

Утверждаю:



Директор МБОУ «Цивильская СОШ

им. М. В. Силантьева»

Т. В. Баранова.

приказ № 41-П от 14.09.2017

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ «ЦИВИЛЬСКАЯ СОШ ИМ. М. В. СИЛАНТЬЕВА»
ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ОТ 7-11 ЛЕТ И 12-18 ЛЕТ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ И ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД.**

Г. Цивильск, 2017 г.

возрастная категория: с 7 до 11 лет
сезон: осенне-зимний

ре- цы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	1-ый день														
	Завтрак														
181	Каша жидкая манная молочная с маслом	160	4,66	7,66	23,90	191,24	0,06	0,89	44,19	0,40	101,92	90,05	15,47	0,36	
182	Какао с молоком	200	4,08	3,37	17,58	118,6	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
186	Кефир 3,2% жирность	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,05	0,88	25,00	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13	
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
338	Апельсины свежие	75	1,25	0,21	8,68	52,65	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,95	0,32	
	ИТОГО:		15,42	15,43	64,82	483,00	0,23	67,64	93,59	0,87	445,17	375,40	74,86	1,50	
	Обед														
67	Винегрет овощной	60	1,62	5,02	4,01	75,06	0,03	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50	
99	Суп из овощей с сметаной м/б	250/10	4,55	4,99	9,15	142,60	0,07	10,38	0,00	2,40	45,57	49,28	21,35	0,81	
304	Рис отварной	150	3,89	5,37	21,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	65,01	16,34	0,53	
268	Биточки свиные с соусом сметанным с томатом	100	8,23	12,80	10,75	194,00	0,24	3,18	12,63	2,28	16,65	105,49	23,61	1,38	
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	50,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	ИТОГО:		23,34	28,91	107,03	892,88	0,44	70,06	12,63	8,78	128,61	328,97	107,07	5,37	
	ВСЕГО:		38,76	44,34	171,85	1375,88	0,67	137,70	106,22	9,65	573,78	704,37	181,93	6,87	

№ реп-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	2-ой день																
	Завтрак																
182	Каша жидкая молочная овсяная с маслом	160	5,96	9,16	25,29	217,14	0,16	0,89	44,19	0,54	116,39	175,47	46,22	1,30			
348	Жюльот из сушеных яблок	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,00	40,30	0,00	0,15	24,98	11,56	6,32	0,90			
	Хлеб пшенич.	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,31	0,00	93,16	0,01	0,14	52,00	0,10	193,60	100,00	7,00	0,20			
14	Масло сливочное	10	0,10	6,48	0,13	85,44	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00			
	ИТОГО:		14,19	21,37	73,57	607,26	0,21	41,33	136,19	1,41	346,57	324,83	72,74	2,84			
	Обед																
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,98	1,95	3,56	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	19,81	9,05	0,28			
102	Суп картофельный с горохом м/б	250	7,79	5,27	16,54	185,40	0,23	5,83	0,00	2,43	54,21	88,10	35,58	2,05			
259	Жаркое по-домашнему с курицей	200	14,06	23,60	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45			
699	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,20	0,04	21,00	83,4	0,01	54,60	0,01	0,00	6,60	2,00	2,40	0,12			
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	ИТОГО:		27,42	31,50	89,46	881,47	0,73	78,41	0,01	11,61	122,38	375,68	112,59	7,36			
	ВСЕГО:		41,61	52,87	163,03	1488,73	0,94	119,74	136,20	13,02	468,95	700,51	185,33	10,20			

ре- цы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	3-ий день															
	Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,83	33,00	0,38		163,00	136,88	26,68	0,65	
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,54	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00		125,78	90,00	14,00	0,13	
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26		4,60	17,40	6,60	0,22	
138	Яблоки свежие	75	0,40	0,30	7,35	47	0,02	7,50	0,00	0,15		12,00	8,25	6,75	1,65	
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,00	100,00	0,24		22,00	76,80	4,80	1,00	
	ИТОГО:		15,93	12,39	51,19	407,36	0,21	9,63	153,00	1,03		327,38	329,33	58,83	3,65	
	Обед															
52	Салат свекольный	60	1,06	3,01	4,54	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62		21,28	24,38	12,42	0,79	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной м/б	250/10	4,80	4,92	10,93	152,80	0,05	10,68	0,00	2,47		63,42	54,60	26,73	1,26	
265	Плов из свинины	150	13,46	22,54	25,89	408,00	0,39	1,28	0,00	2,73		12,42	174,61	39,64	1,81	
389	Сок яблочный витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	54,00	0,00	0,20		14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26		4,60	17,40	6,60	0,22	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24	
	ИТОГО:		24,71	31,10	90,99	840,00	0,53	69,95	0,00	7,64		124,92	327,39	103,38	8,13	
	ВСЕГО:		40,64	43,49	142,18	1247,36	0,74	79,58	153,00	8,67		452,30	656,72	162,21	11,78	

№ рецеп- ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			B				У	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	4-ый день															
	Завтрак															
182	Каша жидкая пшениная молочная с маслом	160	5,72	8,37	27,35	217,14	0,14	0,89	44,19	0,16	105,22	140,47	36,27	0,94		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,37	17,58	118,6	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
386	Кефир 3,2% жирность	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,05	0,88	25,00	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13		
	Хлеб пшенич.	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	ИТОГО:		16,58	16,14	69,24	503,01	0,29	3,35	93,59	0,68	416,64	418,58	88,31	1,98		
	Обед															
29	Салат из свежих овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста)	60	0,82	3,63	2,08	44,34	0,02	7,93	0,00	0,33	15,26	24,94	11,30	0,40		
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25		
128	Картофельное пюре	150	3,47	8,97	18,89	181,50	0,15	18,69	52,50	0,26	43,74	97,47	28,77	1,08		
288	Курица отварная с соусом	80	11,03	12,63	0,24	157,00	0,03	2,35	45,60	0,19	19,20	53,34	2,70	0,75		
342	Компот из кураги витаминизированный	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	50,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48		
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	ИТОГО:		28,94	34,20	91,38	797,14	0,38	86,45	113,10	3,10	155,97	433,15	122,98	5,42		
	ВСЕГО:		45,52	50,34	160,62	1300,15	0,67	89,80	206,69	3,78	572,61	851,73	211,29	7,40		

ре- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	5-ый день																
	Завтрак																
222	Пудинг из творога с молоком стученным	150	19,41	14,18	49,74	333,60	0,11	0,66	89,36	0,66	272,16	301,22	40,48	1,22			
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	Хлеб пшенич.	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
338	Апельсины свежие	75	1,25	0,21	8,68	52,65	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,95	0,32			
	ИТОГО:		24,82	14,79	97,94	564,57	0,21	68,95	89,36	1,59	331,79	374,66	75,63	4,78			
	Обед																
62	Салат морковный с сахаром	60	0,92	0,06	6,31	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	36,94	21,63	0,40			
88	Щи из свежей капусты с сметаной м/б	250/10	4,76	4,95	7,90	136,00	0,06	15,78	0,00	2,42	62,85	49,00	22,73	0,86			
304	Рис отварной	150	3,89	5,37	21,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	65,01	16,34	0,53			
255	Печень по-строгановски	100	13,50	11,23	3,52	160	0,20	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00			
348	Компот из сушеных яблок витаминизированный	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,00	50,30	0,00	0,15	24,98	11,56	6,32	0,90			
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	ИТОГО:		27,80	22,27	97,67	811,44	0,38	76,54	5782,00	14,96	151,69	461,62	101,08	9,15			
	ВСЕГО:		52,62	37,06	195,61	1376,01	0,59	145,49	5871,36	16,55	483,48	836,28	176,71	13,93			

№ ре- цы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	6-ой день															
	Завтрак															
182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	160	6,58	7,90	32,71	237,71	0,11	0,73	41,75	0,59	111,82	168,61	33,78	1,78		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,54	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
	Хлеб пшенич.	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20		
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00		
	ИТОГО:		17,65	23,94	68,11	569,21	0,20	2,17	153,75	1,31	425,20	396,41	67,98	2,56		
	Обед															
67	Винегрет овощной	60	1,62	5,02	4,01	75,06	0,03	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50		
96	Рассольник ленинградский с сметаной м/б	250/10	5,06	5,09	11,98	157,00	0,09	8,38	0,00	2,42	38,73	56,73	24,78	0,96		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,61	13,83	217,52	135,83	4,56		
268	Шницель из свинины с соусом	100	8,23	12,80	10,75	194,00	0,24	3,18	12,63	2,28	16,65	105,49	23,61	1,38		
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	50,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	ИТОГО:		28,56	29,73	126,82	941,33	0,64	68,06	12,63	9,13	134,23	488,93	229,99	9,55		
	ВСЕГО:		46,21	53,67	194,93	1510,54	0,84	70,23	166,38	10,44	559,43	885,34	297,97	12,11		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14	15		
2	3	4	5	6	7										
7-ой день															
Завтрак															
Каша жидкая молочная овсяная с маслом	160	5,96	9,16	25,29	217,14	0,16	0,89	44,19	0,54	116,39	175,47	46,22	1,30		
Какао с молоком	200	4,08	3,37	17,58	118,6	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
Хлеб пшенич.	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Бананы	75	1,50	0,38	15,75	96,00	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45		
Кефир 3,2% жирность	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,05	0,88	25,00	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13		
ИТОГО:		18,32	17,31	82,94	599,01	0,34	10,85	93,59	1,36	433,81	474,58	129,76	2,80		
Обед															
Салат из свежих овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста)	60	0,82	3,63	2,08	44,34	0,02	7,93	0,00	0,33	15,26	24,94	11,30	0,40		
Суп картофельный с горохом м/б	250	7,79	5,27	16,54	185,40	0,23	5,83	0,00	2,43	54,21	88,10	35,58	2,05		
Плов из курицы	150	14,84	5,90	27,34	316,00	0,11	4,85	39,00	0,56	37,47	149,10	40,45	1,64		
Компот из изюма витаминизированный	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	50,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45		
Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
ИТОГО:		28,18	15,51	105,22	806,66	0,44	68,60	39,00	4,01	141,06	341,30	112,05	6,00		
ВСЕГО:		46,50	32,82	188,16	1405,67	0,78	79,45	132,59	5,37	574,87	815,88	241,81	8,80		

№ рецеп- ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	8-ой день																
	Завтрак																
181	Каша жидкая манная молочная с маслом	160	4,66	7,66	23,90	191,24	0,06	0,89	44,19	0,40	101,92	90,05	15,47	0,36			
389	Сык яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	Хлеб пшенич.	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
338	Яблоки свежие	75	0,40	0,30	7,35	47	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65			
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
	ИТОГО:		14,30	12,96	71,05	479,56	0,18	12,39	144,19	1,51	159,12	223,90	48,22	6,25			
	Обед																
62	Салат морковный с сахаром	60	0,92	0,06	6,31	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	36,94	21,63	0,40			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной м/б	250/10	4,80	4,92	10,93	152,80	0,05	10,68	0,00	2,47	63,42	54,60	26,73	1,26			
202	Рожки отварные	150	6,04	0,67	31,92	208,40	0,06	0,00	0,00	0,77	11,19	37,17	8,62	0,85			
268	Котлеты свиные с соусом сметанным с томатом	100	8,23	12,80	10,75	194,00	0,24	3,18	12,63	2,28	16,65	105,49	23,61	1,38			
348	Компот из сушеных яблок витаминизированный	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,00	50,30	0,00	0,15	24,98	11,56	6,32	0,90			
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	ИТОГО:		24,71	19,10	118,16	860,94	0,44	66,17	12,63	14,33	145,50	305,55	103,50	6,25			
	ВСЕГО:		39,01	32,06	189,21	1340,50	0,62	78,56	156,82	15,84	304,62	529,45	151,72	12,50			

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15		
9-ый день																
Завтрак																
Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	160	5,72	8,37	27,35	217,14	0,14	0,89	44,19	0,16		105,22	140,47	36,27	0,94		
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,54	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00		125,78	90,00	14,00	0,13		
Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26		4,60	17,40	6,60	0,22		
Бананы	75	1,50	0,38	15,75	96,00	0,03	7,50	0,00	0,30		6,00	21,00	31,50	0,45		
Кефир 3,2% жирность	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,05	0,88	25,00	0,00		150,00	118,75	17,50	0,13		
ИТОГО:		15,83	15,49	73,70	534,25	0,29	10,57	89,19	0,72		391,60	387,62	105,87	1,87		
Обед																
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,98	1,95	3,56	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03		14,98	19,81	9,05	0,28		
Суп картофельный с макаронными изделиями м/б	250	4,43	2,84	17,46	149,40	0,11	8,25	0,00	1,43		38,04	67,58	27,28	1,13		
Картофельное пюре	150	3,47	8,97	18,89	181,50	0,15	18,69	52,50	0,26		43,74	97,47	28,77	1,08		
Рыба отварная с маслом	80	12,86	5,56	0,65	103,64	0,05	0,35	32,73	0,34		10,91	148,36	31,24	0,61		
Напиток лимонный витаминизированный	200	0,20	0,04	21,00	83,4	0,01	54,60	0,01	0,00		6,60	2,00	2,40	0,12		
Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26		4,60	17,40	6,60	0,22		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24		
ИТОГО:		26,33	20,00	90,97	692,90	0,39	92,15	85,24	7,67		128,07	395,03	115,34	4,68		
ВСЕГО:		42,16	35,49	164,67	1227,15	0,68	102,72	174,43	8,39		519,67	782,65	221,21	6,55		

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	10-ый день																
	Завтрак																
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	160	3,89	7,66	24,67	191,24	0,05	0,89	44,19	0,16	99,12	105,25	22,95	0,36			
189	Сык виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,4	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80			
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20			
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00			
	ИТОГО:		11,04	21,36	67,06	511,78	0,12	5,03	136,19	1,02	322,12	249,65	54,55	1,58			
	Обед																
52	Салат свекольный	60	1,06	3,01	4,54	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79			
88	Щи из свежей капусты с сметаной м/б	250/10	4,76	4,95	7,90	136,00	0,06	15,78	0,00	2,42	62,85	49,00	22,73	0,86			
102	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,61	13,83	217,52	135,83	4,56			
108	Курица отварная с соусом	80	11,03	12,63	0,24	157,00	0,03	2,35	45,60	0,19	19,20	53,34	2,70	0,75*			
142	Компот из кураги витаминизированный	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	50,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48			
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	ИТОГО:		30,62	27,37	108,38	845,95	0,38	72,72	45,60	6,29	163,28	425,94	207,83	8,91			
	ВСЕГО:		41,66	48,73	175,44	1357,73	0,50	77,75	181,79	7,31	485,40	675,59	262,38	10,49			
	Итого за 10 дней:		434,69	430,87	1745,70	13629,72	7,03	981,02	7285,48	99,02	4995,11	7438,52	2092,56	100,63			
	Ср. дневное сбалансированное:		1,0	1,0	4,0	1363,0		98,1			1,0	1,5					

с 12 до 18 лет

лет: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		У					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	6											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1-ый день																
Завтрак																
Каша жидкая манная молочная с маслом	210	6,40	9,58	33,92	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	136,96	108,16	20,30	0,47			
Какао с молоком	200	4,08	3,37	17,58	118,6	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48			
Кефир 3,2% жирность	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,05	0,88	25,00	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13			
Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
Апельсины свежие	75	1,25	0,21	8,68	52,65	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,95	0,32			
ИТОГО:		17,17	17,35	74,84	542,76	0,25	67,92	107,40	0,99	480,21	393,51	79,69	1,61			
Обед																
Винегрет овощной	100	2,97	7,53	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	4,50	32,80	43,27	19,53	0,83 ¹			
Суп из овощей с сметаной м/б	250/10	4,55	4,99	9,15	142,60	0,07	10,38	0,00	2,40	45,57	49,28	21,35	0,81			
Рис отварной	150	3,89	5,37	21,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53			
Биточки свиные с соусом сметанным с томатом	100	8,23	12,80	10,75	194,00	0,24	3,18	12,63	2,28	16,65	105,49	23,61	1,38			
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	70,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70			
Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
ИТОГО:		24,69	31,42	110,31	942,92	0,46	93,91	12,63	10,58	142,66	342,22	114,89	5,70			
ВСЕГО:		41,86	48,77	185,15	1485,68	0,71	161,83	120,03	11,57	622,87	735,73	194,58	7,31			

№ рецеп- ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	2-ой день															
	Завтрак															
182	Каша жидкая молочная овсяная с маслом	210	8,19	11,45	35,90	285,00	0,21	1,17	58,00	0,71	156,40	210,78	60,66	1,71		
348	Компот из сушеных яблок	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,00	0,30	0,00	0,15	24,98	11,56	6,32	0,90		
	Хлеб пшенич.	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,31	0,00	93,16	0,01	0,14	52,00	0,10	193,60	100,00	7,00	0,20		
14	Масло сливочное	10	0,10	6,48	0,13	85,44	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00		
	ИТОГО:		16,42	23,66	84,18	675,11	0,26	1,61	150,00	1,58	386,58	360,14	87,18	3,25		
	Обед															
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,63	2,92	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	26,22	28,31	15,09	0,47		
102	Суп картофельный с горохом м/б	250	7,79	5,27	16,54	185,40	0,23	5,83	0,00	2,43	54,21	88,10	35,58	2,05		
259	Жаркое по-домашнему с курицей	250	17,58	27,14	24,63	547,14	0,53	9,66	0,00	4,41	40,99	247,16	61,20	4,31 ^{мг}		
699	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,20	0,04	21,00	83,4	0,01	74,60	0,01	0,00	6,60	2,00	2,40	0,12		
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	ИТОГО:		31,59	36,01	98,05	1015,06	0,85	107,18	0,01	15,85	141,82	425,37	130,87	8,41		
	ВСЕГО:		48,01	59,67	182,23	1690,17	1,11	108,79	150,01	17,43	528,40	785,51	218,05	11,66		

ре- цы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	3-ий день															
	Завтрак															
20	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,83	33,00	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65		
79	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,54	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
38	Яблоки свежие	75	0,40	0,30	7,35	47	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		
09	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00		
	ИТОГО:		15,93	12,39	51,19	407,36	0,21	9,63	153,00	1,03	327,38	329,33	58,83	3,65		
	Обед															
2	Салат свекольный	100	1,77	4,52	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	37,24	40,63	20,70	1,32		
2	Борщ из свежей капусты со сметаной м/б	250/10	4,80	4,92	10,93	152,80	0,05	10,68	0,00	2,47	63,42	54,60	26,73	1,26		
65	Плов из свинины	250	22,43	34,56	44,88	680,00	0,65	2,13	0,00	4,55	20,70	279,38	66,07	3,02		
89	Сок яблочный витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	74,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	ИТОГО:		34,40	44,64	113,69	1149,12	0,80	93,46	0,00	10,54	149,16	448,41	138,09	9,86		
	ВСЕГО:		50,33	57,03	164,88	1556,48	1,01	103,09	153,00	11,57	476,54	777,74	196,92	13,51		

№ рецеп- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	4-ый день																
	Завтрак																
182	Каша жидкая пшенная молочная с маслом	210	7,87	10,46	38,81	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	141,39	168,73	47,60	1,23			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,37	17,58	118,6	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48			
386	Кефир 3,2% жирность	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,05	0,88	25,00	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13			
	Хлеб пшенич.	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	ИТОГО:		18,73	18,23	80,71	570,87	0,34	3,63	107,40	0,73	452,81	446,84	99,64	2,27			
	Обед																
29	Салат из свежих овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста)	100	1,37	5,44	3,78	73,90	0,03	13,21	0,00	0,55	26,70	35,63	18,84	0,66			
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25			
128	Картофельное пюре	200	4,63	11,36	26,44	242,00	0,20	24,92	70,00	0,34	58,32	118,79	38,36	1,44			
288	Курица отварная с соусом	80	11,03	12,63	0,24	157,00	0,03	2,35	45,60	0,19	19,20	53,34	2,70	0,75			
342	Компот из кураги витаминизированный	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	70,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48			
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	ИТОГО:		30,65	38,40	100,64	887,20	0,45	117,96	130,60	3,40	181,99	465,16	140,11	6,04			
	ВСЕГО:		49,38	56,63	181,35	1458,07	0,79	121,59	238,00	4,13	634,80	912,00	239,75	8,31			

№ рецеп- ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	5-ый день															
	Завтрак															
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	19,41	14,18	49,74	333,60	0,11	0,66	89,36	0,66		272,16	301,22	40,48	1,22	
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20		14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшенич.	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52		9,20	34,80	13,20	0,44	
338	Апельсины свежие	75	1,25	0,21	8,68	52,65	0,04	64,29	0,00	0,21		36,43	24,64	13,95	0,32	
	ИТОГО:		24,82	14,79	97,94	564,57	0,21	68,95	89,36	1,59		331,79	374,66	75,63	4,78	
	Обед															
62	Салат морковный с сахаром	100	1,53	0,08	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40		27,05	52,77	36,05	0,66	
88	Щи из свежей капусты с сметаной м/б	250/10	4,76	4,95	7,90	136,00	0,06	15,78	0,00	2,42		62,85	49,00	22,73	0,86	
304	Рис отварной	200	5,19	6,81	30,36	279,60	0,03	0,00	0,00	0,38		1,82	77,20	21,78	0,70	
255	Печень по-строгановски	100	13,50	11,23	3,52	160	0,20	8,45	5782,00	3,44		33,24	239,32	17,47	5,00	
348	Компот из сушеных яблок витаминизированный	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,00	70,30	0,00	0,15		24,98	11,56	6,32	0,90	
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26		4,60	17,40	6,60	0,22	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24	
	ИТОГО:		29,70	23,73	111,51	914,02	0,41	97,89	5782,00	20,41		163,74	489,64	120,94	9,59	
	ВСЕГО:		54,52	38,52	209,45	1478,59	0,62	166,84	5871,36	22,00		495,53	864,30	196,57	14,37	

№ реп-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	6-ой день															
	Завтрак															
182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	210	9,05	9,88	46,43	312,00	0,14	0,96	54,80	0,77	150,26	202,53	44,33	2,34		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,54	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
	Хлеб пшенич.	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20		
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00		
	ИТОГО:		20,12	25,92	81,83	643,50	0,23	2,40	166,80	1,49	463,64	430,33	78,53	3,11		
	Обед															
67	Винегрет овощной	100	2,97	7,53	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	4,50	32,80	43,27	19,53	0,83		
96	Рассольник ленинградский с сметаной м/б	250/10	5,06	5,09	11,98	157,00	0,09	8,38	0,00	2,42	38,73	56,73	24,78	0,96		
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,81	19,76	271,90	181,10	6,08		
268	Шницель из свинины с соусом	100	8,23	12,80	10,75	194,00	0,24	3,18	12,63	2,28	16,65	105,49	23,61	1,38		
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	70,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	ИТОГО:		32,78	34,28	142,98	1072,62	0,73	91,91	12,63	11,14	154,22	560,62	283,08	11,41		
	ВСЕГО:		52,90	60,20	224,81	1716,12	0,96	94,31	179,43	12,63	617,86	990,95	361,61	14,52		

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	7-ой день																
	Завтрак																
182	Каша жидкая молочная овсяная с маслом	210	8,19	11,45	35,90	285,00	0,21	1,17	58,00	0,71	156,40	210,78	60,66	1,71			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,37	17,58	118,6	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48			
	Хлеб пшенич.	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
338	Бананы	75	1,50	0,38	15,75	96,00	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45			
386	Кефир 3,2% жирность	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,05	0,88	25,00	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13			
	ИТОГО:		20,56	19,59	93,55	666,87	0,39	11,13	107,40	1,53	473,82	509,89	144,20	3,20			
	Обед																
29	Салат из свежих овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста)	100	1,37	5,44	3,78	73,90	0,03	13,21	0,00	0,55	26,70	35,63	18,84	0,66			
102	Суп картофельный с горохом м/б	250	7,79	5,27	16,54	185,40	0,23	5,83	0,00	2,43	54,21	88,10	35,58	2,05			
291	Плов из курицы	250	24,73	9,05	47,39	395,00	0,18	8,08	65,00	0,93	62,45	238,56	67,42	2,73			
348	Компот из изюма витаминизированный	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	70,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45			
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	ИТОГО:		38,63	20,47	126,97	915,22	0,52	97,12	65,00	4,60	177,48	441,45	146,55	7,36			
	ВСЕГО:		59,19	40,06	220,52	1582,09	0,91	108,25	172,40	6,13	651,30	951,34	290,75	10,56			

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	8-ой день															
	Завтрак															
181	Каша жидкая манная молочная с маслом	210	6,40	9,58	33,92	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	136,96	108,16	20,30	0,47		
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшенич.	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
338	Яблоки свежие	75	0,40	0,30	7,35	47	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00		
	ИТОГО:		16,04	14,88	81,07	539,32	0,19	12,67	158,00	1,63	194,16	242,01	53,05	6,36		
	Обед															
62	Салат морковный с сахаром	100	1,53	0,08	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	27,05	52,77	36,05	0,66		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной м/б	250/10	4,80	4,92	10,93	152,80	0,05	10,68	0,00	2,47	63,42	54,60	26,73	1,26		
202	Рожки отварные	200	8,05	0,85	44,69	208,40	0,08	0,00	0,00	1,03	14,92	48,32	11,49	1,14		
268	Котлеты свиные с соусом сметанным с томатом	100	8,23	12,80	10,75	194,00	0,24	3,18	12,63	2,28	16,65	105,49	23,61	1,38 ⁴¹		
348	Компот из сушеных яблок витаминизированный	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,00	70,30	0,00	0,15	24,98	11,56	6,32	0,90		
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	ИТОГО:		27,34	19,31	136,10	893,62	0,48	87,51	12,63	19,95	160,82	332,53	120,80	6,80		
	ВСЕГО:		43,38	34,19	217,17	1432,94	0,67	100,18	170,63	21,58	354,98	574,54	173,85	13,16		

№ ре- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	9-ый день															
	Завтрак															
182	Каша жидкая пшеничная с маслом	210	7,87	10,46	38,81	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	141,39	168,73	47,60	1,23		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,54	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
338	Бананы	75	1,50	0,38	15,75	96,00	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45		
386	Кефир 3,2% жирность	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,05	0,88	25,00	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13		
	ИТОГО:		17,98	17,58	85,17	602,11	0,33	10,85	103,00	0,77	427,77	415,88	117,20	2,16		
	Обед															
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,63	2,92	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	26,22	28,31	15,09	0,47		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями м/б	250	4,43	2,84	17,46	149,40	0,11	8,25	0,00	1,43	38,04	67,58	27,28	1,13		
128	Картофельное пюре	200	4,63	11,36	26,44	242,00	0,20	24,92	70,00	0,34	58,32	118,79	38,36	1,44		
226	Рыба отварная с маслом	80	13,72	5,56	0,65	103,64	0,05	0,35	32,73	0,34	10,91	148,36	31,24	0,61		
699	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,20	0,04	21,00	83,4	0,01	74,60	0,01	0,00	6,60	2,00	2,40	0,12		
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	ИТОГО:		28,99	23,37	101,43	777,56	0,45	125,22	102,74	11,12	153,89	424,84	130,97	5,22		
	ВСЕГО:		46,97	40,95	186,60	1379,67	0,78	136,07	205,74	11,89	581,66	840,72	248,17	7,38		

№ рецеп- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	10-ый день															
	Завтрак															
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	210	5,34	9,58	35,01	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	133,19	134,85	30,12	0,47		
389	Срок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,4	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80		
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	-0,10	176,00	100,00	7,00	0,20		
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00		
	ИТОГО:		12,50	23,28	77,40	571,54	0,13	5,31	150,00	1,07	356,19	279,25	61,72	1,69		
	Обед															
52	Салат свекольный	100	1,77	4,52	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	37,24	40,63	20,70	1,32		
88	Щи из свежей капусты с сметаной м/б	250/10	4,76	4,95	7,90	136,00	0,06	15,78	0,00	2,42	62,85	49,00	22,73	0,86		
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,81	19,76	271,90	181,10	6,08		
288	Курица отварная с соусом	80	11,03	12,63	0,24	157,00	0,03	2,35	45,60	0,19	19,20	53,34	2,70	0,75		
342	Компот из кураги витаминизированный	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	50,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48		
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	ИТОГО:		34,19	30,91	124,97	964,32	0,46	75,38	45,60	7,57	185,17	496,57	261,38	10,96		
	ВСЕГО:		46,69	54,19	202,37	1535,86	0,59	80,69	195,60	8,64	541,36	775,82	323,10	12,65		
	Итого за 10 дней:		493,23	490,21	1974,53	15315,67	8,15	1181,64	7456,20	127,57	5505,30	8208,65	2443,35	113,43		
	Ср. дневное сбалансированное:		1,0	1,0	4,0	1531,6		118,2			1,0	1,3				