

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 7  
с. Стародубского



*Н.В. Кудренко*  
Н.В. Кудренко  
«09» января 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по СК № 2



*В.В. Пронькин*  
В.В. Пронькин  
«09» января 2025 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений  
на осенне-зимний сезон.

(бесплатное, платное)

(возрастная категория 12 лет и старше)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

1 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>													
210	Омлет натуральный	106	10,51	13,87	11,14	211,43	0,38	0,07	0,24	-	84,8	19,85	170,65	2,29
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	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
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0	0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>596</b>	<b>16,43</b>	<b>23,75</b>	<b>71,18</b>	<b>564,79</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>	<b>0,99</b>	<b>32,05</b>	<b>161,08</b>	<b>81,35</b>	<b>292,28</b>	<b>11,72</b>
	<b>Обед</b>													
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
321	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	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
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>29,5</b>	<b>26,43</b>	<b>131,98</b>	<b>883,48</b>	<b>0,09</b>	<b>0,35</b>	<b>7,25</b>	<b>25,5</b>	<b>145,82</b>	<b>101,11</b>	<b>425,21</b>	<b>6,01</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1526</b>	<b>45,93</b>	<b>50,18</b>	<b>203,16</b>	<b>1448,27</b>	<b>0,48</b>	<b>0,63</b>	<b>8,24</b>	<b>57,55</b>	<b>306,9</b>	<b>182,46</b>	<b>717,49</b>	<b>17,73</b>

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		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>													
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 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
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>31,11</b>	<b>29,2</b>	<b>127,18</b>	<b>895,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,56</b>	<b>2,42</b>	<b>9,12</b>	<b>217,49</b>	<b>128,77</b>	<b>444,32</b>	<b>8,75</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 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
75	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,73		0,05	0,07	5,12	30,63	41,28	70	1,22
	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
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>31,98</b>	<b>35,21</b>	<b>125,4</b>	<b>946,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>2,55</b>	<b>40,47</b>	<b>141,49</b>	<b>175,59</b>	<b>458,87</b>	<b>9,21</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>63,09</b>	<b>64,41</b>	<b>252,58</b>	<b>1841,77</b>	<b>0,09</b>	<b>0,98</b>	<b>4,97</b>	<b>49,59</b>	<b>358,98</b>	<b>304,36</b>	<b>903,19</b>	<b>17,96</b>



3 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
290/ 824	Цыпленок-бройлер, тушеный 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
75	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,73		0,05	0,07	5,12	30,63	41,28	70	1,22
	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
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>35,8</b>	<b>40,19</b>	<b>115,24</b>	<b>965,58</b>	<b>0,09</b>	<b>0,42</b>	<b>0,87</b>	<b>7,92</b>	<b>219,79</b>	<b>101,25</b>	<b>469,52</b>	<b>5,14</b>
	<b>Обед</b>													
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,65	2,77	24,22	132,5		0,11	0,06	8,25	32,5	30,0	66,65	1,0
131/82 4	Голубцы любительские с соусом красным основ.	100/50	8,6	10,53	12,8	180,37	0,04	0,06	0,02	32,8	53,83	25,45	95,2	1,1
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
70	Огурцы 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>21,90</b>	<b>20,62</b>	<b>119,35</b>	<b>750,57</b>	<b>0,06</b>	<b>0,51</b>	<b>2,44</b>	<b>49,40</b>	<b>171,68</b>	<b>126,95</b>	<b>372,32</b>	<b>8,72</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>57,7</b>	<b>60,81</b>	<b>234,59</b>	<b>1716,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,93</b>	<b>3,31</b>	<b>57,32</b>	<b>391,47</b>	<b>228,2</b>	<b>841,84</b>	<b>13,86</b>

4 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>													
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	183,1	1,02
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,87	102,6	1,18
143	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75
	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
376	Чай с сахаром	200/15	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>26,64</b>	<b>23,32</b>	<b>98,44</b>	<b>711,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,46</b>	<b>5,79</b>	<b>27,3</b>	<b>82,24</b>	<b>123,1</b>	<b>384,9</b>	<b>4,64</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	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	100	2,3	6,8	15,4	132		0,08	0,05	5,6	30,17	40	51,67	1,23
	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
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>30,14</b>	<b>39,32</b>	<b>134,64</b>	<b>1012,62</b>	<b>0,05</b>	<b>0,53</b>	<b>2,67</b>	<b>28,7</b>	<b>141,6</b>	<b>126,9</b>	<b>337,5</b>	<b>6,72</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>56,78</b>	<b>62,64</b>	<b>233,08</b>	<b>1723,73</b>	<b>0,15</b>	<b>0,99</b>	<b>8,46</b>	<b>56,1</b>	<b>223,8</b>	<b>250,0</b>	<b>722,4</b>	<b>11,36</b>

5 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	Р	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	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	170	0,68	0,68	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>35,36</b>	<b>20,29</b>	<b>101,22</b>	<b>729,91</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,53</b>	<b>28,96</b>	<b>398,33</b>	<b>87,46</b>	<b>438,6</b>	<b>3,65</b>
	<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный с пшеничной 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, рубленая 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
143	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75
	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
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>26,9</b>	<b>32,23</b>	<b>131,25</b>	<b>917,61</b>	<b>0,11</b>	<b>0,66</b>	<b>1,75</b>	<b>37,82</b>	<b>133,44</b>	<b>129,72</b>	<b>391,9</b>	<b>5,29</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>62,26</b>	<b>52,52</b>	<b>232,47</b>	<b>1647,52</b>	<b>0,23</b>	<b>0,88</b>	<b>3,28</b>	<b>66,78</b>	<b>531,77</b>	<b>217,18</b>	<b>830,5</b>	<b>8,94</b>



6 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	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный	106	10,51	13,87	11,14	211,43	0,385	0,07	0,24	-	84,8	19,85	170,65	2,29
50	Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,33	0,00	0,04	0,38	0	6,5	8,75	20,75	0,4
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0	0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>601</b>	<b>16,81</b>	<b>23,80</b>	<b>73,67</b>	<b>576,66</b>	<b>0,39</b>	<b>0,29</b>	<b>1,07</b>	<b>32,05</b>	<b>162,38</b>	<b>83,1</b>	<b>296,43</b>	<b>11,8</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 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
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
75	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,73		0,05	0,07	5,12	30,63	41,28	70	1,22
	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	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>27,06</b>	<b>26,69</b>	<b>121,00</b>	<b>832,16</b>	<b>0,12</b>	<b>0,56</b>	<b>2,29</b>	<b>44,77</b>	<b>130,97</b>	<b>165,06</b>	<b>454,35</b>	<b>7,27</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1531</b>	<b>43,87</b>	<b>50,49</b>	<b>194,67</b>	<b>1408,82</b>	<b>0,51</b>	<b>0,85</b>	<b>3,36</b>	<b>76,82</b>	<b>293,35</b>	<b>248,16</b>	<b>750,78</b>	<b>19,0</b>

7 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	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
70	Огурцы 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>29,61</b>	<b>22,6</b>	<b>114,98</b>	<b>781,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,51</b>	<b>2,78</b>	<b>11,82</b>	<b>228,9</b>	<b>105,4</b>	<b>425,66</b>	<b>9,52</b>
	<b>Обед</b>													
103	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,65	2,77	24,22	132,5		0,11	0,06	8,25	32,5	30,0	66,65	1,0
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	6,552	29,7	199,752	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		0,08	0,05	5,6	30,17	40	51,67	1,23
	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
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>35,95</b>	<b>35,36</b>	<b>116,29</b>	<b>926,99</b>	<b>0,07</b>	<b>0,56</b>	<b>2,47</b>	<b>17,40</b>	<b>126,3</b>	<b>149,0</b>	<b>378,79</b>	<b>9,70</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>65,56</b>	<b>57,96</b>	<b>231,27</b>	<b>1708,64</b>	<b>0,1</b>	<b>1,07</b>	<b>5,25</b>	<b>29,22</b>	<b>355,3</b>	<b>254,5</b>	<b>804,45</b>	<b>19,22</b>



8 день

с№ 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>													
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	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	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
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>29,91</b>	<b>34,98</b>	<b>104,61</b>	<b>852,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,23</b>	<b>0,62</b>	<b>8,05</b>	<b>90,99</b>	<b>99,24</b>	<b>336,43</b>	<b>12,66</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/ 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
321	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
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>30,99</b>	<b>35,32</b>	<b>130,65</b>	<b>964,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,62</b>	<b>1,48</b>	<b>21</b>	<b>147,02</b>	<b>120,98</b>	<b>318,51</b>	<b>8,41</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1570</b>	<b>60,9</b>	<b>70,3</b>	<b>235,26</b>	<b>1816,65</b>	<b>0,05</b>	<b>0,85</b>	<b>2,1</b>	<b>29,05</b>	<b>238,01</b>	<b>220,22</b>	<b>654,94</b>	<b>21,07</b>

9 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<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 пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63
143	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75
	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
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>26,34</b>	<b>23,14</b>	<b>108,88</b>	<b>750,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,41</b>	<b>0,72</b>	<b>27,47</b>	<b>87,35</b>	<b>89,23</b>	<b>378,87</b>	<b>7,68</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
274	Зраза, рубленая 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
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
143	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75
	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
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>26,45</b>	<b>33,24</b>	<b>118,16</b>	<b>878,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,65</b>	<b>2,48</b>	<b>49,87</b>	<b>164,33</b>	<b>143,25</b>	<b>402,54</b>	<b>9,36</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>52,79</b>	<b>56,38</b>	<b>227,04</b>	<b>1628,83</b>	<b>0,12</b>	<b>1,06</b>	<b>3,2</b>	<b>77,34</b>	<b>251,68</b>	<b>232,48</b>	<b>781,41</b>	<b>17,04</b>

10 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>													
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	0,063	0,065	0,081	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58
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	170	0,68	0,68	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>15,23</b>	<b>20,01</b>	<b>98,21</b>	<b>634,87</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</b>	<b>1,08</b>	<b>29,22</b>	<b>302,75</b>	<b>64,97</b>	<b>226,26</b>	<b>2,32</b>
	<b>Обед</b>													
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
131/824	Голубцы любительские с соусом красным основ.	100/50	8,6	10,53	12,8	180,37	0,04	0,06	0,02	32,8	53,83	25,45	95,2	1,1
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	2,3	6,8	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,66	1,23
	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
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>24,24</b>	<b>26,49</b>	<b>136,41</b>	<b>880,71</b>	<b>0,11</b>	<b>0,55</b>	<b>3,56</b>	<b>46,7</b>	<b>138,17</b>	<b>130,05</b>	<b>412,69</b>	<b>6,91</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1545</b>	<b>39,47</b>	<b>46,5</b>	<b>234,62</b>	<b>1515,58</b>	<b>0,18</b>	<b>0,74</b>	<b>4,64</b>	<b>75,92</b>	<b>440,92</b>	<b>195,02</b>	<b>638,95</b>	<b>9,23</b>



