УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ №3
г.Буденновска

_____ М.Ю.Мурдугова
(подпись, Ф.И.О.)

«28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ
Роспотребнадзора по СК
в Буденновском районе

_____ В.В. Пронькин
«____»_____2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений
на осенний - зимний сезон.
(для детей СВО)

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

1 день

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
10	**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 пшеничный	**40**	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
76	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	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
58	**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:	**797**	**29,06**	**48,85**	**99,47**	**954,97**	**0,76**	**0,366**	**1,74**	**40,092**	**266,88**	**119,85**	**495,53**	**14,95**
	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 минтая с соусом красным основн**	**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
14	**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
12	**Огурцы натуральные свежие**	**100**	0,8	-	3,4	16,8	-	0,04	0,7	10	23	14	42	0,6
71	**Хлеб пшеничный**	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
	Компот из сухофруктов	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
349	**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
338	**Итого:**	**1130**	**28,54**	**24,43**	**138,82**	**890,51**	**0,09**	**0,39**	**8,652**	**50,4**	**144,42**	**116,31**	**434,28**	**6,53**
	Итого за день:	**1927**	**57,6**	**73,28**	**238,29**	**1845,48**	**0,85**	**0,756**	**10,392**	**90,492**	**411,3**	**236,16**	**929,81**	**21,48**

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													
68/82 4	**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
52	**Свекла отварная с маслом**	**100**	1,6	6,0	11,0	104,0	-	0,016	0,04	9,50	32,15	20,9	40,96	1,33
	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
	Итого:	**670**	**29,17**	**28,19**	**115,05**	**830,18**	**0,03**	**0,44**	**2,558**	**13,02**	**218,48**	**109,37**	**424,52**	**8,21**
	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
9/82 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
03	**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
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 пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
9	**Сок фруктовый**	**200**	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	Итого:	**930**	**35,89**	**39,48**	**186,36**	**904,32**	**0,1**	**0,49**	**2,91**	**52,0**	**195,46**	**191,66**	**410,0**	**16,73**
	Итого за день:	**1600**	**65,06**	**67,67**	**301,41**	**1734,5**	**0,13**	**0,93**	**5,47**	**65,02**	**413,94**	**301,03**	**834,51**	**24,94**

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													
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
71	**Огурцы натуральные свежие**	**100**	0,8	-	3,4	16,8	-	0,04	0,7	10	23	14	42	0,6
	Хлеб пшеничный	**40**	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
82	**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:	**620**	**37,41**	**57,83**	**100,24**	**1071,07**	**0,08**	**0,314**	**1,66**	**14,92**	**200,22**	**87,33**	**471,9**	**4,98**
	Обед													
01	**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
0/82 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
03	**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
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 пшеничный	**50**	4,56	0,54	29,82	142,38	-	0,09	0,9	-	15,6	21	49,8	0,96
9	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	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:	**1130**	**31,02**	**25,95**	**164,95**	**1018,61**	**0,055**	**0,56**	**4,58**	**59,9**	**179,06**	**149**	**549,84**	**10,4**
	Итого за день:	**1750**	**68,43**	**83,78**	**265,19**	**2089,68**	**0,135**	**0,874**	**6,24**	**74,82**	**379,28**	**236,33**	**1021,7**	**15,38**

4 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													
234/824	**Котлета из минтая 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 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**	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Шоколад «Аленка»	**1/20**	1,64	6,66	10,7	109,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	**690**	**26,78**	**34,13**	**97,61**	**804,74**	**0,075**	**0,4**	**5,88**	**10,4**	**86,58**	**135,9**	**390,1**	**10,25**
	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
79/224	**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
43	**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
5	**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 пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
88	**Кисель из концентрата**	**200**	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
	Шоколад «Аленка»	**1/20**	1,64	6,66	10,7	109,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	**950**	**31,03**	**45,8**	**136,63**	**1082,78**	**0,05**	**0,48**	**2,96**	**27,6**	**129,9**	**126,8**	**339,5**	**5,93**
	Итого за день:	**1640**	**57,81**	**79,93**	**234,24**	**1887,52**	**0,125**	**0,88**	**8,84**	**38,0**	**216,4**	**262,7**	**729,6**	**16,18**

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
	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
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:	**690**	**39,92**	**31,52**	**136,49**	**990,52**	**0,134**	**0,26**	**1,72**	**35,042**	**525,27**	**122,4**	**551,44**	**4,53**
	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
71	**Огурцы свежие**	**100**	0,8	-	3,4	16,8	-	0,04	0,7	10	23	14	42	0,6
	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
	Итого:	**930**	**26,18**	**27,67**	**116,77**	**814,87**	**0,093**	**0,64**	**2,89**	**26,85**	**159,9**	**140,87**	**400,27**	**5,05**
	Итого за день:	**1620**	**66,1**	**59,19**	**253,26**	**1805,39**	**0,227**	**0,9**	**4,61**	**61,892**	**685,17**	**263,27**	**951,71**	**9,58**

6 день

е-п-ры	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**	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**	1,7	8,80	7,70	116,8	-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35
	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
6	**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
	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:	**692**	**29,86**	**49,25**	**92,37**	**932,17**	**0,77**	**0,34**	**1,05**	**5,69**	**327,88**	**91,85**	**532,53**	**7,2**
	Обед													
	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
	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
	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
	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 пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,01	-	13	17,5	41,5	0,8
	Компот из сухофруктов	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	**930**	**27,34**	**22,68**	**103,84**	**728,87**	**0,13**	**0,66**	**1,135**	**66,01**	**146,08**	**157,45**	**440,42**	**6,43**
	Итого за день:	**1622**	**57,2**	**71,93**	**196,21**	**1661,04**	**0,90**	**1,0**	**2,19**	**71,70**	**473,96**	**249,3**	**972,95**	**13,6**

7 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
	Завтрак													
8/82 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
03	**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 свежие**	**100**	0,8	-	3,4	16,8	-	0,04	0,7	10	23	14	42	0,6
	Хлеб пшеничный	**40**	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,01	-	10,4	14,0	33,2	0,64
79	**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:	**670**	**28,37**	**22,19**	**107,45**	**742,98**	**0,03**	**0,47**	**2,97**	**13,52**	**209,2**	**102,4**	**425,56**	**7,48**
	Обед													
1	**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
/82	**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
5	**Гарнир каша вязкая перловая**	**180**	5,496	6,552	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
	Помидоры свежие	**100**	1,2	-	4,6	23,2	0,03	0,12	1,17	17,78	37,16	23,5	72,33	0,82
	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
9	**Сок фруктовый**	**200**	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8
	Итого:	**930**	**34,82**	**28,50**	**102,29**	**804,95**	**0,125**	**0,91**	**5,03**	**33,03**	**172,5**	**155,8**	**466,87**	**9,45**
	Итого за день:	**1600**	**63,19**	**50,69**	**209,74**	**1547,93**	**0,155**	**1,38**	**8,0**	**46,55**	**381,8**	**258,3**	**892,43**	**16,93**

8 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													
290/824	**Цыпленок-бройлер, тушенный 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**	**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 пшеничный	**40**	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,06	-	10,4	14,0	33,2	0,64
	Итого:	**670**	**36,02**	**47,82**	**95,58**	**956,78**	**0,07**	**0,23**	**0,62**	**7,35**	**145,87**	**78,65**	**386,22**	**5,10**
	Обед													
02	**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
9/8 4	**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
3	**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
1	**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 пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
9	**Сок фруктовый**	**200**	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8
	Яблоко свежее	**233**	0,76	0,76	18,62	85,50	-	0,06	0,57	30,40	30,40	17,10	20,90	1,14
	Итого:	**1163**	**33,02**	**37,03**	**148,25**	**1059,42**	**0,03**	**1,04**	**2,63**	**62,19**	**239,74**	**165,08**	**380,13**	**9,78**
	Итого за день:	**1833**	**69,04**	**84,85**	**243,83**	**2016,20**	**0,10**	**1,27**	**3,25**	**69,54**	**385,61**	**243,73**	**766,35**	**14,88**

9 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
	Завтрак													
68/24	**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
71	**Помидоры свежие**	**100**	1,2	-	4,6	23,2	0,03	0,12	1,17	17,78	37,16	23,5	72,33	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	**23**	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,04	0,01	-	5,20	7,00	16,60	0,32
	Хлеб пшеничный	**40**	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,06	-	10,4	14,0	33,2	0,64
76	**Чай с сахаром**	**200**	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,4
	Итого:	**693**	**26,34**	**18,79**	**106,95**	**702,26**	**0,06**	**0,48**	**1,44**	**20,33**	**91,45**	**94,38**	**406,80**	**7,9**
	Обед													
	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
	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	1,5
	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	0,9
	Огурцы свежие	**100**	0,8	-	3,4	16,8	-	0,04	0,7	10	23	14	42	0,6
	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,05	-	13	17,5	41,5	0,8
	Компот из сухофруктов	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,2
	Шоколад «Аленка»	**1/20**	1,64	6,66	10,7	109,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	**1000**	**29,54**	**26,77**	**101,85**	**766,52**	**0,06**	**0,79**	**1,02**	**60,25**	**189,02**	**177,59**	**448,60**	**6,7**
	Итого за день:	**1693**	**55,88**	**45,56**	**208,8**	**1468,78**	**0,12**	**1,27**	**2,46**	**80,58**	**280,47**	**271,97**	**855,4**	**14,**

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**	**200**	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	**690**	**39,74**	**31**	**138,09**	**991,52**	**0,114**	**0,26**	**1,87**	**35,02**	**534**	**117,97**	**512,02**	**4,12**
	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
74/824	**Зраза, рубленная 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
82	**Свекла отварная с маслом**	**100**	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	0,20	9,50	35,17	20,90	40,97	1,33	0,02
	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,05	-	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
	Итого:	**930**	**28,74**	**32,78**	**131,16**	**934,22**	**0,11**	**1,07**	**14,97**	**49,02**	**138,02**	**149,27**	**412,63**	**6,11**
	Итого за день:	**1620**	**68,48**	**63,78**	**269,25**	**1925,74**	**0,23**	**1,33**	**16,84**	**84,04**	**672,02**	**267,24**	**924,65**	**10,23**

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
ого: за 10 дней	6882	6879	322,67	369,57	1089,30	8977,2	2,13	3,56	21,51	195,43	2605,91	1060,24	4597
еднедневное чение	688,20	687,90	32,27	36,96	108,93	897,72	0,21	0,36	2,15	19,54	260,59	106,02	459,6
отношение Б : Ж : У		1	1	4									
Обед													
ого: за 10 дней	10003	9755	307,22	317,89	1341,72	9113,9	0,818	6,99	45,657	475,11	1687,08	1546,35	4262
еднедневное чение	1000,3	975,5	30,722	31,789	134,172	911,39	0,0818	0,699	4,5657	47,511	168,708	154,635	426,2
отношение Б: Ж: У		1	1	4									
ого: за 10 дней (завтрак и обед)	16885	16634	629,89	687,46	2431,02	18091,	2,95	10,55	67,172	670,546	4292,99	2606,59	8858
еднедневное чение	1688,5	1663,4	62,99	68,75	243,10	1809,1	0,3	1,06	6,72	67,05	429,23	260,66	885,8
отношение Б: Ж: У		1	1	4									