

«Согласовано»

Директор МБОУ «Варжеляйская СОШ»

Торбеевского муниципального района

\_\_\_\_\_ Маскаева Н.А

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Питания обучающихся (12-18 лет)**

**МБОУ «Варжеляйская средняя общеобразовательная школа»**

**На 2022-2023 учебный год**

**Осенне-зимний рацион**

**(с 1 сентября по 1 марта)**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	6,8	29,1	200,9	0,2	0	0	3,4	0,1	15,3	88,9	133,1	3,1	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>13,3</b>	<b>20,0</b>	<b>70,6</b>	<b>517,7</b>	<b>0,3</b>	<b>10,1</b>	<b>0,07</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>175,6</b>	<b>124,2</b>	<b>252,3</b>	<b>7,6</b>		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,07	4,15	48,1	0,02	23,45	0,02	1,44	0	31,26	9,02	16,23	0,42	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,7	9,5	18,8	199,1	0,3	4,8	0,2	4,1	0	45,1	36,6	112,3	2,5	99	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	5,6	16,3	20,5	253,0	0,2	14,9	0,8	2,4	0,1	58,2	41,4	102,6	1,8	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	0	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>18,36</b>	<b>29,07</b>	<b>85,15</b>	<b>678,6</b>	<b>0,54</b>	<b>43,15</b>	<b>1,03</b>	<b>8,84</b>	<b>0,1</b>	<b>160,16</b>	<b>109,62</b>	<b>270,93</b>	<b>5,82</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,66</b>	<b>49,07</b>	<b>155,75</b>	<b>1196,3</b>	<b>0,84</b>	<b>53,25</b>	<b>1,10</b>	<b>13,74</b>	<b>0,2</b>	<b>335,76</b>	<b>233,82</b>	<b>523,23</b>	<b>13,42</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	8,3	10,2	24	221,7	0,1	0	0,1	0,9	0,1	168,4	11,7	110,4	0,9	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>14,1</b>	<b>20,8</b>	<b>73,2</b>	<b>535,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>0,17</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>196,8</b>	<b>39,3</b>	<b>188,4</b>	<b>2,5</b>		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,1	6,7	57,9	0	3,2	0	1,5	0	15,9	9,1	17,4	0,8	54	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	7,4	2,8	5,4	77,7	0	0,9	0,6	0,3	0	42,9	31,1	104,0	0,5	244	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	0,1	11,2	29,6	89,7	0,6	325	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>20,7</b>	<b>21,7</b>	<b>112,1</b>	<b>727,0</b>	<b>0,2</b>	<b>16,8</b>	<b>0,9</b>	<b>5,0</b>	<b>0,1</b>	<b>149,0</b>	<b>115,3</b>	<b>333,4</b>	<b>4,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,8</b>	<b>42,5</b>	<b>185,3</b>	<b>1262,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,8</b>	<b>1,07</b>	<b>7,1</b>	<b>0,2</b>	<b>345,8</b>	<b>154,6</b>	<b>521,8</b>	<b>6,8</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,3	5,5	31,1	189,9	0,1	0	0	1,2	0,1	14,5	7,6	34,2	0,4	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
МАНДРИН (поштучно)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	0	19	12	16	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>11,7</b>	<b>10,4</b>	<b>73,2</b>	<b>435,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>199,4</b>	<b>48,8</b>	<b>172,9</b>	<b>4,8</b>		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,6	3,7	3,2	49,3	0	7,5	0,3	1,8	0	14,2	11,0	18,6	0,8	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ	80	12,5	18,3	4,7	234,9	0	1,2	0	2,8	0	24,3	16,2	117,0	1,7	375	1996
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	209	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,2</b>	<b>37,2</b>	<b>117,7</b>	<b>921,2</b>	<b>0,2</b>	<b>13,5</b>	<b>0,5</b>	<b>9,0</b>	<b>0,1</b>	<b>109,9</b>	<b>78,2</b>	<b>314,8</b>	<b>6,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,9</b>	<b>47,6</b>	<b>190,9</b>	<b>1357,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,9</b>	<b>0,5</b>	<b>11,4</b>	<b>0,2</b>	<b>309,3</b>	<b>127,0</b>	<b>487,7</b>	<b>11,4</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	43,3	8,5	33,1	386,8	0,1	0,4	0	2,6	0,1	211,4	46,8	332,7	1,3	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>47,7</b>	<b>17,6</b>	<b>89,1</b>	<b>710,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>236,1</b>	<b>77,5</b>	<b>394,3</b>	<b>3,2</b>		
<b>Обед</b>																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	0	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6,1	10,6	10,0	157,8	0	12,8	0,2	2,2	0	52,9	25,9	81,4	1,5	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	22,0	49,4	457,3	0,1	1,5	0,3	5,0	0	28,7	46,3	193,4	1,9	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>24,0</b>	<b>33,0</b>	<b>98,8</b>	<b>788,1</b>	<b>0,1</b>	<b>31,0</b>	<b>0,6</b>	<b>8,1</b>	<b>0</b>	<b>107,8</b>	<b>95,3</b>	<b>311,3</b>	<b>5,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,7</b>	<b>50,6</b>	<b>187,9</b>	<b>1498,5</b>	<b>0,3</b>	<b>31,4</b>	<b>0,67</b>	<b>11,6</b>	<b>0,1</b>	<b>343,9</b>	<b>172,8</b>	<b>705,6</b>	<b>8,4</b>		



**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	13,5	24,4	0,9	277,4	0,1	0	0,4	5,3	2,5	59,8	12,2	191,8	2,4	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
МАНДАРИН (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	0	35	11	17	0,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>33,2</b>	<b>42,7</b>	<b>545,9</b>	<b>0,3</b>	<b>39</b>	<b>0,47</b>	<b>6,7</b>	<b>2,5</b>	<b>117,4</b>	<b>46,8</b>	<b>268,8</b>	<b>3,7</b>		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0	1,4	0,9	1,7	0	21,9	15,9	23,1	0,7	71	1997
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	7,4	9,7	23,2	209,2	0,2	4,8	0,2	2,8	0	34,0	35,7	113,5	1,7	99	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,16	13,42	0,22	146,3	0,11	0	0	0,22	0	19,8	11	89,1	1,1	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	5,7	41,8	244,3	0,1	0	0	1,4	0,1	11,0	8,8	48,8	1,1	331	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>22,16</b>	<b>31,82</b>	<b>108,72</b>	<b>811,2</b>	<b>0,41</b>	<b>6,2</b>	<b>1,1</b>	<b>6,52</b>	<b>0,1</b>	<b>102,9</b>	<b>79,9</b>	<b>295,6</b>	<b>5,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,76</b>	<b>65,02</b>	<b>151,42</b>	<b>1357,1</b>	<b>0,71</b>	<b>45,2</b>	<b>1,57</b>	<b>13,22</b>	<b>2,6</b>	<b>220,3</b>	<b>126,7</b>	<b>564,4</b>	<b>8,7</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,6	6,7	38,6	237,2	0,2	0	0	1,4	0,1	19,3	38,6	108,0	1,4	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
ЙОГУРТ	115	2,1	2,7	21,1	118	0	0	0	0		3,2	2	7	0		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>12,6</b>	<b>19,6</b>	<b>75,2</b>	<b>529,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,07</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>177,6</b>	<b>64,1</b>	<b>228,3</b>	<b>3,3</b>		
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	0	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9,0	12,4	11,1	191,8	0,1	8,8	0,2	0,5	0,1	39,6	28,0	109,0	1,5	95	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	13,1	16,1	12,1	246,2	0	0,8	0	0,6	0,2	19,2	18,9	125,0	1,9	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,6	321,9	0,2	0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	171	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>34,2</b>	<b>40,4</b>	<b>106,4</b>	<b>926,8</b>	<b>0,3</b>	<b>17,2</b>	<b>0,3</b>	<b>7,4</b>	<b>0,5</b>	<b>116,7</b>	<b>212,3</b>	<b>498,2</b>	<b>10,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,8</b>	<b>60,0</b>	<b>181,6</b>	<b>1456,1</b>	<b>0,6</b>	<b>18,5</b>	<b>0,37</b>	<b>9,7</b>	<b>0,6</b>	<b>294,3</b>	<b>276,4</b>	<b>726,5</b>	<b>13,5</b>		





## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	5,0	12,5	44,4	308,9	0	0	0,1	0,6	0,3	25,1	28,4	96,7	1,1	192	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ВАФЛИ	20	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	0	8	42	28	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>14,1</b>	<b>18,2</b>	<b>105,3</b>	<b>642,9</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>183,8</b>	<b>105,2</b>	<b>256,9</b>	<b>3,5</b>		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,1	6,7	57,9	0	3,2	0	1,5	0	15,9	9,1	17,4	0,8	54	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,3	16,6	132,4	0,1	6,7	0,2	2,5	0	29,0	25,3	67,1	1,1	96	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	7,7	12,5	20,1	226,7	0,2	42,6	0,1	0,2	0,1	113,4	42,6	105,8	2,7	346	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>13,3</b>	<b>22,2</b>	<b>73,6</b>	<b>550,4</b>	<b>0,3</b>	<b>56,5</b>	<b>0,3</b>	<b>4,6</b>	<b>0,1</b>	<b>176,9</b>	<b>91,6</b>	<b>221,1</b>	<b>7,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,4</b>	<b>40,4</b>	<b>178,9</b>	<b>1193,3</b>	<b>0,4</b>	<b>66,6</b>	<b>0,4</b>	<b>6,0</b>	<b>0,4</b>	<b>360,7</b>	<b>196,8</b>	<b>478,0</b>	<b>11,3</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,5	27,1	194,3	0,2	0	0	1,3	0,1	24,1	45,6	115,7	1,4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>12,3</b>	<b>21,1</b>	<b>74,3</b>	<b>536,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>191,4</b>	<b>76,0</b>	<b>246,1</b>	<b>4,0</b>		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,6	3,7	3,2	49,3	0	7,5	0,3	1,8	0	14,2	11,0	18,6	0,8	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	1,1	7,9	6,2	99,8	0	1,5	0,1	3,5	0	6,7	6,6	15,1	0,4	257	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>16,5</b>	<b>26,8</b>	<b>109,7</b>	<b>745,0</b>	<b>0,2</b>	<b>13,8</b>	<b>0,6</b>	<b>9,5</b>	<b>0,1</b>	<b>84,4</b>	<b>65,5</b>	<b>200,9</b>	<b>4,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,8</b>	<b>47,9</b>	<b>184,0</b>	<b>1281,5</b>	<b>0,5</b>	<b>14,0</b>	<b>0,67</b>	<b>11,7</b>	<b>0,2</b>	<b>275,8</b>	<b>141,5</b>	<b>447,0</b>	<b>8,3</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,6	32,5	192,1	0	0	0	0,3	0,1	9,6	19,9	59,2	0,4	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
АПЕЛЬСИН (поштучно)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	0	34	13	23	0,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>10,7</b>	<b>10,4</b>	<b>73,2</b>	<b>435,5</b>	<b>0,1</b>	<b>60,1</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>192,7</b>	<b>57,0</b>	<b>201,2</b>	<b>1,9</b>		
<b>Обед</b>																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	0	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
СУП РЫБНЫЙ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,5	47,1	5,6	520,4	0,5	1,5	0	2,8	0	13,7	29,2	181,2	2,0	259	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>37,3</b>	<b>69,0</b>	<b>105,9</b>	<b>1195,3</b>	<b>0,8</b>	<b>29,3</b>	<b>0,5</b>	<b>11,3</b>	<b>0,2</b>	<b>127,4</b>	<b>232,8</b>	<b>537,5</b>	<b>10,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,0</b>	<b>79,4</b>	<b>179,1</b>	<b>1630,8</b>	<b>0,9</b>	<b>89,4</b>	<b>0,5</b>	<b>12,6</b>	<b>0,3</b>	<b>320,1</b>	<b>289,8</b>	<b>738,7</b>	<b>11,9</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,1	1,6	2,2	23,4	0	0	0	0	0	4,3	0,7	1,2	0	120	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
ЙОГУРТ	100	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	1,2	0,1	1	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>3,6</b>	<b>10,1</b>	<b>38,8</b>	<b>261,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>31,8</b>	<b>21,0</b>	<b>47,5</b>	<b>1,7</b>		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0	1,4	0,9	1,7	0	21,9	15,9	23,1	0,7	71	1997
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,8	3,0	17,7	125,5	0,1	5,5	0,2	1,6	0	31,6	33,4	99,4	1,2	101	2011
ГУЛЯШ	80	15,8	16,7	13,3	266,3	0,1	0	0	0,6	0	18,2	28,7	159,7	2,5	474	1997
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	0,1	11,2	29,6	89,7	0,6	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>29,4</b>	<b>28,2</b>	<b>125,7</b>	<b>877,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>1,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>104,5</b>	<b>119,2</b>	<b>400,7</b>	<b>6,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,0</b>	<b>38,3</b>	<b>164,5</b>	<b>1138,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>1,17</b>	<b>5,8</b>	<b>0,1</b>	<b>136,3</b>	<b>140,2</b>	<b>448,2</b>	<b>8,1</b>		



