

СОГЛАСОВАНО

Управления Роспотребнадзора
по МО в Кандалакшском и Терском районах
г. Полярные Зори

О.Н. Доронин

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Е.В. Ковальчук

**Примерное 12-ти дневное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет в МБОУ СОШ № 2
весенне-летний период**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			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
1 день														
Завтрак:														
302	Каша вязкая (гречневая)	200/10	8,31	11,42	36,78	283,11	0,25	1,25	78,2	0,5	126,58	237,3	113,44	3,48
685	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	19	76	0	0	0	0	12	8	6	0,8
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,35	8,45	15,63	159,91	0,04	0,09	52	0,14	111,3	30,95	8,85	0,49
б/н	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		14,66	20,67	91,01	613,02	0,35	21,34	130,2	1,04	281,88	298,25	146,29	9,17
Обед:														
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,35	4,88	18,15	137,96	0,25	12	0	2,42	30,21	85,86	34,25	2
472	Тефтели (1 вариант)	60	6,54	17,43	7,85	214,37	0,24	2	0	1,66	11,23	89,28	14,56	1
558/3	Соус красный основной	40	0,42	0,73	2,85	19,63	0,01	2,03	0	0,43	2,39	6,51	3,45	0,14
511/3	Рис отварной	200	4,36	5,68	47,35	257,99	0,05	0	41,3	0,34	6,28	103,33	34	0,69
19	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,09	1,71	54,59	0,03	11,25	0	2,51	6,3	11,8	9	0,4
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,29	0,07	26,52	107,89	0,01	6	0	0,12	15,52	12	10,4	0,27
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0,03	0	0	3	3,6	17,2	3,2	0,24
	Итого:		18,98	34,04	114,21	840,03	0,62	33,28	41,3	10,48	75,53	325,98	108,86	4,74

	наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Полдник:													
б/н	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	1,95	30	0	180	135	21	0,15
333	Макароны с сыром	150/15/10	7,95	10,88	34,23	266,61	0,09	0,09	81,5	0,92	115,89	151,27	13,11	0,96
	Итого:		12,3	15,68	41,28	356,61	0,15	2,04	111,5	0,92	295,89	286,27	34,11	1,11
	ВСЕГО:		45,94	70,39	246,5	1809,66	1,12	56,66	283	12,44	653,3	910,5	289,26	15,02

2 день

	Завтрак:													
340	Омлет натуральный	150/10	15,1	20,67	2,85	257,86	0,1	0,58	368	0,82	121,2	272,8	20,7	3,06
33	Сыр (порциями)	20	4,1	4,6	0,5	60	0	0,12	30	0,08	140	140	6,6	0,16
715/3	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
б/н	Батон нарезной	45	3,37	1,3	22,82	119	0,05	0	0	0,05	8,55	29,25	5,85	0,54
б/н	Мандарины свежие	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
	Итого;		25,57	28,57	57,57	598,86	0,29	77,3	398	1,35	405,75	526,05	67,15	4,76
	Обед:													
б/н	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,11	10	0	0,2	20	62	21	0,7
110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,87	5,87	12,43	110,01	0,06	20,48	10	2,41	43,34	54,94	24,25	1,11
442/3	Жаркое по-домашнему	30/150	8,43	18,73	20,6	284,67	0,39	28,44	0	2,86	20,27	154,39	43,54	2,1
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	26,22	106,74	0,01	4	0	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
б/н	Хлеб целебный	60	4,08	0,54	27,5	134	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,1	0	0	0,9	10,8	51,6	9,6	0,72
	Итого:		22,19	25,96	122,59	818,22	0,78	62,92	10	7,29	122,53	422,13	130,19	7,92
	Полдник:													
б/н	Кефир с сахаром	200/10	5,8	5	17,98	140,12	0,08	1,4	40	0	240,3	180	28	0,23
769	Булочка домашняя	60	4,22	6,93	35,09	219,54	0,07	0	3	3,78	8,27	38,15	6,73	0,55

	Основание	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			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
	Итого:		10,02	11,93	53,07	359,66	0,15	1,4	43	3,78	248,57	218,15	34,73	0,78
	ВСЕГО:		57,78	66,46	233,23	1825,00	1,22	141,62	451,00	12,42	776,85	1166,33	232,07	13,46
3 день														
	Завтрак:													
302	Каша вязкая (рисовая)	200/10	5,47	10,42	40,94	279,42	0,07	1,28	78,68	0,28	123,01	157,06	35,98	0,58
692	Кофейный напиток	200	2,02	1,55	24,38	119,52	0,03	0,65	10	0,02	70,84	97,4	41	1,87
6	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (вареная колбаса)	30/20	4,81	5,31	15,51	129,07	0,08	0	2	0,09	11,5	55,1	8,3	0,7
б/н	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого:		12,7	17,58	91,13	575,01	0,2	6,93	90,68	0,79	224,35	325,56	97,28	5,45
	Обед:													
140	Суп картофельный с мак. изделиями	250	2,62	3,04	19,57	116,16	0,12	17	0	1,61	16,81	63,82	24	0,98
487	Птица или кролик отварные с гарниром	80	17,23	14,32	0,25	198,74	0,09	2,34	40,4	0,31	15,13	163,46	19,64	1,34
534/3	Капуста тушеная	200	4,65	5,32	20,13	147,06	0,1	109,45	41,3	0,48	117,46	88,96	45,44	1,79
б/н	Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	19,2	0,05	20	0	0,56	11,5	20,8	16	0,72
638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,95	0,05	23,66	98,9	0,02	0,8	0	1,1	32,45	29,2	21	0,68
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	119	0,08	0	0	0,75	9	43	8	0,6
б/н	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,3	89,2	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Итого:		32,85	23,65	109,4	788,26	0,53	149,59	81,7	5,37	216,35	472,44	152,88	7,67
	Полдник:													
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
1	Бутерброд с маслом	30/2	2,26	2,52	15,23	92,62	0,03	0	11,8	0,05	5,94	19,88	3,9	0,36
б/н	Вафли с фруктово-ягодными начинками	40	1,1	1,3	30,9	142	0,01	0	1	0,3	6	14	4	0,6
	Итого:		9,16	8,82	54,33	340,62	0,1	1,6	52,8	0,35	247,94	225,88	39,9	1,16
	ВСЕГО:		54,71	50,05	254,86	1703,89	0,83	158,12	225,18	6,51	688,64	1023,88	290,06	14,28
4 день														

	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:													
333	Макароны с сыром	200/15/10	9,65	11,07	45,49	320,23	0,12	0,09	81,5	1,18	119,12	166,06	15,83	1,23
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,1	0	0	0,9	10,8	51,6	9,6	0,72
б/н	Киви свежие	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0	0,3	40	34	25	0,8
	Итого:		15,21	11,95	96,53	566,03	0,24	182,29	81,5	2,38	185,92	259,66	56,43	3,55
	Обед:													
181	Уха с перловой крупой	270	6,06	0,44	14,23	85,17	0,11	12,29	0,14	0,44	21,49	127,34	26,2	0,9
390	Котлеты рыбные любительские	100	12,24	4,65	6,19	115,55	0,1	2,66	50,94	0,93	45,62	194,41	32,54	0,89
520	Пюре картофельное	200	4,04	6,57	27,88	186,82	0,22	34,56	46,5	0,26	58,04	132,69	44,32	1,58
б/н	Кукуруза консервированная	100	2	0	11	50	0,38	0	0	1,3	34	301	104	3,7
631	Компот из свежих плодов (смородина)	200	0,36	0,14	25,28	103,85	0,01	80	0	0,28	15,12	13,2	12,4	0,59
б/н	Хлеб целебный	60	4,08	0,54	27,5	134	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,1	0	0	0,9	10,8	51,6	9,6	0,72
	Итого:		33,34	12,82	141,42	818,19	1,03	129,51	97,58	4,95	206,07	915,04	257,26	10,72
	Полдник:													
б/н	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
306	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,28	0	10	0,24	22	76,8	4,8	1
б/н	Сухари сливочные	40	3,4	4,32	26,68	159,2	0,04	0	15,2	0,52	8,8	32	5,6	0,76
	Итого:		14,28	15,32	36,36	342	0,4	2,6	65,2	0,76	270,8	288,8	38,4	1,96
	ВСЕГО:		62,83	40,09	274,31	1726,22	1,67	314,4	244,28	8,09	662,79	1463,5	352,09	16,23
	5 день													
	Завтрак:													
302	Каша вязкая (геркулес)	200/10	7,61	12,45	35,84	285,9	0,24	1,28	78,68	0,81	142,55	236,09	71,05	1,73
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8

	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,35	8,45	15,63	159,91	0,04	0,09	52	0,14	11,3	30,95	8,85	0,49
б/н	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:		14,66	21,4	86,47	597,81	0,32	11,37	130,68	1,35	173,85	303,04	127,9	3,62
	Обед:													
145	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,99	5,89	9,13	97,52	0,07	31,89	10	2,41	43,81	52,7	22,45	0,81
450/3	Плов	50/150	13,63	28,31	38,94	465,08	0,45	6,7	0	3,47	17,67	216,58	54,32	2,17
б/н	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6
б/н	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	4	2,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,5	0,07	0	0	0,6	7,2	34,4	6,4	0,48
б/н	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,3	89,2	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Итого:		23,18	35,18	107,83	852,3	0,7	47,59	10	7,34	119,68	404,88	119,97	8,42
	Полдник:													
б/н	Кефир с сахаром	200/10	5,8	5	17,98	140,12	0,08	1,4	40	0	240,3	180	28	0,23
769	Булочка домашняя	60	4,22	6,93	35,09	219,54	0,07	0	3	3,78	8,27	38,15	6,73	0,55
	Итого:		10,02	11,93	53,07	359,66	0,15	1,4	43	3,78	248,57	218,15	34,73	0,78
	ВСЕГО:		47,86	68,51	247,4	1809,77	1,17	60,36	183,68	12,47	542,1	926,07	282,6	12,82
6 день														
	Завтрак:													
366	Запеканка из творога	150/20	26,51	17,39	30,63	385,11	0,09	0,97	122,9	0,6	301,75	382,48	43,23	0,87
693	Какао с молоком	150	1,65	1,45	13,21	72,5	0,02	0,49	7,5	0	49,18	53,4	18	0,73
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,21	79,2	0,03	0	0	0,03	5,7	19,5	3,9	0,36
б/н	Апельсины свежие	180	1,62	0,36	14,6	77,4	0,07	108	0	0,07	61,2	41,4	23,4	0,54
	Итого:		32,03	20,07	73,65	614,21	0,21	109,46	130,4	0,7	417,83	496,78	88,53	2,5
	Обед:													
153/154	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	6,3	6,56	12,08	132,54	0,04	1,75	22,7	0,28	12,3	93,04	19,16	1,13
467	Биточки по-белорусски	100	19,08	20,45	1,36	265,84	0,07	1,45	5	0,46	30,52	225,36	28,08	2,96
541/587/3	Рагу овощное (3 вариант)	180/60	4,27	8,75	25,57	198,14	0,19	57,47	67,26	0,61	59,17	114,42	52,95	1,93
б/н	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,01	3,5	0	0,05	5,5	15	7	0,25

	наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	29,91	119,64	0	0,22	0	0,02	1,74	0,72	0,24	0,05
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,1	0	0	0,9	10,8	51,6	9,6	0,72
	Итого:		34,56	36,29	99,21	864,46	0,41	64,39	94,96	2,32	120,03	500,14	117,03	7,04
	Полдник:													
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
1	Бутерброд с маслом	30/2	2,26	2,52	15,23	92,62	0,03	0	11,8	0,053	5,94	19,88	3,9	0,36
б/н	Вафли с фруктово-ягодными начинками	40	1,1	1,3	30,9	142	0,01	0	1	0,3	6	14	4	0,6
	Итого:		9,16	8,82	54,33	340,62	0,1	1,6	52,8	0,353	247,94	225,88	39,9	1,16
	ВСЕГО:		75,75	65,18	227,19	1819,29	0,72	175,45	278,2	3,373	785,8	1222,8	245,46	10,7
7 день														
	Завтрак:													
302	Каша вязкая (пшенная)	200/5	5,74	7,79	41,16	257,68	0,25	1,25	48,7	0,2	129,48	203,85	54,94	1,47
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
6	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (Вареная колбаса)	30/20	4,81	5,31	15,51	129,07	0,08	0	2	0,09	11,5	55,1	8,3	0,7
б/н	Печенье сахарное	25	1,87	2,45	18,6	104	0,02	0	2,5	0,87	7,25	22,5	5	0,52
б/н	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого:		13,02	15,85	99,17	593,75	0,37	8,45	53,2	1,56	183,23	305,45	86,24	5,79
	Обед:													
149	Суп с крупой	250	1,54	3,83	15,37	102,14	0,03	1,5	29,5	0,19	8,5	42,05	14,8	0,35
454	Котлеты мясо-картофельные по хлыновски	100	15,58	19,1	7,4	266	0,15	5,3	23,04	2,68	19,4	193,92	27,02	2,75
332	Макаронные изделия отварные	150	5,13	4,21	33,84	193,77	0,09	0	29,5	0,81	10,29	45,32	8,16	0,83
16	Салат из свежих огурцов	50	0,32	5,04	0,86	50,04	0,01	3,15	0	2,24	7,65	13,6	6,3	0,22

	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,42	0,09	26,44	108,24	0,03	0	0	0,1	16,45	25,8	8,4	0,64
б/н	Хлеб целебный	30	2,04	0,27	13,7	66,9	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:		25,03	32,54	97,61	787,09	0,36	9,95	82,04	6,44	72,79	368,09	78,78	5,96
	Полдник:													
б/н	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	1,95	30	0	180	135	21	0,15
333	Макароны с сыром	150/15/10	7,95	10,88	34,23	266,61	0,09	0,09	81,5	0,92	111,89	151,27	13,11	0,96
	Итого:		12,3	15,68	41,28	356,61	0,15	2,04	111,5	0,92	291,89	286,27	34,11	1,11
	ВСЕГО:		50,35	64,07	238,06	1737,45	0,88	20,44	246,74	8,92	547,91	959,81	199,13	12,86

8 день

	Завтрак:													
302	Каша вязкая (манная)	200/10	6,8	10,42	39,52	279,08	0,1	1,28	78,68	0,77	128,34	128,2	21,77	0,58
692	Кофейный напиток	200	2,02	1,55	24,38	119,52	0,03	0,65	10	0,02	70,84	97,4	41	1,87
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,35	8,45	15,63	159,91	0,04	0,09	52	0,14	111,3	30,95	8,85	0,49
б/н	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		14,97	20,62	87,03	596,51	0,23	40,02	140,68	1,13	345,48	273,55	82,62	3,04
	Обед:													
132	Рассольник ленинградский	200/10	1,99	5,12	14,12	110,49	0,09	15,39	10	1,96	24,32	60,85	23,78	0,85
467/2	Котлеты, биточки (особые)	100	14,46	19,76	12,46	285,46	0,2	1	3,8	2,79	14,7	171,2	23,3	2,36
508	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,93	5,63	37,07	230,73	0,3	0	29,5	0,6	14,4	206,57	138	6,73
б/н	Кукуруза консервированная	50	1	0	5,5	25	0,19	0	0	0,65	17	150,5	52	1,85
636	Компот из апельсинов или мандаринов (мандарины)	200	0,4	0,1	32,02	130,56	0,03	20,9	0	0,11	20,15	9,35	6,05	0,14
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	71,4	0,05	0	0	0,45	5,4	25,8	4,8	0,36
	Итого:		28,06	30,85	115,84	853,64	0,86	37,29	43,3	6,56	95,97	624,27	247,93	12,29
	Полдник:													
б/н	Кефир с сахаром	200/10	5,8	5	17,98	140,12	0,08	1,4	40	0	240,3	180	28	0,23
769	Булочка домашняя	60	4,22	6,93	35,09	219,54	0,07	0	3	3,78	8,27	38,15	6,73	0,55
	Итого:		10,02	11,93	53,07	359,66	0,15	1,4	43	3,78	248,57	218,15	34,73	0,78
	ВСЕГО:		53,05	63,4	255,94	1809,81	1,24	78,71	226,98	11,47	690,02	1115,97	365,28	16,11

9 день

	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			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
	Завтрак:													
340	Омлет натуральный	150/10	15,1	20,67	2,85	257,86	0,1	0,58	368	0,82	121,2	272,8	20,7	3,06
33	Сыр (порциями)	20	4,1	4,6	0,5	60	0	0,12	30	0,08	140	140	6,6	0,16
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
б/н	Сухари сливочные	30	2,55	3,24	20,01	119,4	0,04	0	11,4	0,39	6,6	24	4,2	0,57
б/н	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		22,750	29,310	56,960	587,3	0,200	20,70	409,4	1,69	311,8	466,80	55,5	9,0
	Обед:													
110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,87	5,87	12,43	110,01	0,06	20,48	10	2,41	43,34	54,94	24,25	1,11
388	Котлеты или биточки рыбные	100	11,58	5,04	13,07	143,94	0,1	0,66	4,13	3,19	21,94	162,18	24,08	0,74
511/3	Рис отварной	150	3,28	5,53	35,53	205,01	0,04	0	41,3	0,27	4,92	77,83	25,5	0,52
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,86	5,14	2,74	60,65	0,04	15,36	0	2,58	14,88	26,98	16,32	0,67
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	26,22	106,74	0,01	4	0	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	119	0,08	0	0	0,75	9	43	8	0,6
б/н	Хлеб целебный	20	1,36	0,18	9,16	44,6	0,04	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Итого:		22,9	22,3	123,6	789,95	0,37	40,5	55,43	9,56	108,2	400,93	111,15	5,37
	Полдник:													
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
1	Бутерброд с маслом	30/2	2,26	2,52	15,23	96,62	0,03	0	11,8	0,05	5,94	19,88	3,9	0,36
б/н	Вафли с фруктово-ягодными начинками	40	1,1	1,3	30,9	142	0,01	0	1	0,3	6	14	4	0,6
	Итого:		9,16	8,82	54,33	344,62	0,1	1,6	52,8	0,35	247,94	225,88	39,9	1,16
	ВСЕГО:		54,810	60,430	234,89	1721,83	0,67	62,8	517,63	11,6	667,94	1093,61	206,55	15,52
	10 день													

	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минералы			
			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
	Завтрак:													
366	Запеканка из творога	150/20	26,51	17,39	30,63	385,11	0,09	0,97	122,9	0,6	301,75	382,48	43,23	0,87
715	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0,03	0	0	3	3,6	17,2	3,2	0,24
б/н	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:		30,93	19,65	77,81	614,71	0,18	11,57	122,9	4	379,35	477,68	100,43	2,51
	Обед:													
134	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,43	5,96	13,35	116,79	0,08	20,04	10	2,51	36	68,7	22,25	1,03
498	Котлета рубленая из птицы или кролика с гарниром	100	15,25	16,62	13,07	262,83	0,11	1,56	35	3,27	16,36	148,4	19,1	1,42
332	Макаронные изделия отварные	150	5,13	4,21	33,84	193,77	0,09	0	29,5	0,81	10,29	45,32	8,16	0,83
б/н	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,01	2,1	0	0,93	12,3	8,1	4,5	0,21
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,29	0,07	26,52	107,89	0,01	6	0	0,12	15,52	12	10,4	0,27
б/н	Хлеб целебный	20	1,36	0,18	9,16	44,6	0,04	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,5	0,07	0	0	0,6	7,2	34,4	6,4	0,48
	Итого:		28,07	30,03	117,81	857,08	0,41	29,7	74,5	8,52	104,67	348,52	80,21	5,02
	Полдник:													
б/н	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	1,95	30	0	180	135	21	0,15
333	Макароны с сыром	150/15/10	7,95	10,88	34,23	266,61	0,09	0,09	81,5	0,92	115,89	151,27	13,11	0,96
	Итого:		12,3	15,68	41,28	356,61	0,15	2,04	111,5	0,92	295,89	286,27	34,11	1,11
	ВСЕГО:		71,3	65,36	236,90	1828,40	0,74	43,31	308,9	13,44	779,91	1112,47	214,75	8,64
	11 день													
	Завтрак:													
302	Каша вязкая (рисовая)	200/5	5,45	6,79	40,9	246,51	0,07	1,28	49,18	0,23	122,41	156,11	35,98	0,57
693	Какао с молоком	200	2,2	1,94	17,61	96,67	0,02	0,65	10	0,1	65,57	71,2	24	0,97
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,1	52,8	0,02	0	0	0,02	3,8	13	2,6	0,24
306	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,28	0	10	0,24	22	76,8	4,8	1

Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
155/548	Суп с пельменями или клецками	250/60	2,83	1,39	14,09	80,17	0,05	1,52	17,8	0,39	16,67	40,38	8,89	0,51
492	Плов из птицы или кролика	50/150	15,74	20,82	39,91	410,01	0,13	6,55	27,6	5,85	22,96	208,56	49,12	1,77
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,74	6	7,19	101,7	0,02	7,26	39	0,18	151,47	151,68	22,25	1,15
631	Компот из свежих плодов (смородина)	200	0,36	0,14	25,28	103,85	0,01	80	0	0,28	15,12	13,2	12,4	0,59
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,5	0,07	0	0	0,6	7,2	34,4	6,4	0,48
б/н	Хлеб целебный	30	2,04	0,27	13,7	66,9	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:		28,75	28,94	119,73	858,13	0,33	95,33	84,4	7,72	223,92	495,62	113,16	5,67
	Полдник:													
33	Сыр (порциями)	20	4,1	4,6	0,5	60	0	0,12	30	0,08	140	140	6,6	0,16
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
б/н	Вафли с фруктово-ягодными начинками	50	1,37	1,3	38,62	177,5	0,01	0	1,25	0,37	7,5	17,5	5	0,75
	Итого:		11,27	10,9	47,32	343,5	0,07	1,72	71,25	0,45	383,5	349,5	43,6	1,11
	ВСЕГО:		55,78	55,77	262,45	1797,45	0,64	278,64	221,71	9,55	904	1177,88	242,12	10,27

