



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ р.п. Ровное

Л.Н. Скачкова

Приказ № 14/1-д от 09.01.2023 г.

## **ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

**МБОУ СОШ р.п. РОВНОЕ**

**с 11 лет и старше**

1 день														
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	Приём пищи 2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	<b>Завтрак</b>													
171	каша молочная яичная с маслом сливочным		250	9,86	40,24	273	0,13	0	65,38	213,85	32,5	1,19		
377	чай с лимоном		200/7	0,02	15	60	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28		
338	яблоко		100	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2		
1	булочка с маслом сливочным		50/15	7,49	14,89	164	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35		
	<b>Итого</b>		<b>622</b>	<b>17,77</b>	<b>79,93</b>	<b>544,0</b>	<b>0,5</b>	<b>10,03</b>	<b>100,88</b>	<b>250,15</b>	<b>47,1</b>	<b>24,02</b>		
	<b>Обед</b>													
70	соленый огурец		100	0,05	0,85	5	0,01	1,75	11,5	12	7	0,3		
88	щи со свежей капустой на курином бульоне		200	8,96	11,32	78,8	0,55	14,62	39,4	39,2	17,7	0,66		
171	каша гречневая с маслом сливочным		200	11,94	49,83	350	0,26	0	32,99	262,94	175,65	5,91		
243	курица отварная		110	7,5	0,4	87,9	0	0	9,6	49,3	5,3	0,6		
933	с томатным соусом		15	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	2,58	8,07	4,65	0,17		
389	сок виноградный		200	0,4	32,6	136,4	0,02	4	18	24	18	0,8		
пр	хлеб пшеничный		40	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44		
пр	хлеб ржаной		40	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24		
	<b>Итого</b>		<b>905</b>	<b>31,12</b>	<b>136,32</b>	<b>867,4</b>	<b>0,93</b>	<b>21,39</b>	<b>132,47</b>	<b>472,71</b>	<b>251,5</b>	<b>10,12</b>		
	<b>Полдник</b>													
386	ряженка		200	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2		
2153	пряник		150	4,1	34,15	186,5	0,04	0,005	8,55	30,35	10,3	0,61		
	<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>9,1</b>	<b>42,55</b>	<b>288,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,605</b>	<b>256,55</b>	<b>214,35</b>	<b>38,3</b>	<b>0,81</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>1877</b>	<b>57,99</b>	<b>258,8</b>	<b>1699,9</b>	<b>1,58</b>	<b>32</b>	<b>489,9</b>	<b>937,2</b>	<b>336,9</b>	<b>35,0</b>		

**2 день**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
173	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250	10,39	16,4	59,51	427,5	0,23	1,2	187,4	293,73	88,53	2,2		
383	какао напиток с цельным молоком	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64		
2	булочка с повидлом	50/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49		
пр	вафли	100	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	8,2	17,4	3	0,2		
338	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3		
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>21,95</b>	<b>29,86</b>	<b>123,66</b>	<b>852,8</b>	<b>0,96</b>	<b>6,69</b>	<b>481,79</b>	<b>540,99</b>	<b>130,97</b>	<b>5,83</b>		
	Обед													
52	салат из отварной свеклы	150	2,1	9,02	12,39	139,2	0,015	9,98	53,19	60,95	31,04	1,98		
119	суп фасолевый на мясо-костном говяжьем бульоне	250	9,72	48,15	15,59	298	0,16	1	74,63	184,33	42,28	2,3		
143	жаркое по-домашнему из овощей с мясом говядины	250	10,99	5,38	5,38	257	0,06	12,51	37,16	45	16,26	0,6		
342	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	14,18	4,4	5,14	0,95		
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44		
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24		
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>28,37</b>	<b>63,51</b>	<b>106,32</b>	<b>994,28</b>	<b>0,33</b>	<b>24,39</b>	<b>197,56</b>	<b>371,88</b>	<b>117,92</b>	<b>7,51</b>		
	Полдник													
пр	йогурт	200	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13		
452	печенье ленинградское	150	4,17	1,99	38,54	206,12	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91		
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>3,87</b>	<b>45,92</b>	<b>273</b>	<b>0,64</b>	<b>0,75</b>	<b>169,15</b>	<b>172,5</b>	<b>29,75</b>	<b>1,04</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>2000</b>	<b>59,62</b>	<b>97,24</b>	<b>275,85</b>	<b>2120,08</b>	<b>1,93</b>	<b>31,83</b>	<b>845,5</b>	<b>1085,37</b>	<b>278,64</b>	<b>14,38</b>		



## 3 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	Приём пищи	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>											
181	каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,64	13,4	52,95	363,8	0,1	1,46	167,59	147,74	25,38	0,63
3	бутерброд с сыром	60/40	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
380	кофейный напиток с цельным	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0,02	0,38	19,8	32,96	17,6	3,28
338	банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>17,88</b>	<b>24,18</b>	<b>109,68</b>	<b>730,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,95</b>	<b>334,59</b>	<b>304,7</b>	<b>94,43</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>											
82	борщ на мясо-костном курином бульоне со сметаной	250	1,8	4,93	10,94	172,5	0,05	10,68	49,73	54,6	26,13	1,23
171	макаронные изделия с маслом сливочным	200 10	11,06	11,94	49,83	275	0,26	0	32,99	262,94	175,65	5,92
243	курица отварная	110	28,7	10	0,5	184,5	0	0	12,8	65,7	7,1	0,8
933	с томатным соусом	15	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	2,58	8,07	4,65	0,17
351	кисель	200	0,14	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,152
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>47,51</b>	<b>29,26</b>	<b>127,49</b>	<b>955,7</b>	<b>0,4</b>	<b>15,72</b>	<b>132,08</b>	<b>478,95</b>	<b>241,61</b>	<b>9,95</b>
	<b>Полдник</b>											
177	каша рисовая с изюмом	150	2,95	0,47	47,99	315	0,15	0,96	137,99	167,24	39,53	0,87
389	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>3,95</b>	<b>0,47</b>	<b>68,19</b>	<b>399,8</b>	<b>0,17</b>	<b>4,96</b>	<b>151,99</b>	<b>181,24</b>	<b>47,53</b>	<b>3,67</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1825</b>	<b>69,34</b>	<b>53,91</b>	<b>305,36</b>	<b>2085,70</b>	<b>0,77</b>	<b>32,63</b>	<b>618,66</b>	<b>964,89</b>	<b>383,57</b>	<b>18,62</b>

**4 день**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	<b>Завтрак</b>													
175	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	7,6	13,98	54,32	243,75	0,13	1,2	167,1	195,9	46,53	1,05		
383	какао напиток с цельным молоком	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64		
2	булочка с повидлом	50/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49		
338	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	36,43	24,64	13,93	0,32		
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>18,02</b>	<b>25,09</b>	<b>102,91</b>	<b>579,65</b>	<b>0,86</b>	<b>65,98</b>	<b>470,72</b>	<b>434,4</b>	<b>87,9</b>	<b>2,5</b>		
	<b>Обед</b>													
70	соленый огурец	100	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	11,5	12	7	0,3		
102	суп гороховый на мясо-костном говяжьем бульоне	250	11,74	11,53	21,54	154,5	0,29	11,45	42,68	88,1	35,58	2,05		
265	плов из мяса говядины	250	21,11	7,93	0,16	402,5	0,14	1,6	17,79	25,18	49	1		
342	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	14,18	4,4	5,14	0,95		
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44		
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24		
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>38,81</b>	<b>20,47</b>	<b>89,51</b>	<b>862,08</b>	<b>0,53</b>	<b>15,7</b>	<b>104,55</b>	<b>206,88</b>	<b>119,92</b>	<b>5,98</b>		
	<b>Полдник</b>													
386	ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2		
452	печенье ленинградское	150	4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91		
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,97</b>	<b>6,99</b>	<b>46,94</b>	<b>289,5</b>	<b>0,64</b>	<b>0,6</b>	<b>262,15</b>	<b>237,75</b>	<b>39</b>	<b>1,11</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1840</b>	<b>66,8</b>	<b>52,55</b>	<b>239,36</b>	<b>1731,23</b>	<b>2,03</b>	<b>82,28</b>	<b>837,42</b>	<b>879,03</b>	<b>246,82</b>	<b>9,59</b>		



**5 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	<b>Завтрак</b>													
182	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	9,39	14,65	58,79	368,7	0,24	1,46	173	230,46	59,5	1,58		
380	кофейный напиток с цельным молоком	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28		
209	яйцо отварное	40	29,64	4,6	0,28	63	0,03	0	22	76,8	4,8	1		
пр	хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44		
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>45,13</b>	<b>21,63</b>	<b>99,29</b>	<b>638,62</b>	<b>0,31</b>	<b>1,86</b>	<b>224</b>	<b>375,02</b>	<b>95,1</b>	<b>6,3</b>		
	<b>Обед</b>													
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	150	3,95	7,7	15,53	155,66	0,19	11,06	70,8	159,3	102	1,89		
96	рассольник "Ленинградский" на мясо-костном говяжьим бульоне со сметаной	250	7,01	17,59	18,23	124,25	6,34	31,65	8,38	56,73	24,18	1,14		
171	каша ячневая со сливочным маслом	250	6,23	9,87	40,23	273,75	0,13	0	65,38	213,85	32,5	1,19		
260	гуляш из мяса говядины	125	13,97	4,78	0,14	221	0,1	0,92	21,81	154,15	22,03	3,06		
338	чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28		
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44		
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24		
	<b>Итого</b>	<b>1062</b>	<b>36,63</b>	<b>40,76</b>	<b>128,21</b>	<b>1020,14</b>	<b>6,8</b>	<b>43,66</b>	<b>195,87</b>	<b>664,03</b>	<b>205,31</b>	<b>9,24</b>		
	<b>Полдник</b>													
3	буtterброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49		
351	кисель	200	0,14	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,15		
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2		
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,34</b>	<b>8,82</b>	<b>49,53</b>	<b>318,4</b>	<b>0,08</b>	<b>14,13</b>	<b>170,78</b>	<b>117,44</b>	<b>23,33</b>	<b>22,84</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1962</b>	<b>88,1</b>	<b>72,21</b>	<b>277,03</b>	<b>1977,16</b>	<b>7,19</b>	<b>59,65</b>	<b>590,65</b>	<b>1156,49</b>	<b>323,74</b>	<b>38,38</b>		

**6 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества								
		Б	Ж	У	Ккал	В1		С	Са	Р	Mg	Fe							
1	Приём пищи	Выход																	
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
380	<b>Завтрак</b> кофейный напиток с цельным молоком	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28							
120	суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,74	17,71	150	0,09	1,36	163,34	136,88	26,68	0,65							
2	булочка с повидлом	50/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49							
452	печенье ленинградское	50	4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91							
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>18,38</b>	<b>17,01</b>	<b>91,98</b>	<b>607,9</b>	<b>0,73</b>	<b>1,87</b>	<b>336,49</b>	<b>319,59</b>	<b>64,73</b>	<b>5,33</b>							
	<b>Обед</b>																		
70	соленый огурец	100	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	11,5	12	7	0,3							
115	суп рисовый на мясо-костном говяжьем бульоне	250	0,58	4,8	2,93	85,75	0	1,48	22	12,53	1,78	0,2							
171	макаронные изделия с маслом сливочным	250 10	11,06	11,94	49,83	275	0,26	0	32,99	262,94	175,65	5,92							
260	гуляш из мяса говядины	200	14,11	4,83	0,16	223,21	0,1	0,97	22,03	177,72	22,25	3,09							
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	14	14	8	2,8							
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44							
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24							
	<b>Итого</b>	<b>1090</b>	<b>32,55</b>	<b>22,42</b>	<b>113,05</b>	<b>859,24</b>	<b>0,47</b>	<b>8,2</b>	<b>120,92</b>	<b>556,39</b>	<b>237,88</b>	<b>13,99</b>							
	<b>Полдник</b>																		
пр	йогурт	200	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13							
пр	вафли	150	1,7	2,26	13,94	206,12	0,02	0	8,2	17,4	3	0,2							
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,83</b>	<b>4,14</b>	<b>21,32</b>	<b>273</b>	<b>0,06</b>	<b>0,75</b>	<b>163,2</b>	<b>136,15</b>	<b>21,75</b>	<b>0,33</b>							
	<b>Итого за день</b>	<b>2010</b>	<b>57,76</b>	<b>43,57</b>	<b>226,35</b>	<b>1740,1</b>	<b>1,26</b>	<b>10,82</b>	<b>620,61</b>	<b>1012,13</b>	<b>324,36</b>	<b>19,65</b>							



**7 день**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	<b>Завтрак</b>													
173	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250	10,39	16,4	59,51	427,5	0,23	1,2	187,4	293,73	88,53	2,2		
1	булочка с маслом сливочным	50/15	2,36	7,49	14,89	136	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35		
383	какао напиток с цельным молоком	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64		
338	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	36,43	24,64	13,93	0,32		
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>17,37</b>	<b>26,7</b>	<b>108,16</b>	<b>742,4</b>	<b>1,26</b>	<b>65,87</b>	<b>360,22</b>	<b>458,73</b>	<b>124,65</b>	<b>3,51</b>		
	<b>Обед</b>													
52	салат из отварной свеклы	150	2,1	9,01	12,26	132,8	0,01	9,65	50,46	60,63	30,69	1,82		
88	щи со свежей капустой на мясокостном говяжьем бульоне	250	5,41	8,96	11,32	130,8	0,55	14,62	39,4	39,2	17,7	0,66		
265	плов из мяса говядины	300	24,89	9,34	0,13	422	0,11	1,78	21,23	30,14	54,2	0		
349	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	14,18	4,4	5,14	0,95		
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44		
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24		
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>37,96</b>	<b>28,27</b>	<b>90,67</b>	<b>985,68</b>	<b>0,76</b>	<b>26,95</b>	<b>143,67</b>	<b>211,57</b>	<b>130,93</b>	<b>5,11</b>		
	<b>Подлник</b>													
3	булгур с сыром	90/60	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49		
351	кнсель	200	0,14	0,12	24,9	127	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,15		
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>5,94</b>	<b>8,42</b>	<b>39,73</b>	<b>284</b>	<b>0,05</b>	<b>4,13</b>	<b>154,78</b>	<b>106,44</b>	<b>14,33</b>	<b>0,64</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1945</b>	<b>61,27</b>	<b>63,39</b>	<b>238,56</b>	<b>2012,08</b>	<b>2,07</b>	<b>96,95</b>	<b>658,67</b>	<b>776,74</b>	<b>269,91</b>	<b>9,26</b>		



## 8 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
		Выход	Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	Приём пищи 2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>											
182	каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	9,39	14,65	58,79	368,7	0,24	1,46	173	230,46	59,5	1,58
2	булочка с повидлом	50/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28
338	банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>19,63</b>	<b>25,43</b>	<b>115,52</b>	<b>735,1</b>	<b>0,32</b>	<b>11,97</b>	<b>340</b>	<b>387,42</b>	<b>128,55</b>	<b>5,95</b>
	<b>Обед</b>											
171	каша гречневая с маслом сливочным	200	11,06	11,94	49,83	350	0,26	0	32,99	262,94	175,65	5,91
243	курица отварная	110	28,7	10	0,5	184,5	0	0	12,8	65,7	7,1	0,8
933	с томатным соусом	15	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	2,58	8,07	4,65	0,17
70	соленый огурец	100	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	11,5	12	7	0,3
102	суп гороховый на курином бульоне	250	11,74	11,53	21,54	154,5	0,29	11,45	42,68	88,1	35,58	2,05
351	кисель	200	0,14	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,15
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>57,85</b>	<b>35,91</b>	<b>138,94</b>	<b>1017,7</b>	<b>0,66</b>	<b>18,24</b>	<b>136,53</b>	<b>524,45</b>	<b>258,06</b>	<b>11,06</b>
	<b>Полдник</b>											
386	ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2
2153	пряник	150	3,23	4,1	34,15	186,5	0,04	0,005	8,55	30,35	10,3	0,61
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,03</b>	<b>9,1</b>	<b>42,55</b>	<b>288,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>	<b>256,55</b>	<b>214,35</b>	<b>38,3</b>	<b>0,81</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1925</b>	<b>86,51</b>	<b>70,44</b>	<b>297,01</b>	<b>2041,3</b>	<b>1,06</b>	<b>30,81</b>	<b>733,08</b>	<b>1126,22</b>	<b>424,91</b>	<b>17,82</b>

9 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1		С	Са	Р	Mg	Fe			
1	Приём пищи		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	2															
	<b>Завтрак</b>															
181	каша молочная манная	250	7,64	13,4	52,95	363,8	0,1	1,46	167,59	147,74	25,38	0,63				
	с маслом сливочным	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	126,6	92,8	15,4	0,41				
378	чай с цельным молоком	40/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49				
3	бутерброд с сыром	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2				
338	яблоко	<b>610</b>	<b>15,36</b>	<b>23,45</b>	<b>93,48</b>	<b>648,8</b>	<b>0,21</b>	<b>12,9</b>	<b>449,39</b>	<b>347,54</b>	<b>59,23</b>	<b>23,73</b>				
	<b>Итого</b>															
	<b>Обед</b>															
	суп из макаронных изделий на															
103	мясо-костном говяжьим бульоне	250	3,22	3,4	20,94	141,9	0,14	9,9	35,04	81,09	32,73	1,35				
229	котлета рыбная	110	11,92	6,05	4,6	128,3	0,06	4,56	47,75	198,23	59,3	1,04				
	с томатным соусом	15														
128	картофельное пюре	200	4,12	12,2	23,97	230,47	0,19	23,72	55,53	116,03	36,52	1,36				
337	с маслом сливочным	10	0,08	7,23	0,14	66	0	0	2,4	3	0	0,02				
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8				
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44				
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24				
	<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>25,74</b>	<b>29,68</b>	<b>108,93</b>	<b>836,95</b>	<b>0,49</b>	<b>42,18</b>	<b>173,12</b>	<b>489,55</b>	<b>159,75</b>	<b>8,25</b>				
	<b>Полдник</b>															
223	йогурт	150	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13				
383	печенье ленинградское	100	4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91				
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3				
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,7</b>	<b>4,17</b>	<b>56,22</b>	<b>301,38</b>	<b>0,66</b>	<b>5,75</b>	<b>188,15</b>	<b>188,5</b>	<b>41,75</b>	<b>3,34</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1825</b>	<b>50,8</b>	<b>57,3</b>	<b>258,63</b>	<b>1787,13</b>	<b>1,36</b>	<b>60,83</b>	<b>810,66</b>	<b>1025,59</b>	<b>260,73</b>	<b>35,32</b>				



**10 ДЕНЬ**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Ккал	В1		С	Са	Р	Mg	Fe		
1	Приём пищи	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	<b>Завтрак</b>													
175	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	7,6	13,98	54,32	243,75	0,13	1,2	167,1	195,9	46,53	1,05		
3	бутерброд с сыром	40/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49		
351	кисель	200	0,14	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,15		
пр	вафли	45	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	8,2	17,4	3	0,2		
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>15,24</b>	<b>24,66</b>	<b>107,99</b>	<b>598,05</b>	<b>0,19</b>	<b>5,33</b>	<b>330,08</b>	<b>319,74</b>	<b>63,86</b>	<b>1,89</b>		
	<b>Обед</b>													
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	150	3,95	7,7	15,53	155,66	0,19	11,06	70,8	159,3	102	1,89		
98	суп крестьянский с пшенной крупой на мясо-костном говяжьим бульоне	250	1,48	4,93	6,09	76,25	0,05	9,88	38,35	33,58	14,23	0,58		
265	плов из мяса говядины	250	21,11	7,93	0,16	402,5	0,14	1,6	17,79	25,18	49	1		
349	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	14,18	4,4	5,14	0,95		
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44		
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24		
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>32,1</b>	<b>21,52</b>	<b>88,74</b>	<b>934,49</b>	<b>0,47</b>	<b>23,44</b>	<b>159,52</b>	<b>299,66</b>	<b>193,57</b>	<b>6,1</b>		
	<b>Полдник</b>													
223	запеканка из творога	150	10,23	7,74	19,6	189	0,42	0,33	136,91	150,61	18,59	0,45		
383	какао напиток с цельным молоком	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64		
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>13,89</b>	<b>10,34</b>	<b>44,68</b>	<b>327,4</b>	<b>1,07</b>	<b>0,71</b>	<b>264,9</b>	<b>268,47</b>	<b>36,58</b>	<b>1,09</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1835</b>	<b>61,23</b>	<b>56,52</b>	<b>241,41</b>	<b>1859,94</b>	<b>1,73</b>	<b>29,48</b>	<b>754,5</b>	<b>887,87</b>	<b>294,01</b>	<b>9,08</b>		