УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ №3
г.Буденновска

_____М.Ю.Мурдугова
(подпись, Ф.И.О.)

«____» _____2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ
Роспотребнадзора по СК
в Буденновском районе

_____ В.В. Пронькин
«____» _____2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений
на зимне - весенний сезон.
(бесплатное, платное)

(возрастная категория 12 лет и старше)

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

бесим

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													
210	**Омлет натуральный**	**160**	15,89	23,68	16,84	344,01	0,57	0,11	0,36		128,91	30,08	257,58	3,92
50	**Икра кабачковая**	**75**	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04	0,06	4,67	23,92	20,42	39,08	4,08
	Хлеб пшеничный	**20**	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
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
	Итого:	**510**	**23,06**	**37,84**	**74,85**	**731,87**	**0,58**	**0,29**	**0,78**	**4,76**	**174,30**	**74,29**	**362,70**	**10,04**
	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
234/824	**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	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:	**890**	**27,9**	**23,87**	**120,5**	**808,25**	**0,09**	**0,35**	**7,19**	**14,4**	**117,82**	**93,11**	**395,08**	**6,65**
	Итого за день:	**1400**	**50,96**	**61,71**	**195,35**	**1540,12**	**0,67**	**0,64**	**7,97**	**19,16**	**292,12**	**167,40**	**757,78**	**16,69**

2 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													
268/824	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	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	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
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:	**640**	**30,19**	**26,48**	**121,02**	**842,85**	**0,03**	**0,53**	**2,40**	**6,88**	**205,43**	**112,77**	**423,66**	**8,26**
	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
294/824	Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом красн.	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,00	2,07
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04		4,67	23,92	20,42	39,08	4,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
359	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
338	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	81		0,05	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08
	Итого:	**1080**	**32,18**	**37,55**	**145,93**	**1051,15**	**0,06**	**0,468**	**3,03**	**69,86**	**176,8**	**172,09**	**459,93**	**13,11**
	Итого за день:	**1720**	**62,37**	**64,03**	**266,95**	**1894**	**0,09**	**1**	**5,428**	**76,74**	**382,23**	**284,86**	**883,59**	**21,37**

3 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													
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
304	**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**	**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	**20**	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	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
	Итого:	**630**	**34,08**	**35,71**	**106,28**	**882,65**	**0,09**	**0,39**	**0,82**	**8,8**	**219,16**	**71,97**	**423,52**	**5,36**
	Обед													
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
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	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:	**890**	**29,11**	**24,11**	**137,78**	**884,21**	**0,06**	**0,52**	**3,35**	**21,06**	**119,66**	**116,3**	**497,59**	**9,2**
	Итого за день:	**1520**	**63,19**	**59,82**	**244,06**	**1766,86**	**0,143**	**0,909**	**4,168**	**29,86**	**338,82**	**188,27**	**921,11**	**14,56**

4 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													
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**	**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	**20**	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	**Чай с сахаром**	**200/15**	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого:	**630**	**24,94**	**24,07**	**86,59**	**662,46**	**0,08**	**0,42**	**5,63**	**6,45**	**64,48**	**115,2**	**357,4**	**7,23**
	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
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	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
948	**Кисель из сока**	**200**	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
	Итого:	**890**	**29,22**	**36,6**	**128,48**	**959,82**	**0,05**	**0,50**	**2,65**	**26,4**	**129,5**	**110,9**	**316,9**	**6,23**
	Итого за день:	**1520**	**54,16**	**60,67**	**215,07**	**1622,28**	**0,13**	**0,92**	**8,28**	**32,9**	**194,0**	**226,2**	**674,3**	**13,46**

5 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													
222	**Пудинг из творога со сметаной**	**150/50**	28,56	8,89	42,84	365,57	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0	1,50
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:	**640**	**35,48**	**20,41**	**104,16**	**743,41**	**0,124**	**0,23**	**1,62**	**33,76**	**403,13**	**90,16**	**441,9**	**3,83**
	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 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
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	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
389	**Сок фруктовый**	**200**	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	Итого:	**890**	**26,34**	**27,91**	**118,05**	**822,61**	**0,09**	**0,66**	**1,91**	**22,85**	**165,3**	**135,67**	**383,07**	**6,37**
	Итого за день:	**1530**	**61,82**	**48,32**	**222,21**	**1566,02**	**0,22**	**0,89**	**3,53**	**56,61**	**568,43**	**225,83**	**824,97**	**10,2**

6 день

№-пы	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
10	**Омлет натуральный**	**160**	15,89	23,68	16,84	344,01	0,57	0,11	0,36		128,91	30,08	257,58	3,92
0	**Икра кабачковая**	**70**	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04	0,06	4,67	23,92	20,42	39,08	4,08
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
76	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Хлеб пшеничный	**20**	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
	Итого:	**510**	**23,06**	**37,84**	**74,85**	**731,87**	**0,57**	**0,30**	**0,78**	**4,76**	**174,31**	**74,3**	**362,69**	**10,0**
	Обед													
4	**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
4/ 4	**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
2	**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
6	**Горошек зеленый консервированный**	**60**	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035	5	10	10	31	0,35
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
9	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	**890**	**27,82**	**22,8**	**106,6**	**742,61**	**0,13**	**0,70**	**1,58**	**66,01**	**144,48**	**154,25**	**441,22**	**6,91**
	Итого за день:	**1400**	**50,88**	**60,64**	**181,45**	**1474,48**	**0,70**	**1,00**	**2,36**	**70,77**	**318,79**	**228,55**	**803,91**	**16,9**

7 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													
268/824	**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
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 пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,04	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
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
	Итого:	**640**	**29,29**	**22,52**	**113,7**	**774,45**	**0,03**	**0,50**	**2,75**	**8,52**	**212,2**	**98,77**	**412,66**	**8,72**
	Обед													
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
288/824	**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
78	**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	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,04	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
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**	**180**	0,72	0,72	17,64	81		0,05	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08
	Итого:	**1070**	**36,20**	**33,42**	**127,33**	**955,69**	**0,10**	**0,93**	**4,13**	**47,41**	**180,6**	**169,3**	**446,14**	**10,93**
	Итого за день:	**1710**	**65,49**	**55,94**	**241,03**	**1730,14**	**0,13**	**1,42**	**6,88**	**55,93**	**392,8**	**268,0**	**858,8**	**19,65**

8 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													
294/824	**Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом красн.**	**100/50**	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,00	2,07
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	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
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:	**840**	**31,33**	**33,86**	**123,83**	**926,28**	**0,03**	**0,27**	**1,36**	**36,55**	**163,28**	**106,74**	**370,42**	**10,46**
	Обед													
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
479/824	**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
331	**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	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
348	**Кисель из сока**	**200**	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
	Итого:	**890**	**31,48**	**35,38**	**139,03**	**1000,05**	**0,03**	**0,63**	**1,49**	**22,04**	**160,24**	**122,14**	**330,69**	**8,37**
	Итого за день:	**1730**	**62,81**	**69,24**	**262,86**	**1926,33**	**0,06**	**0,90**	**2,85**	**58,59**	**323,52**	**228,88**	**701,11**	**18,83**

9 день

№ Ре-цеп-туры	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													
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 пшенная**	**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
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
376	**Чай с сахаром**	**200/15**	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого:	**640**	**25,28**	**22,72**	**103,62**	**720,13**	**0,03**	**0,36**	**0,68**	**3,95**	**65,97**	**86,58**	**350,75**	**7,3**
	Обед													
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, 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	1,54
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 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	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
338	**Яблоко свежее**	**180**	0,72	0,72	17,64	81		0,05	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08
	Итого:	**1120**	**28,78**	**21,07**	**110,07**	**745,96**	**0,06**	**0,86**	**1,28**	**85,05**	**223,22**	**188,59**	**451,20**	**9,12**
	Итого за день:	**1760**	**54,06**	**43,79**	**213,69**	**1466,09**	**0,09**	**1,216**	**1,96**	**89**	**289,19**	**275,17**	**801,95**	**16,42**

10 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													
222	**Пудинг из творога со сметаной**	**150/50**	28,56	8,89	42,84	365,57	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0	1,50
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:	**640**	**35,30**	**19,89**	**105,76**	**744,41**	**0,10**	**0,23**	**1,77**	**33,74**	**411,86**	**85,73**	**402,48**	**3,42**
	Обед													
101	**Суп картофельный с перловой крупой**	**250**	2,55	2,78	24,48	133,14	0,03	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01
274/824	**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
78	**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	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
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:	**890**	**29,00**	**30,98**	**132,16**	**923,16**	**0,10**	**0,96**	**5,90**	**17,21**	**133,62**	**129,10**	**443,10**	**7,31**
	Итого за день:	**1530**	**64,3**	**50,87**	**237,92**	**1667,57**	**0,20**	**1,19**	**7,67**	**50,95**	**545,48**	**214,83**	**845,58**	**10,73**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Итого: за 10 дней		6320	292,01	281,34	1014,66	7760,3	1,664	3,52	18,59	148,17	2094,2	916,58	3908,18
Среднедневное значение		632	29,20	28,13	101,47	776,04	0,17	0,35	1,86	14,82	209,42	91,66	390,82
Соотношение Б : Ж : У		1	1	4									
	Обед													
Итого: за 10 дней		9500	298,03	293,69	1265,93	8893,5	0,77	6,578	32,51	392,38	1551,29	1391,53	4164,93
Среднедневное значение		950	29,80	29,37	126,59	889,35	0,08	0,66	3,25	39,24	155,13	139,15	416,49
Соотношение Б: Ж: У		1	1	4									
Всего: за 10 дней (завтрак и обед)		15820	590,04	575,032	2280,59	16654	2,433	10,091	51,096	540,55	3645,49	2308,11	8073,11
Среднедневное значение		1582	59,00	57,50	228,06	1665,4	0,24	1,01	5,11	54,06	364,55	230,81	807,31
Соотношение Б: Ж: У		1	1	4									