Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	0,02	0,06	0,06	0,06	-	20,90	24,68	106,8	2,63		
Морковь, припущенная с маслом	60	0,90	4,02	6,24	64,80	-	0,01	0,023	-	0,06	0,06	0,06	1,4	14,28	19,2	24,58	0,37		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,04	0,01	-	0,04	0,01	0,01	-	5,20	7,00	16,60	0,32		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,06	-	0,06	0,06	0,06	-	10,4	14,0	33,2	0,64		
Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	-	-	0,08	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>0,293</b>	<b>3,95</b>	<b>68,57</b>	<b>90,08</b>	<b>359,05</b>	<b>7,46</b>						
<b>Обед</b>																			
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						
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						
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						
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	0,05	-	13	17,5	41,5	0,8						
Компот из сухофруктов	200	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>0,633</b>	<b>60,2</b>	<b>264,59</b>	<b>265,67</b>	<b>789,65</b>	<b>15,02</b>						

10 день

№ Рег- стра- ция	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		
	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	0,7	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	Зразя, 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>		

