

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
"Щёлкинская средняя общеобразовательная  
школа №1" Ленинского района Республики Крым

С.А. Посмитный

«01» сентября 2021 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенний период)

На 2021-2022 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Щёлкинская средняя общеобразовательная школа №1»

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 11-ти лет и старше

---

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>1 день</i>															
<i>Завтрак</i>															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
ПР	Хлебобулочные изделия	40	1,43	2,16	11,50	71,20	0,08	1,76	10,50	-	0,10	7,32	39,86	14,66	0,58
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>637</b>	<b>13,67</b>	<b>16,50</b>	<b>88,80</b>	<b>558,09</b>	<b>0,24</b>	<b>2,23</b>	<b>15,40</b>	<b>83,00</b>	<b>1,02</b>	<b>312,49</b>	<b>301,05</b>	<b>64,76</b>	<b>1,90</b>
<i>Обед</i>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	0,05	2,45	-	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
259	Жаркое по-домашнему	180	16,66	18,60	17,05	303,43	0,13	0,17	6,96	-	-	41,83	282,17	58,26	5,29
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
14	Масло порциями	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,01	0,20	8,89	41,38	0,02	0,05	-	-	0,16	4,14	19,08	6,75	0,84
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>678</b>	<b>21,99</b>	<b>23,21</b>	<b>78,01</b>	<b>618,55</b>	<b>0,25</b>	<b>0,41</b>	<b>18,85</b>	<b>0,00</b>	<b>2,60</b>	<b>115,33</b>	<b>390,43</b>	<b>107,95</b>	<b>8,64</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1315</b>	<b>35,66</b>	<b>39,71</b>	<b>166,81</b>	<b>1176,64</b>	<b>0,49</b>	<b>2,64</b>	<b>34,25</b>	<b>83,00</b>	<b>3,62</b>	<b>427,82</b>	<b>691,48</b>	<b>172,71</b>	<b>10,54</b>
<i>2 день</i>															
<i>Завтрак</i>															
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,03	0,02	10,83	-	0,32	10,64	19,10	10,47	0,50
282	Оладьи из печени	105	16,98	21,53	7,29	313,10	0,25	1,87	90,93	7565,73	6,20	22,93	260,61	17,60	13,38
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
15	Сыр (порциями)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	56,32	7,13	344,32	1666,69	0,71	0,09	-	-	0,39	163,96	620,20	9,90	0,33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>80,85</b>	<b>40,43</b>	<b>384,08</b>	<b>2244,37</b>	<b>1,18</b>	<b>2,32</b>	<b>121,62</b>	<b>7590,73</b>	<b>7,13</b>	<b>387,31</b>	<b>1101,81</b>	<b>84,82</b>	<b>15,91</b>
<i>Обед</i>															
29	Салат из сырых овощей	50	0,54	3,02	1,89	36,95	0,02	0,02	6,61	-	0,30	12,71	17,81	9,42	0,33
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,50	0,04	23,44	97,31	29,12	0,51
304	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,34	167,76	0,02	0,02	-	-	0,22	1,10	48,76	13,07	0,42
ПР	Хлебобулочные изделия	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>675</b>	<b>16,03</b>	<b>14,52</b>	<b>102,45</b>	<b>620,54</b>	<b>1,70</b>	<b>0,33</b>	<b>14,18</b>	<b>20,34</b>	<b>2,77</b>	<b>106,80</b>	<b>287,10</b>	<b>104,88</b>	<b>3,93</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1345</b>	<b>96,88</b>	<b>54,95</b>	<b>486,53</b>	<b>2864,91</b>	<b>2,88</b>	<b>2,65</b>	<b>135,80</b>	<b>7611,07</b>	<b>9,90</b>	<b>494,11</b>	<b>1388,91</b>	<b>189,70</b>	<b>19,84</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
62	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	0,04	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,83	0,4
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	21,92	16,59	42,00	405,00	0,09	0,47	0,71	97,50	0,62	293,38	322,74	39,84	0,96
379	Кофеинный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>26,23</b>	<b>19,73</b>	<b>74,64</b>	<b>601,62</b>	<b>0,19</b>	<b>0,69</b>	<b>14,03</b>	<b>117,50</b>	<b>8,86</b>	<b>450,62</b>	<b>455,40</b>	<b>84,67</b>	<b>3,69</b>
<b>Обед</b>															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,40	2,42	1,20	28,24	0,02	0,02	3,78	-	0,19	10,88	14,45	6,60	0,32
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
294	Котлеты рубленые из птицы	60	10,50	10,05	9,77	171,60	0,12	0,01	0,05	32,28	41,04	35,89	48,00	13,32	2,17
321	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,31	90,12	0,03	0,05	20,59	-	2,08	66,54	48,17	24,78	0,97
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	<b>Печенье</b>	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>665</b>	<b>21,18</b>	<b>21,05</b>	<b>61,45</b>	<b>530,15</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>29,88</b>	<b>32,28</b>	<b>45,82</b>	<b>160,60</b>	<b>225,90</b>	<b>90,29</b>	<b>6,69</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1175</b>	<b>47,41</b>	<b>40,78</b>	<b>136,09</b>	<b>1131,77</b>	<b>0,59</b>	<b>0,99</b>	<b>43,91</b>	<b>149,78</b>	<b>54,68</b>	<b>611,22</b>	<b>681,30</b>	<b>174,96</b>	<b>10,38</b>
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	0,02	14,00	-	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,60	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		<b>625</b>	<b>29,97</b>	<b>40,33</b>	<b>52,75</b>	<b>692,12</b>	<b>0,32</b>	<b>1,51</b>	<b>16,86</b>	<b>432,97</b>	<b>2,04</b>	<b>560,31</b>	<b>597,04</b>	<b>87,03</b>	<b>4,68</b>
<b>Обед</b>															
21	Салат из соленных огурцов с луком	40	1,42	2,01	0,74	22,40	0,06	0,01	2,83	-	0,18	13,58	9,29	5,57	0,26
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
234	Котлеты рыбные	60	7,09	8,43	8,72	139,64	0,04	0,08	0,36	26,95	2,79	40,52	102,80	22,64	0,81
310	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	0,120	0,072	16,80	-	0,16	11,71	63,46	23,46	0,93
338	<b>Фрукты свежие (банан)</b>	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>665</b>	<b>16,08</b>	<b>18,42</b>	<b>88,10</b>	<b>585,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,36</b>	<b>33,34</b>	<b>26,95</b>	<b>5,92</b>	<b>148,04</b>	<b>280,19</b>	<b>102,36</b>	<b>4,39</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1290</b>	<b>46,05</b>	<b>58,75</b>	<b>140,85</b>	<b>1277,27</b>	<b>0,66</b>	<b>1,87</b>	<b>50,20</b>	<b>459,92</b>	<b>7,96</b>	<b>708,35</b>	<b>877,23</b>	<b>189,39</b>	<b>9,07</b>

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,30	5,84	58,32	0,04	0,03	5,49	-	1,50	22,66	33,29	14,71	1,04
204	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,01	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,22
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,18	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>23,82</b>	<b>25,48</b>	<b>70,62</b>	<b>606,86</b>	<b>0,23</b>	<b>0,37</b>	<b>7,04</b>	<b>225,20</b>	<b>3,20</b>	<b>473,36</b>	<b>431,07</b>	<b>65,13</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>															
45	Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,30	2,58	24,16	0,01	0,02	6,84	-	3,36	10,00	11,32	6,03	0,18
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
246	Гуляш из отварной говядины	60	8,02	8,45	1,96	98,40	0,01	0,03	0,72	-	-	14,16	70,22	12,16	1,20
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09	-	-	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Пряник	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>665</b>	<b>20,41</b>	<b>19,28</b>	<b>94,81</b>	<b>622,59</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>15,16</b>	<b>0,00</b>	<b>6,34</b>	<b>83,87</b>	<b>336,46</b>	<b>166,86</b>	<b>7,75</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1230</b>	<b>44,23</b>	<b>44,76</b>	<b>165,43</b>	<b>1229,45</b>	<b>0,55</b>	<b>0,71</b>	<b>22,20</b>	<b>225,20</b>	<b>9,54</b>	<b>557,23</b>	<b>767,53</b>	<b>231,99</b>	<b>11,75</b>
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	0,17	1,17	58	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	3,52	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
		<b>645</b>	<b>14,31</b>	<b>16,86</b>	<b>120,53</b>	<b>693,49</b>	<b>0,41</b>	<b>3,83</b>	<b>32,20</b>	<b>58,00</b>	<b>1,20</b>	<b>179,04</b>	<b>321,00</b>	<b>130,23</b>	<b>3,63</b>
<b>Обед</b>															
23	Салат из свежих помидоров	40	0,44	2,44	1,82	31,08	0,03	0,02	7,22	-	0,22	7,10	12,74	6,98	0,33
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,85	2,00	11,30	78,48	0,06	3,60	4,37	-	1,04	21,24	41,56	17,14	0,72
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,50	46,35	175,33	54,04	1,97
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
14	Масло порциями	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр (порциями)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>665</b>	<b>23,11</b>	<b>15,47</b>	<b>102,76</b>	<b>652,32</b>	<b>0,27</b>	<b>9,08</b>	<b>18,35</b>	<b>19,47</b>	<b>2,67</b>	<b>117,52</b>	<b>295,07</b>	<b>111,15</b>	<b>4,75</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1310</b>	<b>37,42</b>	<b>32,33</b>	<b>223,29</b>	<b>1345,81</b>	<b>0,68</b>	<b>12,91</b>	<b>50,55</b>	<b>77,47</b>	<b>3,87</b>	<b>296,56</b>	<b>616,07</b>	<b>241,38</b>	<b>8,38</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
43	Салат из овощей	80	2,08	5,91	2,59	71,84	0,03	0,07	13,83	23,68	2,32	26,57	39,85	12,04	0,70
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	1,45	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
379	Кофеинный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
ПР	Пряник	45	10,80	6,30	174,83	305,55	0,05	0,50	0,07	24,75	5,29	21,60	42,08	12,60	1,49
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>730</b>	<b>38,17</b>	<b>34,04</b>	<b>239,64</b>	<b>939,23</b>	<b>0,55</b>	<b>2,57</b>	<b>45,55</b>	<b>5875,43</b>	<b>11,64</b>	<b>378,73</b>	<b>629,58</b>	<b>112,84</b>	<b>8,94</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	0,05	2,45	-	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
84	Борщ с фасолью и катофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38
256	Мясо тушеное	60	9,12	10,43	1,54	135,00	0,02	0,06	0,11	-	1,57	12,74	95,61	13,84	1,47
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>705</b>	<b>21,25</b>	<b>19,56</b>	<b>66,21</b>	<b>533,24</b>	<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>8,72</b>	<b>0,00</b>	<b>5,29</b>	<b>83,56</b>	<b>279,61</b>	<b>90,87</b>	<b>6,02</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1435</b>	<b>59,42</b>	<b>53,60</b>	<b>305,85</b>	<b>1472,47</b>	<b>0,78</b>	<b>2,92</b>	<b>54,27</b>	<b>5875,43</b>	<b>16,93</b>	<b>462,29</b>	<b>909,19</b>	<b>203,71</b>	<b>14,96</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	210	32,52	26,91	51,42	579,00	0,13	0,63	0,99	110,70	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>657</b>	<b>36,68</b>	<b>30,63</b>	<b>81,67</b>	<b>751,75</b>	<b>0,21</b>	<b>0,86</b>	<b>14,72</b>	<b>135,70</b>	<b>4,62</b>	<b>602,30</b>	<b>598,54</b>	<b>83,92</b>	<b>3,83</b>
<b>Обед</b>															
52	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,80	2,48	27,84	0,01	0,01	2,00	-	0,81	10,64	12,19	6,21	0,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	1,22	12,31	84,80	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92
231	Поджарка из рыбы	60	8,87	5,41	6,31	109,24	0,05	0,05	2,71	4,25	3,59	26,69	103,50	13,57	0,53
312	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	-	0,14	29,58	69,28	22,20	0,81
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
338	Фрукты свежие (банан)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>655</b>	<b>17,38</b>	<b>12,83</b>	<b>91,36</b>	<b>569,11</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>28,83</b>	<b>4,25</b>	<b>6,47</b>	<b>133,50</b>	<b>308,19</b>	<b>98,71</b>	<b>4,39</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1312</b>	<b>54,06</b>	<b>43,46</b>	<b>173,03</b>	<b>1320,86</b>	<b>0,55</b>	<b>1,23</b>	<b>43,55</b>	<b>139,95</b>	<b>11,09</b>	<b>735,80</b>	<b>906,73</b>	<b>182,63</b>	<b>8,22</b>

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,88	4,89	3,65	62,16	0,04	0,02	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,66
227	Рыба припущеная	100	11,18	2,48	2,62	77,50	0,07	0,09	0,54	18,38	0,33	18,40	128,95	30,63	0,63
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
14	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	0,01	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
15	Сыр (порциями)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>19,70</b>	<b>21,60</b>	<b>73,47</b>	<b>566,22</b>	<b>0,21</b>	<b>0,29</b>	<b>16,31</b>	<b>68,38</b>	<b>1,54</b>	<b>169,86</b>	<b>337,27</b>	<b>86,23</b>	<b>2,58</b>
<b>Обед</b>															
45	Салат из белокачанной капусты	40	0,54	1,30	2,58	24,16	0,01	0,02	6,84	-	3,36	10,00	11,33	6,03	0,18
101	Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	0,04	5,94	-	0,88	19,22	40,30	16,40	0,63
289	Рагу из птицы	180	12,92	12,05	15,63	223,20	0,07	0,14	11,66	15,02	2,02	37,86	111,30	39,81	1,97
ПР	Хлебобулочные изделия	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>645</b>	<b>18,25</b>	<b>15,89</b>	<b>76,71</b>	<b>528,33</b>	<b>0,20</b>	<b>0,35</b>	<b>25,34</b>	<b>15,02</b>	<b>6,87</b>	<b>91,61</b>	<b>209,33</b>	<b>82,91</b>	<b>4,76</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1230</b>	<b>37,95</b>	<b>37,49</b>	<b>150,18</b>	<b>1094,55</b>	<b>0,41</b>	<b>0,64</b>	<b>41,65</b>	<b>83,40</b>	<b>8,41</b>	<b>261,47</b>	<b>546,60</b>	<b>169,14</b>	<b>7,34</b>
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	100,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>675</b>	<b>19,45</b>	<b>19,44</b>	<b>72,77</b>	<b>534,10</b>	<b>0,26</b>	<b>0,57</b>	<b>13,26</b>	<b>134,80</b>	<b>1,17</b>	<b>579,82</b>	<b>470,56</b>	<b>111,63</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>															
20	Салат из свежих огурцов	40	0,32	2,40	0,96	26,64	0,01	0,02	1,87	-	0,14	8,93	5,28	5,28	0,24
99	Суп из овощей	180	1,14	3,59	6,59	68,58	0,05	0,04	7,47	-	1,67	25,09	35,48	14,94	0,56
268	Котлеты из говядины	60	6,20	7,52	6,60	98,25	0,03	0,08	0,14	9,40	1,35	21,42	74,80	22,10	1,09
302	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,21	3,00	25,90	147,50	0,08	0,07	-	-	0,69	16,03	105,98	22,81	1,79
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
338	Фрукты свежие (яблоко)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>625</b>	<b>15,28</b>	<b>16,98</b>	<b>65,99</b>	<b>462,56</b>	<b>0,22</b>	<b>0,37</b>	<b>10,28</b>	<b>9,40</b>	<b>4,42</b>	<b>84,62</b>	<b>266,34</b>	<b>82,26</b>	<b>5,27</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1300</b>	<b>34,73</b>	<b>36,42</b>	<b>138,76</b>	<b>996,66</b>	<b>0,48</b>	<b>0,94</b>	<b>23,54</b>	<b>144,20</b>	<b>5,59</b>	<b>664,44</b>	<b>736,90</b>	<b>193,89</b>	<b>7,49</b>