

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Каджером**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ» п. Каджером

Л.В. Годун
«01» сентября 2023 г

**Примерное десятидневное меню
питания школьников,
проживающих в пришкольном интернате**

Меню составлено на основании
сборника рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания школьников под редакцией М.П. Могильного 2007 г.

Возрастная категория: 11 и старше

Приём пищи	№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак	105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,04	0,05	0,62	1,70	137,69	21,56	121,93	0,87
	244	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,01	0,02	0,15	0,38	117,44	16,52	114,06	0,56
		Пряник	28	1,08	4,5	19,8	120,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	75	5,7	0,675	37,3	173,25	0	0,18	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
Полдник	283	Выпечка	60	4,13	8,0	43,12	345,0	0,05	0,08	0,59	0	12,16	18,29	51,14	0,9
		Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	108,0	0	0,04	0	4,0	38,0	32,0	40,0	0,6
Обед	42	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,70	116,24	0,95	0,2	2,37	24,0	39,96	42,89	193,52	1,5
	137	Макароны отварные	200	7,36	6,01	35,27	224,6	45,73	0,08	1,06	0	13,8	60,5	11,87	1,47
	169	Котлета мясная домашняя	80	7,89	21,67	9,81	265,3	0	0,29	1,97	1,71	7,28	120,9	25,52	1,58
	149	Соус сметанный с томатом	40	0,51	2,82	2,2	35,7	0,04	0,0004	0,13	0,07	8,41	7,89	1,1	0,06
	184	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Ужин	214	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	0,08	0,24	1,78	39,6	21,78	45,82	116,5	1,8
	T-257	Фрикадельки «Неженка» с томатным соусом	80\40	10,22	10,56	10,96	179,1	19	0,09	2,4	3,4	13,1	20,3	121,3	1,6
	247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,5	0,6	0	30,0	25,2	0	12,5	5,03
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
2 Ужин	245	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0	0,08	0,28	0,14	25,2	30,0	190,0	0,2
	112	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
ИТОГО за день				89,01	87,755	450,19	3021,36	66,42	7,2504	15,31	105,4	566,92	541,27	1366,54	26,67

Приём пищи	№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2 день															
Завтрак	100	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,04	0,17	0,43	1,07	146,27	57,73	207,22	2,66
	89	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	0	0	0	0	0,4	0,5	24,75	221,0	41,25	4,1
		Хлеб пшеничный	75	3,8	0,45	24,85	115,50	0-	0,12	1,53	0	17	21,5	95	11,4
Полдник	281	Выпечка	60	8,81	4,45	35,0	215,2	0,03	0,07	0,59	0	13,21	20,29	57,27	0,92
		Напиток из изюма	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,06	0	1,4	240,0	28,0	190,0	0,2
Обед	27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	104,16	1,12	0,05	0,03	20,54	54,74	40,43	151,83	3,81
	204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0,12	0,82	-	14,22	111,6	60,88	0,84
	171	Котлета	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,29	0,08	4,08	0,96	14,0	21,18	141,22	2,01
	244	Компот из кураги	200	0,56		27,89	113,79	0	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Ужин	163	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,19	0,22	4,22	26,12	28,98	51,84	300,83	4,19
	256	Компот из яблок с лимоном (С-витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	0,01	0,16	8,3	11,2	5,34	7,04	1,2
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
2 Ужин	245	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0	0,08	0,28	0,14	25,2	30,0	190,0	0,2
ИТОГО за день				91,26	72,08	339,98	2387,41	1,77	1,3	15,75	60,03	701,17	720,81	1775,7	39,14

Приём пищи	№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
3 день																
Завтрак	103	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,1	0,28	0,74	1,0	134,0	54,66	185,88	3,11	
	340	Бутерброд с маслом и сыром	75	6,62	9,48	10,06	152,0	0,06	0,03	0,41	0,56	214,3	7,15	126,35	0,33	
	193	Какао на молоке	200	5,4	4,4	23,6	158	1,92	0,06	0,3	0,02	186	26,06	179,02	0,04	
Полдник	281	Выпечка	60	8,81	4,45	35,0	215,2	0,03	0,07	0,59	0	13,21	20,29	57,27	0,92	
	86	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,31	61,62	0	0	0,21	3,45	15,88	11,96	22,38	2,15	
Обед	33	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,28	149,6	1,16	0,16	2,19	16,08	37,48	36,16	174,07	1,16	
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	15,6	33,9	55,08	43,12	126,46	1,46	
	185	Сарделька отварная	100	6,26	16,04	1,57	179,72	0,02	0,13	1,1	-	6,0	12,5	105,95	1,27	
	255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89	
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66	
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7	
Ужин	204	Макаронные изделия отварные	200	3,68	3,53	23,53	140,73	0,02	0,06	0,41	0	7,11	55,8	30,44	0,42	
	158	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,97	0,09	3,35	0	62,93	34,56	269,3	3,18	
	258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	772,69	0,02	0,03	0,1	1,0	121,3	14,0	91,0	0,15	
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66	
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7	
2	Ужин	245	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0	0,08	0,28	0,14	25,2	30,0	190,0	0,2
ИТОГО за день				95,27	102,04	366,33	3333,16	4,38	1,51	28,49	57,15	990,1	458,2	1891,3	22	

Приём пищи	№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4 день															
Завтрак	117	Омлет натуральный	200	17,46	27,06	4,56	331,62	0,48	0,012	0,39	0,75	160,05	75,75	293,1	3,33
	89	Чай с сахаром (С- витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0	0	0	0	0	0	0,4	0,25	24,75	22,0	41,25	4,1
		Хлеб пшеничный	75	3,8	0,45	24,85	115,50	0	0,12	1,53	0	17	21,5	95	11,4
Полдник	277	Выпечка	60	4,61	4,41	35,3	119,3	0,02	0,08	0,67	0	13,9	21,37	60,11	1,05
		Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	108,0	0	0,04	0	4,0	38,0	32,0	40,0	0,6
Обед	36	Суп из овощей	250	1,93	6,86	12,59	115,24	1,17	0,12	2,02	22,28	33,23	25,53	167,9	0,86
	191	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	1,12	0,19	6,62	1,65	41,6	62,34	448,45	1,12
	261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	1,34	0,03	0,3	240,0	13,5	4,0	4,0	5,65
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Ужин	195	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10,42	11,02	44,38	318,9	0	0,44	3,44	3,3	67,78	83,78	188,44	6,7
	162	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,23	0,09	3,26	4,26	18,85	27,1	241,1	3,31
	247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0,5	0,6	0	30,0	25,2	0	12,5	5,03
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
2-й ужин	245	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0	0,08	0,28	0,14	25,2	30,0	190,0	0,2
Итого за день				123,14	128,52	355,28	2973,26	4,86	2,102	22,09	306,4	548,06	489,97	2077,1	50,1

Приём пищи	№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак	97	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,03	0,08	0,53	0,7	94,78	23,27	64,65	1,3
	340	Блины с джемом	130	13,24	18,96	20,12	304	0,12	0,06	0,82	1,12	428,6	14,3	252,7	0,66
	244	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,01	0,02	0,15	0,38	117,44	16,52	14,06	0,56
Полдник	281	Выпечка	60	8,81	4,45	35,0	215,2	0,02	0,07	0,59	0	13,21	20,29	57,27	0,92
	89	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	0	0	0,4	0,5	24,75	22,0	41,25	4,1
Обед		Суп солянка домашняя	250	5,17	10,07	9,39	150,87	0,07	0,08	0	5,3	22,44	20,61	76,91	1,16
	83	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,99	3,04	0,16	1,68	42,49	91,91	44,46	09,76	1,9
	172	Печень по - строгановски	ПО	23,32	28,95	4,7	370,15	0,05	0,13	3,12	0,06	27,96	18,55	365,6	6,24
		Сок фруктовый	200	0,56	-	27,89	113,79	-	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Ужин	300	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0,03	0,2	0	22	5	77	1
	321	Капуста тушёная	200	3,76	3,86	11,8	81,54	0,34	0,06	0,3	80,64	93,26	30,7	62,3	1,18
	413	Сосиска отварная	100	12	22	0	246	0	0,14	0,38	0	32,3	15,9	119,3	1,38
	T-89/1	Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	0	0,01	0,38	36	23,7	13,42	18,4	0,71
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66	
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7	
2 Ужин	245	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,06	0	1,4	240,0	28,0	190,0	0,2
Итого за день				109,39	120,6	324,76	2881,11	3,82	1,22	11,76	169,59	1343,95	384,9	1882,4	28,92

Приём пищи	№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
6 день																
Завтрак	103	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,1	0,28	0,74	1,0	134,0	54,66	185,88	3,11	
	379	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,40	2,66	20,54	110,7	0	1,08	0,06	0,02	100,32	11,66	75,00	0,12	
		Вафли	28	1,08	4,5	19,8	120,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	75	3,8	0,45	24,85	115,5	0	0,12	1,53	0	17	21,5	95	11,4	
Полдник	288	Выпечка	60	4,71	3,67	35,3	193,0	0,02	0,08	0,62	0	12,59	21,11	57,77	1,11	
		Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	108,0	0	0,04	0	4,0	38,0	32,0	40,0	0,6	
Обед	48	Суп - лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,09	0,09	2,0	1,03	26,13	32,85	174,65	2,14	
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	15,6	33,9	55,08	43,12	126,46	1,46	
	T-42	Медальон из рыбы	80	12,31	11,26	8,06	194,08	0,1	0,76	20	2,1	31,3	177,7	40,7	1	
	255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89	
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66	
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7	
Ужин	26	Винегрет овощной с растит. маслом	100/5	1,7	10,3	8,2	130,1	0,07	6	4,6	7,91	21,4	0,88	20,3	0,8	
	265	Плов с говядиной	200	22,6	18,72	18,6	513,94	0,24	1,07	0,88	3,01	36,18	328,42	59,01	3,73	
	518	Сок яблочный натуральный	200	1	0,2	0,2	46	0,01	2	0	0	7	0,1	0	1,4	
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66	
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7	
2 Ужин	245	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,06	0	1,4	240,0	28,0	190,0	0,2	
		Шоколад	100													
Итого за день				86,91	81,2	378,5	2818,49	0,75	12,1	49,24	55,37	830,6	863,9	1397,97	34,68	

Приём пищи	№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак	105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,04	0,05	0,62	1,07	137,69	21,56	121,93	0,87
	340	Бутерброд с маслом и сыром	75	6,62	9,48	10,06	152,0	0,06	0,03	0,41	0,56	214,3	7,15	126,35	0,33
	89	Чай с сахаром (С- витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,12	0	13,04	48,64	0	0	0,2	0,25	12,68	11,0	20,62	2,1
Полдник		Выпечка	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,02	0,08	0,67	0	13,9	21,37	60,11	1,05
	262	Напиток клюквенный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0	0,03	3,0	3,2	1,6	2,2	0,18
Обед	64	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0	0,01	0,7	0	18,5	30,57	74,42	0,54
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	15,6	33,9	55,08	43,12	126,46	1,46
	166	Зразы из говядины с яйцом паровые	100	8,59	10,59	9,91	169,26	0,04	0,04	1,41	0	10,23	13,75	97,02	1,38
	255	Компот из смеси сухофруктов (С- витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Ужин	41	Салат «Витаминный» с раст. маслом	100/5	8,29	6,8	24,73	198,93	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
	163	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,19	0,22	4,22	26,12	28,98	51,84	300,83	4,19
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
2 Ужин	245	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,06	0	1,4	240,0	28,0	190,0	0,2
Итого за день				90,84	80,82	357,28	2531,7	0,74	19,96	27,34	73,11	920,97	463,3	1495,93	23,39

Приём пищи	№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
8 день															
Завтрак	100	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,04	0,17	0,43	1,07	146,27	57,73	207,22	2,66
	320	Сырники творожные с молоком сгущенным	75/10	11,8	10,9	15,0	205	0,07	0,04	0,4	1,5	101	15,5	152	0,5
	244	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,01	0,02	0,15	0,38	117,44	16,52	114,06	0,56
Полдник	288	Выпечка	60	4,71	3,67	35,3	193,0	0,02	0,08	0,62	0	12,59	21,11	57,77	1,11
		Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	108,0	0	0,04	0	4,0	38,0	32,0	40,0	0,6
Обед	55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	1,15	0,08	1,8	17,54	54,09	34,05	165,25	8,14
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	15,6	33,9	55,08	43,12	126,46	1,46
	343	Рыба «Треска» тушеная с овощами	80	13,3	7,2	6,3	143	0,01	0,06	3,1		18	19,5	102	0,5
	507	Компот из свежих яблок, брусники свежемороженой	200	0,5	0,2	23	96	0,0	0,02	0,2	4,3	22	14	16	1,1
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Ужин	204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0,12	0,82	0	14,22	111,6	60,88	0,84
	158	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,97	0,09	3,35	4	62,93	34,56	269,3	3,18
	251	Компот из апельсинов с яблоками (С-витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	0,02	0,17	27,9	18,8	7,9	12,5	0,84
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7	
2 Ужин	517	Йогурт питевой «Фруттис» 8%	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
	112	фрукт (яблоко)	100	0,4	0	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за день				105,13	90,81	404,99	2877,91	2,51	12,44	29,86	97,29	983,42	685,19	1655,7	30,61

Приём пищи	№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак	103	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0	0,28	0,74	1,0	134,0	54,66	185,88	3,11
	343	Бутерброд с маслом	40	4	15,1	10,26	183,6	0	0,03	0,33	0	9,6	7,6	20,4	0,36
	257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	2,39	131,87	0,01	0,02	0,06	0,28	86,15	9,52	61,32	0,09
Полдник	281	Выпечка	60	8,81	4,45	35,0	215,2	0,03	0,07	0,59	0	13,21	20,29	57,27	0,92
	261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	1,34	0,03	0,3	240,0	13,5	4,0	4,0	6,65
Обед	37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,83	2,86	21,76	124,09	1,13	0,11	2,23	16,53	25,45	35,86	169,31	0,99
	167	Запеканка картофельная с мясом	200	8,59	10,59	9,91	169,26	0,04	0,07	1,41	0	10,23	13,75	97,02	1,38
	271	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0	13,04	48,64	0	0	0,2	0,25	12,68	11,0	20,62	2,1
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Ужин	160	Голубцы ленивые	120	6,56	6,69	4,93	106,21	0,05	0,04	1,03	21,4	26,3	14,11	75,5	1,25
	214	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	0,08	0,24	1,78	39,6	21,78	45,82	116,5	1,8
		Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	108,0	0	0,04	0	4,0	38,0	32,0	40,0	0,6
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
2 Ужин	245	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,06	0	1,4	240,0	28,0	190,0	0,2
Итого за день				67,82	67,93	324,67	2226,68	2,72	1,29	11,85	324,46	699,9	361,21	1333,02	26,07

Приём пищи	№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10 день															
Завтрак	99	Каша молочная кукурузная жидкая	205	7,44	8,04	35,28	243,92	0,1	0,28	0,74	1,0	133,0	54,55	185,15	3,11
	244	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,01	0,02	0,15	0,38	117,44	16,52	114,06	0,56
		Печенье	28	1,08	4,5	19,8	120,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	75	3,8	0,45	24,85	115,50	0	0,12	1,53	0	17	21,5	95	11,4
Полдник	277	Выпечка	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,02	0,08	0,67	0	13,9	21,37	60,11	1,05
	247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,5	0,6	0	30,0	25,2	0	12,5	5,03
Обед	27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	104,16	1,12	0,05	0,03	20,54	54,74	40,43	151,83	3,81
	204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0,12	0	0	14,22	111,6	60,88	0,84
	171	Шницель	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,29	0,08	4,08	0,96	14,0	21,18	141,22	2,01
	251	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	0,01	0,16	8,3	11,2	5,34	7,04	1,2
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Ужин	154	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,41	0,09	1,2	4,99	18,94	61,05	28,17	1,29
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	15,6	33,9	55,08	43,12	126,46	1,46
	271	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0	13,04	48,64	0	0	0,2	0,25	12,68	11,0	20,62	2Д
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7	
2 Ужин	245	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,06	0	1,4	240,0	28,0	190,0	0,2
		Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96	0,0	0,04	0,4	10,0	8	42	28	0,6
Итого за день				86,09	72,49	439,34	2757,27	4,63	2,05	28,76	111,7	804,4	562,26	1516,2	39,28

Зав. производством - Л.П. Канева