

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 14

Директор

В.В. Сырцев



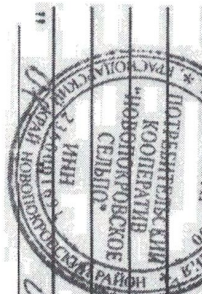
2023 год

УТВЕРЖДЕНО:

Прессель Н.Д. Кооператива

ПК "Новосибирское сельское хозяйство"

Бабичева Н.Д.



2023 год

Основное организованное 10-дневное меню для детей возраст от 7 до 11 лет

№ п/п	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F		
День 1																				
Завтрак																				
1	Омлет натуральный	200	20.0	35.7	3.9	422.3	0.7	0.0	43.8	0.0	114.5	188.4	7.4	0.7	163.2	1.2	0.0	0.5		
2	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	58.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	2.8	0.3	0.3	27.0	0.0	0.0	0.5		
3	Хлеб пшеничный	35	0.3	0.0	17.0	73.0	0.0	0.3	0.0	0.0	4.6	17.4	6.6	0.2	8.0	0.0	0.0	0.0		
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.0	0.7	6.7	35.0	0.1	0.0	0.0	0.0	5.8	26.5	6.3	0.8	6.0	0.0	0.0	0.0		
5	Фрукты свежие	100	0.4	0.0	9.8	47.0	0.1	0.0	0.1	0.0	36.0	61.2	12.0	0.2	45.0	0.0	0.0	0.0		
ИТОГО		500	22	36	52	635	1	0	44	0	172	296	33	2	249	1	0	1		
Обед																				
1	Салат витаминный	60	0.7	2.0	10.0	49.2	0.0	0.0	174.5	0.0	2.1	2.3	2.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0		
2	Борщ с капустой и картофелем	200	5.4	7.2	15.1	132.8	0.0	0.0	33.3	0.0	2.7	4.5	3.1	0.5	3.2	0.0	0.0	0.0		
3	Шницель мясной	90	16.1	7.1	20.2	189.0	0.0	0.0	44.1	0.0	22.8	55.2	9.0	0.7	78.0	0.0	0.0	0.0		
4	Рагу из овощей	150	3.0	8.3	11.5	187.5	0.0	0.0	43.6	2.0	141.7	48.4	12.5	0.7	170.0	0.0	0.0	0.0		
5	Напиток фруктово-ягодный	200	2.0	0.2	26.3	24.9	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	0.2	25.0	0.0	0.0	0.0		
6	Хлеб пшеничный	45	0.4	0.1	21.9	93.9	0.0	0.2	0.0	0.0	4.6	17.4	6.6	0.2	9.0	0.0	0.0	0.0		
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.5	1.1	10.1	52.5	0.1	0.0	0.0	0.0	5.8	26.5	6.3	0.8	7.0	0.0	0.0	0.0		
ИТОГО		700	29.1	26.0	115.1	729.8	0.2	0.2	295.5	2.0	193.7	168.3	48.2	3.3	292.2	0.0	0.0	0.0		
ВСЕГО 1 день		1200	51	62	168	1365	1	1	339	2	366	465	81	6	541	1	0	1		

№ п/п	Прiem пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Се	Е
			День 2															
Завтрак																		
1	Оладьи со сметаной 200/20	220	16,0	15,4	100,7	616,0	0,9	0,0	8,8	0,0	6,8	0,0	0,0	0,7	22,0	0,0	0,0	0,0
2	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	12,0	0,2	34,0	0,0	0,0	0,5
3	Кондитерские изделия	80	2,6	3,4	29,0	136,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		500	28,6	23,8	136,7	890,5	0,9	0,3	8,9	0,0	219,0	112,0	12,0	0,9	76,0	0,0	0,0	0,5
Обед																		
1	Овощи свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,0	0,0	78,8	0,0	8,4	15,6	12,0	0,5	0,0	0,0	0,0	12,4
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,1	4,2	11,4	92,8	0,0	0,0	43,3	1,5	21,3	12,0	4,2	0,3	15,6	0,0	0,0	0,0
3	Голубцы ленивые	90	6,1	7,0	5,6	112,5	0,1	0,0	47,6	0,0	16,8	42,4	7,8	0,4	123,0	0,0	0,0	0,2
4	Каша Ячневая рассыпчатая	150	4,7	9,2	30,9	231,0	0,0	0,0	2,2	0,0	2,0	65,0	9,4	0,3	98,0	0,0	0,0	0,0
5	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5
6	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		700	18,8	25,6	104,6	733,0	0,7	0,2	196,3	1,5	259,8	265,2	58,2	3,1	390,6	0,0	0,0	13,7
ВСЕГО 2 день		1200	47	49	241	1624	2	1	205	2	479	377	70	4	467	0	0	14

№ п/п	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	А	D	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Ce	F

День 3																			
Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	1.7	6.2	15.8	129.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	15.0	9.0	1.1	12.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2	Булочка	50	1.7	2.1	18.1	97.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	6.1	5.4	41.7	238.0	6.3	25.0	4.0	20.0	26.0	32.0	8.0	3.4	18.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4	Фрукты свежие	100	0.3	0.0	8.6	40.0	0.1	0.0	0.1	0.0	36.0	61.2	12.0	0.2	45.0	0.0	0.0	0.0	0.0
5	Хлеб пшеничный	35	0.3	0.0	17.0	73.0	0.0	0.3	0.0	0.0	4.6	17.4	6.6	0.2	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО		500.0	10.1	13.7	101.2	577.8	6.4	25.6	4.1	20.0	68.1	125.6	35.6	4.9	83.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Обед																			
1	Салат из белокочанной капусты	60	1.8	3.1	5.3	52.8	0.0	0.0	185.6	1.5	26.1	16.9	8.0	0.3	35.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2	Борщ с капустой и картофелем	200	5.4	7.2	15.1	132.8	0.0	0.0	33.3	0.0	2.7	4.5	3.1	0.5	3.2	0.0	0.0	0.0	0.0
3	Котлета рыбная	90	11.7	7.9	13.7	176.4	0.1	0.0	13.3	0.0	44.4	50.5	8.2	0.8	36.2	0.0	0.0	0.0	0.0
4	Картофель отварной	150	3.0	7.7	23.9	181.5	0.0	0.0	2.0	1.0	13.7	55.8	10.3	0.8	16.0	0.0	0.0	0.0	0.0
5	Сок фруктовый	200	1.2	0.0	28.6	112.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	0.2	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6	Хлеб пшеничный	45	0.4	0.1	21.9	93.9	0.0	0.2	0.0	0.0	4.6	17.4	6.6	0.2	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.5	1.1	10.1	52.5	0.1	0.0	0.0	0.0	5.8	26.5	6.3	0.8	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО		700	25.04	27.03	119	801.9	0.28	0.2	234.2	2.5	111	186	50.45	3.67	131.4	0	0	0	0
ВСЕГО 3 день		1200	35	41	220	1380	7	26	238	23	179	311	86	9	214	0	0	0	0

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
			б	ж	у	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Сс	Е
			День 4															
Завтрак																		
1	Каша манная молочная жидкая	220	8,8	12,5	38,8	302,7	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	37,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0
2	Сыр порционный	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	9,9	0,0	276,7	127,0	10,0	0,4	240,0	0,0	0,0	1,5
3	Кондитерские изделия	80	2,6	3,4	29,0	156,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром. упаковке	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	12,0	0,2	54,0	0,0	0,0	0,5
5	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		530	27	28	92	741	0	1	10	0	495	271	66	1	303	0	0	2
Обед																		
1	Овощи свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,0	0,0	78,8	0,0	8,4	15,6	12,0	0,5	0,0	0,0	0,0	12,0
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,2	0,2	21,0	110,4	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,3	3,5	0,0	0,0	0,0
3	Печень по-строгановски 90/40	130	17,7	17,7	5,1	253,5	0,1	0,0	501,9	1,0	42,6	108,3	11,8	0,4	25,0	0,0	0,0	0,0
4	Картофель отварной	150	3,0	7,7	23,9	181,5	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0
5	Напиток фруктово-ягодный	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		740	25,46	27,09	88,03	729,54	0,27	0,2	616	2	91,75	242	59,02	3,28	85,5	0	0	12
ВСЕГО 4 день		1270	53	55	180	1471	0	1	626	2	587	513	125	5	389	0	0	14

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																		
			б	ж	у	Ккал	В1	В2	А	D	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Се	F			
День 5																					
Завтрак																					
1	Сырники из творога со сметаной 200/20	220	15,2	19,4	18,9	251,0	0,1	0,0	75,1	0,0	150,1	120,0	11,0	0,5	175,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	
3	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4	Кондитерские изделия	80	2,6	3,4	29,0	156,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5	Фрукты свежие	100	0,4	0,0	9,8	47,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
ИТОГО		600	23	28	90	645	0	0	100	0	387	268	35	1	356	0	0	0	0	2	
Обед																					
1	Овощи свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,0	0,0	78,8	0,0	8,4	15,6	12,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,0	16,8	96,0	0,0	0,0	67,1	1,0	52,8	30,8	8,5	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Рагу из мяса птицы	240	14,4	13,4	23,3	278,4	0,1	0,0	28,2	0,0	36,8	108,2	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
ИТОГО		775	19,6	16,8	105,8	657,6	0,3	0,2	174,1	1,0	173,4	221,9	69,5	3,1	117,4	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	
ВСЕГО 5 день		1375	43	45	196	1302	1	1	274	1	560	489	105	4	473	0	0	0	0	14	

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	I	Ce	F			
День 6																					
Завтрак																					
		200	30,0	26,7	27,5	478,0	0,1	0,0	234,0	0,0	475,0	162,0	13,7	0,5	330,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	
1	Запеканка творожная со сметаной	200	0,0	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2	Чай с сахаром	100	0,3	0,0	8,6	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Фрукты свежие	500	30,3	26,7	51,1	576	0,17	0	234	0	522,1	226	25,98	1,02	402	0	0	0	0	0,5	
ИТОГО																					
Обед																					
		60	0,8	3,1	5,3	52,8	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
1	Салат из белокачанной капусты	200	1,4	1,9	11,3	69,6	0,0	0,0	10,0	1,0	22,9	30,8	8,6	0,6	25,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2	Суп картофельный с клецками	90	16,1	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Биточек мясной	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	18,1	47,5	10,0	0,5	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4	Макаронные изделия отварные	200	1,2	0,0	28,6	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5	Сок фруктовый	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6	Хлеб пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
7	Хлеб ржано-пшеничный	700	26,55	22,42	126	814,3	0,3	0,2	239,7	2,5	114	208,3	56,45	3,35	195,6	0	0	0	0	0	
ИТОГО		1200	57	49	177	1390	0	0	474	3	636	434	82	4	598	0	0	0	0	1	
ВСЕГО 6 день																					

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
			День 7															
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Се	Е
Завтрак																		
		50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	76,8	4,8	0,5	19,5	0,0	0,0	0,0
1	Яйцо отварное	220	8,8	12,5	38,8	302,7	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	37,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0
2	Каша манная молочная жидкая	200	6,1	5,4	41,7	238,0	6,3	25,0	4,0	20,0	26,0	32,0	8,0	3,4	18,0	0,0	0,0	0,0
3	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	80	2,6	3,4	29,0	156,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Кондитерские изделия	550	22,9	25,9	126,8	833,2	6,3	25,6	104,0	20,0	54,1	141,2	56,4	4,6	46,7	0,0	0,0	0,0
ИТОГО																		
Обед																		
		60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,0	0,0	78,8	0,0	8,4	15,6	12,0	0,5	0,0	0,0	0,0	12,4
1	Овощи свежие	200	2,1	4,2	11,4	92,8	0,0	0,0	43,3	1,0	21,3	12,0	4,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
2	Суп крестьянский с крупой	90	9,0	10,0	10,1	165,6	0,0	0,0	0,0	2,0	56,8	88,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0
3	Тефтели мясные с рисом	150	6,5	10,4	37,2	274,5	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0
4	Каша Пшеничная рассычатая	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0
5	Напиток фруктово-ягодный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	700	22,1	26,1	96,8	717,0	0,1	0,2	128,8	3,0	120,7	223,8	62,9	4,2	57,2	0,0	0,0	12,4
ИТОГО																		
ВСЕГО 7 день																		
		1250	45	52	224	1550	6	26	233	23	175	365	119	9	104	0	0	12,4

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Сe	F	
			День 8																
Завтрак																			
		220	16,0	15,4	100,7	616,0	0,9	0,0	8,8	0,0	6,8	0,0	0,0	0,7	22,0	0,0	0,0	0,0	
1	Оладьи со сметаной 200/20	200	6,1	5,4	41,7	238,0	6,3	25,0	4,0	20,0	26,0	32,0	8,0	3,4	18,0	0,0	0,0	0,0	
4	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	80	2,6	3,4	29,0	156,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5	Кондитерские изделия	500	25	24	171	1011	7	25	13	20	33	32	8	4	40	0	0	0	
ИТОГО			Обед																
		60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,0	0,0	78,8	0,0	8,4	15,6	12,0	0,5	0,0	0,0	0,0	12,0	
1	Овощи свежие	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,3	3,5	0,0	0,0	0,0	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	90	16,1	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	
3	Биточек мясной	150	4,7	9,2	30,9	231,0	0,0	0,0	2,2	0,0	2,0	65,0	9,4	0,3	98,0	0,0	0,0	0,0	
4	Каша Ячневая рассыпчатая	200	1,2	0,0	28,6	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	
5	Сок фруктовый	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	
6	Хлеб пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	
7	Хлеб ржано-пшеничный	700	24,27	19,87	84,18	615,24	0,08	0	158,4	0	49,94	154	42,47	2,06	204,5	0	0	12	
ИТОГО		1200	49	44	256	1626	7	25	171	20	83	186	50	6	245	0	0	12	
ВСЕГО 8 день																			

№ п/п	Присм пищу, наименование блюда	Масса порции г	Питательные вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Се	Р
			День 9															
Завтрак																		
1	Кондитерские изделия	80	2,6	3,4	29,0	156,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	Вареники ленивые со сметаной 200/20	220	22,5	20,0	20,6	358,5	0,1	0,0	175,7	0,0	356,0	121,6	10,3	0,5	247,5	0,0	0,0	0,0
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5
ИТОГО		500	25	23	65	573	0	0	176	0	367	124	11	1	275	0	0	1
Обед																		
1	Овощи свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,0	0,0	78,8	0,0	8,4	15,6	12,0	0,5	0,0	0,0	0,0	12,0
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,1	4,2	11,4	92,8	0,0	0,0	43,3	1,0	21,3	12,0	4,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Шницель мясной	90	16,1	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0
4	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	18,1	47,5	10,0	0,5	16,3	0,0	0,0	0,0
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,3	7,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		700	26,2	21,8	125,7	809,5	0,3	0,2	166,2	1,0	146,0	197,6	65,5	3,3	148,3	0,0	0,0	12,0
ВСЕГО 9 день		1200	51	45	190	1383	0	1	342	1	513	322	76	4	423	0	0	13

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Г	Сс	Е

День 10

Завтрак

1	Каша рисовая молочная (жидкая)	200	2.2	8.2	21.0	172.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	20.0	12.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0
2	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0	0.1	0.0	24.4	0.0	201.0	86.3	12.0	0.5	136.0	0.0	0.0	1.5
3	Фрукты свежие	100	0.3	0.0	8.6	40.0	0.1	0.0	0.1	0.0	36.0	61.2	12.0	0.2	45.0	0.0	0.0	0.0
4	Хлеб пшеничный	35	0.3	0.0	17.0	73.0	0.0	0.3	0.0	0.0	4.6	17.4	6.6	0.2	8.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО		500	8	13	79	475	0	0	25	0	244	185	43	2	189	0	0	2

Обед

1	Салат витаминный	60	0.7	2.0	7.0	49.2	0.0	0.0	174.5	0.0	2.1	2.3	2.7	0.2	3.2	0.0	0.0	0.0
2	Борщ с капустой и картофелем	200	5.4	7.2	15.1	132.8	0.0	0.0	33.3	0.0	2.7	4.5	3.1	0.5	3.2	0.0	0.0	0.0
3	Тефтели мясные с рисом	90	10.4	10.0	10.1	165.6	0.0	0.0	0.0	2.0	56.8	88.0	10.8	1.6	15.0	0.0	0.0	0.0
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.4	10.3	44.5	267.3	0.1	0.0	0.0	0.0	18.1	47.5	10.0	0.5	16.3	0.0	0.0	0.0
5	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	15.0	58.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	2.8	0.3	0.3	27.0	0.0	0.0	0.5
6	Хлеб пшеничный	45	0.4	0.1	21.9	93.9	0.0	0.2	0.0	0.0	4.6	17.4	6.6	0.2	9.0	0.0	0.0	0.0
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.5	1.1	10.1	52.5	0.1	0.0	0.0	0.0	5.8	26.5	6.3	0.8	7.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО		700	25.82	30.68	124	819.3	0.26	0.2	207.8	2	101	189	39.73	4.12	80.7	0	0	0.5
ВСЕГО 10 день		1200	34	44	203	1294	0	1	232	2	345	374	82	6	270	0	0	2

ВСЕГО за 10 дней		12295	465	487	2054	14384	25	80	3135	78	3923	3837	877	57	3723	1	0	82
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ		1230	46.5	48.7	205.4	1438.4	2.5	8.0	313.5	7.8	392.3	383.7	87.7	5.7	372.3	0.1	0.0	8.3