УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ №_____
_____
(город, село)
_____
(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.
(возрастная категория 12 лет и старше)
Для детей участников СВО

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№ре-цепт-уры	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													
0	**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
0	**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
6	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
8	**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													
2	**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
4	**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
2	**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
1	**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
9	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
3	**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

№ 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													
268/824	**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
294/824	**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

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													
79/824	**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
68/824	**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)			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													
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	183,17	1,02
303	**Гарнир каша вязкая пшенная**	**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	**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
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)			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 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 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	**Зраза, рубленная 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

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													
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
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
76	**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
38	**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													
4	**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
4/24	**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
12	**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
96	**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
9	**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)			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													
268/824	**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
288/824	**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**	**410,19**	**271,99**	**898,65**	**25,75**

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													
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
279/824	**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**	**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
59	**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

№ 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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
8/24	**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
03	**Гарнир каша вязкая пшенная**	**180**	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63
06	**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
76	**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													
8	**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
9	**Минтай, тушенный 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
2	**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 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
	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

№ 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													
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
274/824	**Зраза, рубленная 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
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
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
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**

№ Те-ни-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
того: за 10 дней	**6784**	**316,88**	**321,24**	**1065,43**	**8421,84**	**2,10**	**3,93**	**16,67**	**173,54**	**2489,99**	**1037,67**	**4367,36**	**81,59**
реднедневное начение	**678,4**	**31,69**	**32,12**	**106,54**	**842,18**	**0,21**	**0,39**	**1,67**	**17,35**	**249,00**	**103,77**	**436,74**	**8,16**
отношение Б : Ж : У		**1**	**1**	**4**									
Обед														
того: за 10 дней	**10160**	**303,93**	**316,49**	**1283,79**	**9195,63**	**0,78**	**6,90**	**29,58**	**473,29**	**1773,01**	**1531,52**	**4457,81**	**98,41**
реднедневное начение	**1016**	**30,39**	**31,65**	**128,38**	**919,56**	**0,08**	**0,69**	**2,96**	**47,33**	**177,30**	**153,15**	**445,78**	**9,84**
отношение Б: Ж: У		1	1	4									
его: за 10 дней автрак и обед)	16944	620,81	637,73	2349,22	17617,5	2,92	10,81	46,25	646,85	4263	2569,18	8825,16	180,0
реднедневное начение	1694,4	62,08	63,77	234,92	1761,75	0,29	1,08	4,62	64,68	426,30	256,92	882,52	18,00
отношение Б: Ж: У		**1**	**1**	**4**									

12