

УТВЕРЖДЕНО:

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

Посмитный С.А.  
приказ от 13.01.2022г. №8

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на зимний 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
ПП	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
ПП	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>
<b>Обед</b>															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	0,01	1,05	-	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
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	150	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
ПП	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
ПП	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>595</b>	<b>21,71</b>	<b>23,16</b>	<b>76,09</b>	<b>608,66</b>	<b>0,24</b>	<b>0,37</b>	<b>17,45</b>	<b>0,00</b>	<b>2,56</b>	<b>113,04</b>	<b>379,45</b>	<b>104,03</b>	<b>8,43</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1232</b>	<b>35,38</b>	<b>39,66</b>	<b>164,89</b>	<b>1166,75</b>	<b>0,48</b>	<b>2,60</b>	<b>32,85</b>	<b>83,00</b>	<b>3,58</b>	<b>425,53</b>	<b>680,50</b>	<b>168,79</b>	<b>10,33</b>
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,02	0,02	10,26	-	5,03	14,99	16,99	9,05	0,28
268	Котлеты из говядины	80	10,34	12,53	10,99	163,75	0,05	0,00	0,23	15,63	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81
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 фруктовый 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
ПП	Хлеб пшеничный	30	56,43	7,14	345,00	1670,00	0,71	0,09	-	-	0,39	164,29	621,43	9,90	0,33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>74,45</b>	<b>29,72</b>	<b>389,60</b>	<b>2087,95</b>	<b>0,97</b>	<b>0,45</b>	<b>30,35</b>	<b>40,63</b>	<b>7,89</b>	<b>404,76</b>	<b>964,96</b>	<b>102,64</b>	<b>4,12</b>
<b>Обед</b>															
67	Винегрет овощной	50	0,70	5,02	3,64	62,55	0,03	0,02	4,82	-	2,25	15,62	21,63	9,76	0,42
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	100	2,92	4,30	29,34	167,76	0,02	0,02	-	-	0,22	1,10	48,76	13,07	0,42
ПП	Компот из смеси сухофруктов	150	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
ПП	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
ПП	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>805</b>	<b>16,19</b>	<b>16,52</b>	<b>104,20</b>	<b>646,14</b>	<b>1,71</b>	<b>0,33</b>	<b>12,39</b>	<b>20,34</b>	<b>4,72</b>	<b>109,71</b>	<b>290,92</b>	<b>105,22</b>	<b>4,02</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1450</b>	<b>90,64</b>	<b>46,24</b>	<b>493,80</b>	<b>2734,09</b>	<b>2,68</b>	<b>0,78</b>	<b>42,74</b>	<b>60,97</b>	<b>12,61</b>	<b>514,47</b>	<b>1255,88</b>	<b>207,86</b>	<b>8,14</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
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	40	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	105	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	Кофейный 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)	93	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>438</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>															
52	Салат из свеклы отварной	40	0,57	2,40	3,30	37,12	0,01	0,02	2,66	-	1,08	14,18	16,26	8,28	0,53
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
288	Птица отварная	60	12,24	10,28	2,31	151,00	0,10	0,10	1,58	28,80	0,55	36,19	91,30	13,04	1,06
321	Капуста тушеная	100	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 плодовой натуральный	175	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПП	Печенье	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
ПП	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
ПП	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>620</b>	<b>23,09</b>	<b>21,26</b>	<b>56,09</b>	<b>518,43</b>	<b>0,37</b>	<b>0,39</b>	<b>30,29</b>	<b>28,80</b>	<b>6,22</b>	<b>164,20</b>	<b>271,01</b>	<b>91,69</b>	<b>5,79</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1058</b>	<b>49,32</b>	<b>40,99</b>	<b>130,73</b>	<b>1120,05</b>	<b>0,56</b>	<b>1,08</b>	<b>44,32</b>	<b>146,30</b>	<b>15,08</b>	<b>614,82</b>	<b>726,41</b>	<b>176,36</b>	<b>9,48</b>
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
306	Горошек консервированный	30	0,62	0,90	2,94	22,08	0,01	0,01	1,40	4,20	0,01	2,81	14,94	0,06	0,12
210	Омлет натуральный	120	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
ПП	Хлеб пшеничный	0	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,60	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>29,71</b>	<b>41,07</b>	<b>52,65</b>	<b>696,60</b>	<b>0,28</b>	<b>1,50</b>	<b>4,26</b>	<b>437,17</b>	<b>1,49</b>	<b>551,92</b>	<b>591,18</b>	<b>71,09</b>	<b>4,08</b>
<b>Обед</b>															
21	Салат из соленых 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	50	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	100	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	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
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	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
ПП	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>585</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>1110</b>	<b>45,79</b>	<b>59,49</b>	<b>140,75</b>	<b>1281,75</b>	<b>0,62</b>	<b>1,86</b>	<b>37,60</b>	<b>464,12</b>	<b>7,41</b>	<b>699,96</b>	<b>871,37</b>	<b>173,45</b>	<b>8,47</b>

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПП	Икра кабачковая	30	0,60	2,35	3,85	39,00	0,65	1,40	3,90	8,50	10,50	2,05	2,30	1,90	1,95
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
ПП	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>515</b>	<b>23,10</b>	<b>24,53</b>	<b>68,63</b>	<b>587,54</b>	<b>0,84</b>	<b>1,74</b>	<b>5,45</b>	<b>233,70</b>	<b>12,20</b>	<b>452,75</b>	<b>400,08</b>	<b>52,32</b>	<b>4,91</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	50	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	100	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	150	0,16	0,12	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПП	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
ПП	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
ПП	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>585</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>1100</b>	<b>43,51</b>	<b>43,81</b>	<b>163,44</b>	<b>1210,13</b>	<b>1,16</b>	<b>2,08</b>	<b>20,61</b>	<b>233,70</b>	<b>18,54</b>	<b>536,62</b>	<b>736,54</b>	<b>219,18</b>	<b>12,66</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
ПП	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
ПП	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>ИТОГО за завтрак:</b>		<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>															
56	Салат овощной с яблоками	40	0,46	0,07	2,90	14,04	0,02	0,02	6,21	-	0,07	13,26	10,61	6,91	0,51
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	160	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	150	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	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
ПП	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>575</b>	<b>23,13</b>	<b>13,10</b>	<b>103,84</b>	<b>635,28</b>	<b>0,26</b>	<b>9,08</b>	<b>17,34</b>	<b>19,47</b>	<b>2,52</b>	<b>123,68</b>	<b>292,94</b>	<b>111,08</b>	<b>4,93</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1220</b>	<b>37,44</b>	<b>29,96</b>	<b>224,37</b>	<b>1328,77</b>	<b>0,67</b>	<b>12,91</b>	<b>49,54</b>	<b>77,47</b>	<b>3,72</b>	<b>302,72</b>	<b>613,94</b>	<b>241,31</b>	<b>8,56</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,32	0,04	0,68	4,00	0,01	0,01	1,40	-	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
255	Печень по строгановски	60	13,68	20,79	4,61	261,00	0,05	1,45	0,67	29,52	3,23	38,99	154,04	20,21	2,16
310	Картофель отварной	120	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	Кофейный 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
ПП	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
ПП	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>610</b>	<b>36,83</b>	<b>37,73</b>	<b>238,82</b>	<b>947,39</b>	<b>0,38</b>	<b>2,51</b>	<b>25,34</b>	<b>99,27</b>	<b>9,15</b>	<b>367,11</b>	<b>514,05</b>	<b>109,14</b>	<b>5,64</b>
<b>Обед</b>															
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,37	3,53	4,78	56,35	0,05	0,05	4,18	9,90	1,42	9,75	32,62	12,07	0,45
84	Борщ с фасолью и картофелем	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	50	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	120	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
389	Сок плодовой натуральный	170	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПП	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
ПП	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>635</b>	<b>22,27</b>	<b>23,04</b>	<b>70,04</b>	<b>583,59</b>	<b>0,26</b>	<b>0,35</b>	<b>10,45</b>	<b>9,90</b>	<b>6,66</b>	<b>84,81</b>	<b>297,23</b>	<b>95,94</b>	<b>6,22</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1245</b>	<b>59,10</b>	<b>60,77</b>	<b>308,86</b>	<b>1530,98</b>	<b>0,64</b>	<b>2,86</b>	<b>35,79</b>	<b>109,17</b>	<b>15,81</b>	<b>451,92</b>	<b>811,28</b>	<b>205,08</b>	<b>11,86</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	130	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)	95	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>572</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	180	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	100	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	150	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	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
ПП	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>565</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>1137</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>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,65	2,92	29,16	0,02	0,02	2,75	-	0,75	11,33	16,65	7,36	0,52
227	Рыба припущенная	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	0	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
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>535</b>	<b>19,38</b>	<b>11,16</b>	<b>72,61</b>	<b>467,50</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>4,62</b>	<b>28,38</b>	<b>1,75</b>	<b>164,60</b>	<b>325,45</b>	<b>79,63</b>	<b>2,42</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	170	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	150	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>585</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>1120</b>	<b>37,63</b>	<b>27,05</b>	<b>149,32</b>	<b>995,83</b>	<b>0,39</b>	<b>0,63</b>	<b>29,96</b>	<b>43,40</b>	<b>8,62</b>	<b>256,21</b>	<b>534,78</b>	<b>162,54</b>	<b>7,18</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)	255	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>830</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>															
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0,45	0,04	1,40	8,00	0,01	0,01	4,20	-	0,28	4,00	14,00	6,00	0,32
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	50	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 плодовой натуральный	170	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>585</b>	<b>15,41</b>	<b>14,62</b>	<b>66,43</b>	<b>443,92</b>	<b>0,22</b>	<b>0,36</b>	<b>12,61</b>	<b>9,40</b>	<b>4,56</b>	<b>79,69</b>	<b>275,06</b>	<b>82,98</b>	<b>5,35</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1415</b>	<b>34,86</b>	<b>34,06</b>	<b>139,20</b>	<b>978,02</b>	<b>0,48</b>	<b>0,93</b>	<b>25,87</b>	<b>144,20</b>	<b>5,73</b>	<b>659,51</b>	<b>745,62</b>	<b>194,61</b>	<b>7,57</b>