УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ № Гимназия №9
г. Тимашевска
(город, село)
Безрукова С.Г.
(подпись, Ф.И.О.)
«____»_____2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК № 2
_____ В.В. Пронькин
«____»_____2024

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений
на осенне-зимний сезон.
1-4 классы
(возрастная категория от 7 до 11 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
	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
	Итого:	**565**	**19,36**	**21,47**	**75,8**	**544,15**	**0,07**	**0,39**	**0,30**	**31,59**	**263,32**	**175,22**	**320,71**	**5,02**

			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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	**Биточек 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
	Итого:	**865**	**25,13**	**24,51**	**106,67**	**747,5**	**0,11**	**0,57**	**6,26**	**61,97**	**138,87**	**157,82**	**403,8**	**5,45**

2 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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
294/824	**Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом красн.**	**90/50**	14,38	13,19	18,0	248,23	0,01	0,01	0,13	1,86	18,72	23,3	142,2	1,51
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	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
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:	**610**	**27,44**	**26,43**	**104,74**	**766,29**	**0,01**	**0,20**	**0,35**	**7,9**	**329,62**	**102,33**	**383,06**	**8,56**

2 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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
294/824	**Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом красн.**	**90/50**	14,38	13,19	18,0	248,23	0,01	0,01	0,13	1,86	18,72	23,3	142,2	1,51
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
359	**Кисель из сока натурального**	**200**	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
	Итого:	**860**	**26,61**	**26,76**	**127,13**	**855,49**	**0,035**	**0,239**	**0,388**	**15,72**	**246,97**	**126,8**	**438,99**	**9,96**

3 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	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 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**	150	0,6	0,6	14,7	67,5		0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
	Итого:	**590**	**18,97**	**17,02**	**87,62**	**580,44**	**0,13**	**0,25**	**0,92**	**26,10**	**389,57**	**98,26**	**311,4**	**3,55**

3 день

Ре-цен-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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
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
1/82 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 пшенная**	**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**	**200**	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	**1060**	**22,64**	**21,33**	**130,26**	**804,57**	**0,06**	**0,71**	**1,01**	**72,82**	**179,60**	**115,80**	**316,31**	**8,71**

4 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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
8/824	**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	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,1	-	-	5,4	5,7	26,1	1,2
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:	**620**	**22,35**	**28,63**	**99,79**	**745,93**	**0,02**	**0,36**	**0,33**	**6,59**	**68,28**	**80,8**	**305,93**	**10,51**

4 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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	0,042	17,6	40,0	17,40	38,1	0,6
8/824	**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
359	**Кисель из сока**	**200**	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
	Итого:	**870**	**24,19**	**26,26**	**124,89**	**832,34**	**0,02**	**0,41**	**0,96**	**25,86**	**122,52**	**97,31**	**358,79**	**11,63**

5 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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
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
	Печенье	**50**	5,86	5,94	40,8	240	-	-	-	-	-	-	-	-
	Йогурт молочный м.д. 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
	Итого:	**625**	**17,86**	**21,86**	**139,49**	**825,84**	**0,07**	**0,19**	**0,3**	**1,69**	**281,68**	**67,8**	**288,51**	**2,1**

5 день

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
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
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
79/24	**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
03	**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
49	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	**860**	**24,36**	**28,91**	**119,09**	**833,66**	**0,07**	**0,45**	**0,98**	**24,46**	**157,12**	**141,46**	**424,14**	**9,17**

6 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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
359	**Кисель из сока**	**200**	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
	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
	Итого:	**960**	**27,22**	**25,77**	**127,55**	**850,7**	**0,12**	**0,59**	**6,44**	**63,57**	**280,59**	**183,98**	**503,54**	**5,2**

7 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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	17,6	28,3	336,0	0,05	0,16	0,17	3,02	36,40	34,88	180,53	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
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:	**570**	**25,06**	**33,38**	**88,94**	**756,12**	**0,05**	**0,32**	**0,30**	**8,08**	**208,45**	**90,45**	**314,91**	**7,53**

7 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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	17,6	28,3	336,0	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**	**21,12**	**100,23**	**683,39**	**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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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**	**150**	0,6	0,6	14,7	67,5		0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
	Итого:	**590**	**14,44**	**14,62**	**72,01**	**478,28**	**0,09**	**0,21**	**0,80**	**25,32**	**270,76**	**64,42**	**280,06**	**3,37**

8 день

№ Ре-цен-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
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
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
68/824	**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
359	**Кисель из сока**	**200**	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
338	**Яблоко свежее**	**170**	0,68	0,68	16,66	76,5		0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02
	Итого:	**1030**	**27,95**	**24,41**	**155,02**	**952,24**	**0,02**	**0,31**	**0,81**	**47,3**	**184,2**	**130**	**432,36**	**11,01**

9 день

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
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	**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**	**200/15**	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:	**620**	**21,4**	**24,82**	**100,8**	**711,85**	**0,07**	**0,18**	**0,26**	**12,92**	**224,98**	**91,89**	**393,91**	**7,67**

9 день

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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**	**0,02**	**0,30**	**0,28**	**26,35**	**125,5**	**113,1**	**350,2**	**12,19**

10 день

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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	-	-	-	-	-	-	-	-
	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
	Итого:	**615**	**23,02**	**26,1**	**137,79**	**877,77**	**0,10**	**0,23**	**0,57**	**2,64**	**401,32**	**83,2**	**369,38**	**2,32**

10 день

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	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
288/924	**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	0,024	-	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
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:	**1060**	**26,60**	**15,59**	**125,24**	**748,78**	**0,08**	**0,41**	**1,02**	**48,59**	**161,99**	**134,82**	**316,10**	**11,52**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Итого: за 10 дней	5995	208,32	228,64	976,8	6768,48	0,66	2,65	4,38	143,08	2547,35	986,16	3222,8	54,39
Среднедневное значение	599,5	20,83	22,86	97,68	676,85	0,07	0,27	0,44	14,31	254,74	98,62	322,28	5,44
Соотношение Б: Ж : У		1	1	4									
Обед													
Итого: за 10 дней	9235	251,37	239,98	1231,82	8093,33	0,61	4,418	18,581	404,66	1726,56	1313,85	3882,15	93,15
Среднедневное значение	923,5	25,14	24,00	123,18	809,33	0,06	0,44	1,86	40,47	172,66	131,39	388,22	9,32
Соотношение Б: Ж : У		1	1	4									