

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 15

села Преображенского

(город, село)

Р. В. Страшко

(подпись, Ф.И.О.)

2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК

в Буденновском районе

В.В. Прошкин

« 28 » 2022 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для образовательных учреждений  
на зимне-весенний сезон  
(бесплатное, платное)  
(возрастная категория 12 лет и старше)

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО**

1 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>													
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	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
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>26,02</b>	<b>37,81</b>	<b>81,41</b>	<b>771,21</b>	<b>0,76</b>	<b>0,29</b>	<b>1,73</b>	<b>36,05</b>	<b>236,18</b>	<b>91,55</b>	<b>434,13</b>	<b>10,95</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>27,42</b>	<b>23,75</b>	<b>117,74</b>	<b>794,41</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>53,44</b>	<b>61,56</b>	<b>199,15</b>	<b>1565,62</b>	<b>0,85</b>	<b>0,6</b>	<b>9,222</b>	<b>50,45</b>	<b>355,6</b>	<b>187,86</b>	<b>828,41</b>	<b>17,12</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	P	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 маслом	100/5	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>585</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	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	-	4	20,5	17,5	33,5	3,5
	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>34,96</b>	<b>34,64</b>	<b>97,12</b>	<b>840,082</b>	<b>0,1</b>	<b>0,45</b>	<b>2,91</b>	<b>46,8</b>	<b>168,81</b>	<b>168,91</b>	<b>366,44</b>	<b>12,18</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1475</b>	<b>63,49</b>	<b>60,43</b>	<b>207,77</b>	<b>1628,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,884</b>	<b>5,451</b>	<b>56,02</b>	<b>376,23</b>	<b>269,92</b>	<b>774,58</b>	<b>19,86</b>



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		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	122,12	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>37,89</b>	<b>58,75</b>	<b>118,36</b>	<b>1155,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,354</b>	<b>1,58</b>	<b>42,92</b>	<b>239,22</b>	<b>103,33</b>	<b>475,9</b>	<b>7,02</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
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	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>29,1</b>	<b>26,07</b>	<b>138,55</b>	<b>904,98</b>	<b>0,055</b>	<b>0,49</b>	<b>3,803</b>	<b>16,5</b>	<b>110,15</b>	<b>123,54</b>	<b>498,29</b>	<b>9,2</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>66,99</b>	<b>84,82</b>	<b>256,91</b>	<b>2060,05</b>	<b>0,135</b>	<b>0,844</b>	<b>5,383</b>	<b>59,42</b>	<b>349,37</b>	<b>226,87</b>	<b>974,19</b>	<b>16,22</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>													
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	100/5	15,56	15,97	7,97	237,85	0,04	0,24	3,6	5,83	59,5	119,2	127,2	2,1
303	Гарнир каша вязкая пшениая	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	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	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	<b>Итого:</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>188,7</b>	<b>300,6</b>	<b>7,83</b>
	<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	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	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24	31	0,74
	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>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>110,8</b>	<b>318,8</b>	<b>5,44</b>
	<b>Итого за день:</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>299,5</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	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	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
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
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>38,09</b>	<b>23,4</b>	<b>110,38</b>	<b>804,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,224</b>	<b>1,06</b>	<b>3</b>	<b>486,67</b>	<b>97,4</b>	<b>518,94</b>	<b>3,63</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
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	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>26,63</b>	<b>29,28</b>	<b>121,41</b>	<b>849,69</b>	<b>0,093</b>	<b>0,612</b>	<b>2,208</b>	<b>27,11</b>	<b>171,7</b>	<b>138,87</b>	<b>389,65</b>	<b>4,93</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,72</b>	<b>52,68</b>	<b>231,79</b>	<b>1653,97</b>	<b>0,223</b>	<b>0,836</b>	<b>3,268</b>	<b>30,11</b>	<b>658,37</b>	<b>236,27</b>	<b>908,59</b>	<b>8,56</b>



6 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>													
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	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	-	3,33	17,08	14,58	27,92	2,92
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141	15,9	83,4	0,64
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>30,99</b>	<b>45,34</b>	<b>76,76</b>	<b>839,06</b>	<b>0,82</b>	<b>0,3</b>	<b>0,53</b>	<b>3,49</b>	<b>341,76</b>	<b>86,53</b>	<b>489,95</b>	<b>9,81</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	0,035	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>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>58,33</b>	<b>68,02</b>	<b>180,6</b>	<b>1567,93</b>	<b>0,95</b>	<b>0,96</b>	<b>1,665</b>	<b>69,5</b>	<b>487,84</b>	<b>243,98</b>	<b>930,37</b>	<b>16,2</b>

7



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 ржано-пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,04	0,01	-	5,20	7,00	16,60	0,32
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
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>650</b>	<b>28,89</b>	<b>29,65</b>	<b>111,01</b>	<b>826,56</b>	<b>0,03</b>	<b>0,47</b>	<b>2,37</b>	<b>8,56</b>	<b>216,2</b>	<b>102,2</b>	<b>414,86</b>	<b>8,26</b>
	<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный с пшениной 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>1540</b>	<b>64,69</b>	<b>63,03</b>	<b>237,54</b>	<b>1 777,51</b>	<b>0,13</b>	<b>1,37</b>	<b>6,86</b>	<b>59,17</b>	<b>401,7</b>	<b>276,6</b>	<b>862,40</b>	<b>18,83</b>



8 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>													
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	0,012	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
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>34,5</b>	<b>38,44</b>	<b>101,4</b>	<b>890,76</b>	<b>0,072</b>	<b>0,265</b>	<b>0,92</b>	<b>38,35</b>	<b>188,37</b>	<b>104,15</b>	<b>410,72</b>	<b>9,45</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	10,26	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
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>30,51</b>	<b>35,2</b>	<b>127,89</b>	<b>950,31</b>	<b>0,03</b>	<b>0,58</b>	<b>1,78</b>	<b>21</b>	<b>148,62</b>	<b>124,18</b>	<b>317,71</b>	<b>7,93</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,01</b>	<b>73,64</b>	<b>229,29</b>	<b>1841,07</b>	<b>0,102</b>	<b>0,845</b>	<b>2,7</b>	<b>59,35</b>	<b>336,99</b>	<b>228,33</b>	<b>728,43</b>	<b>17,38</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	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
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
316	Морковь, припущенная с маслом	60	0,90	4,02	6,24	64,80	-	0,01	0,023	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	-	5,20	7,00	16,60	0,32
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	200/15	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>25,36</b>	<b>29,97</b>	<b>103,69</b>	<b>785,98</b>	<b>0,034</b>	<b>0,356</b>	<b>0,293</b>	<b>3,992</b>	<b>68,37</b>	<b>86,88</b>	<b>353,75</b>	<b>7,32</b>
	<b>Обед</b>													
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 поре 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 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
349	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>650</b>	<b>25,36</b>	<b>29,97</b>	<b>103,69</b>	<b>785,98</b>	<b>0,034</b>	<b>0,356</b>	<b>0,293</b>	<b>3,992</b>	<b>68,37</b>	<b>86,88</b>	<b>353,75</b>	<b>7,32</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>50,72</b>	<b>59,94</b>	<b>207,38</b>	<b>1571,96</b>	<b>0,068</b>	<b>0,712</b>	<b>0,586</b>	<b>7,984</b>	<b>136,74</b>	<b>173,76</b>	<b>707,5</b>	<b>14,64</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>													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/50	33,01	19,22	75,03	605,14	0,09	0,12	0,23	1,48	445,14	71,56	231,53	2,05
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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>38,95</b>	<b>29,42</b>	<b>118,35</b>	<b>893,98</b>	<b>0,094</b>	<b>0,2</b>	<b>0,72</b>	<b>2,5</b>	<b>586,19</b>	<b>95,53</b>	<b>305,01</b>	<b>2,02</b>
	<b>Обед</b>													
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	Зразы, 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	46	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64
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>930</b>	<b>27,34</b>	<b>30,29</b>	<b>121,79</b>	<b>868,89</b>	<b>0,105</b>	<b>0,98</b>	<b>11,82</b>	<b>34,95</b>	<b>127,06</b>	<b>129,38</b>	<b>403,8</b>	<b>5,94</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	<b>66,29</b>	<b>59,71</b>	<b>240,14</b>	<b>1762,87</b>	<b>0,199</b>	<b>1,18</b>	<b>12,54</b>	<b>37,45</b>	<b>713,25</b>	<b>224,91</b>	<b>708,81</b>	<b>8,71</b>



№ 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>	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
<b>Итого: за 10 дней</b>			258,15	251,25	938,71	6990,14	1,801	2,328	45,31	24,95	2056,63	703,1	3632,1	46,49
<b>Среднедневное значение</b>			25,82	25,13	93,87	699,01	0,18	0,23	4,53	2,50	205,70	70,31	363,21	4,65
<b>Соотношение Б : Ж : У</b>			1	1	4									
<b>Обед</b>														
<b>Итого: за 10 дней</b>			241,95	264,15	1117,01	7696,84	0,719	5,25	63,81	392,88	1472,53	1281,42	3903,45	74,62
<b>Среднедневное значение</b>			24,20	26,42	111,70	769,68	0,072	0,53	6,38	39,30	147,25	128,14	390,35	7,46
<b>Соотношение Б: Ж: У</b>			1	1	4									
<b>Всего: за 10 дней ( завтрак и обед)</b>			500,1	515,4	2055,72	14686,98	2,52	7,578	109,12	417,83	3529,16	1984,52	7535,55	121,1
<b>Среднедневное значение</b>			50,01	51,54	205,57	1468,70	0,25	0,76	10,91	41,78	352,92	198,45	753,56	12,11
<b>Соотношение Б: Ж: У</b>			1	1	4									