

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ №3  
г. Буденновска

  
М.Ю. Мурдугова  
(подпись Ф.И.О.)  
« 2 » « Август » 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО  
Управления Роспотребнадзора по  
СК №2

  
В.В. Пронькин  
« 2 » « Август » 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- цеп- тур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	А	В1		В2	С	Ca	Mg	P	Fe				
			4	5	6	8	9		10	11	12	13	14	15				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
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	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	0,1	-	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				
	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																	
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	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				
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				
321	Капуста тушенная	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				
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	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

№ 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		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	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 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		
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>30,44</b>	<b>29,1</b>	<b>122,94</b>	<b>875,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,56</b>	<b>2,00</b>	<b>9,16</b>	<b>219,89</b>	<b>129,07</b>	<b>447,32</b>	<b>8,77</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		
294/82 4	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		
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>31,90</b>	<b>40,19</b>	<b>115,13</b>	<b>949,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,47</b>	<b>2,26</b>	<b>48,14</b>	<b>195,88</b>	<b>188,91</b>	<b>485,44</b>	<b>16,1</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1620</b>	<b>62,34</b>	<b>69,29</b>	<b>238,07</b>	<b>1824,94</b>	<b>0,10</b>	<b>1,04</b>	<b>4,26</b>	<b>57,30</b>	<b>415,77</b>	<b>317,98</b>	<b>932,76</b>	<b>24,87</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	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
279/824	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		
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>33,8</b>	<b>29,86</b>	<b>107,35</b>	<b>833,39</b>	<b>0,09</b>	<b>0,41</b>	<b>0,58</b>	<b>12,84</b>	<b>208,1</b>	<b>80,86</b>	<b>319,42</b>	<b>7,25</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		
268/824	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		
	<b>Итого:</b>	<b>1130</b>	<b>31,19</b>	<b>23,40</b>	<b>151,60</b>	<b>942,80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,65</b>	<b>3,57</b>	<b>51,17</b>	<b>135,93</b>	<b>139,27</b>	<b>542,88</b>	<b>10,52</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1810</b>	<b>64,99</b>	<b>53,26</b>	<b>258,95</b>	<b>1776,19</b>	<b>0,15</b>	<b>1,06</b>	<b>4,15</b>	<b>64,01</b>	<b>344,03</b>	<b>220,13</b>	<b>862,3</b>	<b>17,77</b>		

4 день

№ Реп- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe							
															4	5	6	8	9	10	11
1	2	3				7															
	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	183,1	7	1,02						
303	Гарнир каша вязкая пшениная	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						
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>25,71</b>	<b>27,58</b>	<b>90,4</b>	<b>712,52</b>	<b>0,08</b>	<b>0,46</b>	<b>5,31</b>	<b>10,4</b>	<b>89,98</b>	<b>136,5</b>	<b>402,2</b>		<b>10,91</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	Тфетеля 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	-	-	-	-	-	-	-		-						
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>31,11</b>	<b>45,88</b>	<b>141,10</b>	<b>1101,53</b>	<b>0,05</b>	<b>0,53</b>	<b>2,25</b>	<b>28,7</b>	<b>144,0</b>	<b>127,2</b>	<b>340,6</b>		<b>6,74</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1630</b>	<b>56,82</b>	<b>73,46</b>	<b>231,5</b>	<b>1814,05</b>	<b>0,13</b>	<b>0,98</b>	<b>7,56</b>	<b>39,2</b>	<b>233,9</b>	<b>263,8</b>	<b>742,8</b>		<b>17,65</b>						



6 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	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
210	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		
376	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		
338	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	81		0,054	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08		
	<b>Итого:</b>	<b>782</b>	<b>29,55</b>	<b>48,88</b>	<b>101,00</b>	<b>963,05</b>	<b>0,77</b>	<b>0,41</b>	<b>1,46</b>	<b>33,93</b>	<b>236,08</b>	<b>93,65</b>	<b>469,43</b>	<b>8,84</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 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		
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	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	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2		
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>28,43</b>	<b>22,78</b>	<b>104,96</b>	<b>738,46</b>	<b>0,134</b>	<b>0,726</b>	<b>1,182</b>	<b>69,38</b>	<b>153,55</b>	<b>161,22</b>	<b>464,89</b>	<b>7,16</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1712</b>	<b>57,98</b>	<b>71,66</b>	<b>205,96</b>	<b>1701,51</b>	<b>0,90</b>	<b>1,13</b>	<b>2,64</b>	<b>103,3</b>	<b>389,63</b>	<b>254,87</b>	<b>934,32</b>	<b>16</b>		

7 ДЕНЬ

№ Реп- 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	Ca	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 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	
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>28,94</b>	<b>22,5</b>	<b>110,74</b>	<b>761,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,51</b>	<b>2,36</b>	<b>11,86</b>	<b>231,3</b>	<b>105,7</b>	<b>428,66</b>	<b>9,54</b>	
	<b>Обед</b>														
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	
288/82 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 пшеничная	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	
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>35,51</b>	<b>37,37</b>	<b>106,40</b>	<b>903,77</b>	<b>0,10</b>	<b>0,89</b>	<b>3,15</b>	<b>23,30</b>	<b>178,8</b>	<b>166,2</b>	<b>469,99</b>	<b>16,21</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1615</b>	<b>64,45</b>	<b>59,87</b>	<b>217,14</b>	<b>1665,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1,40</b>	<b>5,51</b>	<b>35,16</b>	<b>410,1</b>	<b>271,9</b>	<b>898,65</b>	<b>25,75</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>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>34,95</b>	<b>41,27</b>	<b>88,37</b>	<b>864,56</b>	<b>0,07</b>	<b>0,28</b>	<b>0,59</b>	<b>7,39</b>	<b>149,27</b>	<b>79,25</b>	<b>398,32</b>	<b>5,76</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
279/8 24	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
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
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>1130</b>	<b>32,44</b>	<b>37,15</b>	<b>159,75</b>	<b>1104,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,70</b>	<b>1,75</b>	<b>60,92</b>	<b>217,84</b>	<b>148,44</b>	<b>377,34</b>	<b>9,91</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1810</b>	<b>67,39</b>	<b>78,42</b>	<b>248,12</b>	<b>1968,63</b>	<b>0,11</b>	<b>0,98</b>	<b>2,34</b>	<b>68,31</b>	<b>367,11</b>	<b>227,69</b>	<b>775,66</b>	<b>15,67</b>

9 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe				
															4	5	6	8
1	2	3				7												
	<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				
306	Горошек зеленый консервированный	100	3,20	0,20	6,50	40,60	0,08	0,06	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				
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41				
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>27,39</b>	<b>18,92</b>	<b>102,4</b>	<b>689,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,46</b>	<b>0,29</b>	<b>10,92</b>	<b>69,16</b>	<b>81,15</b>	<b>381,64</b>	<b>8,01</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 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				
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				
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>980</b>	<b>27,71</b>	<b>20,33</b>	<b>89,47</b>	<b>651,77</b>	<b>0,06</b>	<b>0,82</b>	<b>0,37</b>	<b>58,59</b>	<b>208,52</b>	<b>177,39</b>	<b>443,40</b>	<b>8,62</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1660</b>	<b>55,1</b>	<b>39,25</b>	<b>191,87</b>	<b>1341,05</b>	<b>0,10</b>	<b>1,27</b>	<b>0,66</b>	<b>69,514</b>	<b>277,68</b>	<b>258,54</b>	<b>825,04</b>	<b>16,63</b>				

10 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	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 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
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>39,71</b>	<b>30,97</b>	<b>137,36</b>	<b>986,99</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>1,85</b>	<b>33,82</b>	<b>532,78</b>	<b>117,30</b>	<b>511,20</b>	<b>4,07</b>
	<b>Обед</b>													
101	Суп каргофельный 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	Зразя, рубленая 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
	<b>Итого:</b>	<b>1105</b>	<b>30,02</b>	<b>34,37</b>	<b>152,95</b>	<b>1041,04</b>	<b>0,10</b>	<b>1,04</b>	<b>6,08</b>	<b>50,29</b>	<b>178,86</b>	<b>162,73</b>	<b>487,98</b>	<b>8,97</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1770</b>	<b>69,73</b>	<b>65,34</b>	<b>290,31</b>	<b>2028,03</b>	<b>0,21</b>	<b>1,30</b>	<b>7,92</b>	<b>84,11</b>	<b>711,64</b>	<b>280,02</b>	<b>999,17</b>	<b>13,05</b>

