

СОГЛАСОВАНО

Начальник Новомосковского территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) по
Тульской области



[Handwritten signature]

Н.С. Михалюк

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 9
(МКОУ СОШ № 9)



[Handwritten signature]

В.М. Пеньков

**Примерное 10-дневное меню
питания учащихся**

**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 9**

с 7-10, с 11-18 лет

в 2020-2021 учебном году

Для учащихся 7-10 лет

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
225	Оладьи из творога с йогуртом	150	6,02	4,05	33,37	244,00	0,042	0,33	36,90	0,31	140,7	156,88	18,34	0,38
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	16,00	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,0	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
16	Бургер-брод с колбасой варено-колченой	30	4,53	12,03	0,09	127,00	0,09	---	---	0,30	7,80	50,60	7,50	0,66
338	Виноград свежий	100	1,20	1,20	30,80	72,0	0,10	12,00	---	0,60	30,00	22,00	34,00	1,20
	Итого:		18,51	20,35	99,58	691,72	0,302	13,8	36,9	1,73	346,37	406,28	102,47	5,08
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,38	78,56	0,09	20,30	---	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,53	6,85	4,00	70,00	0,025	10,45	---	0,375	51,175	35,375	17,35	0,65
259	Жаркое по-домашнему из говядины	230	21,92	28,08	18,26	302,47	0,41	28,14	---	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	32,00	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб ржанос-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		31,12	42,25	97,72	832,89	0,625	59,69	---	6,445	129,015	475,625	147,99	8,58
Полдник														
389	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	33,00	0,02	20,00	---	0,02	---	---	---	---
455	Коврижка «медовая»	50	2,50	2,00	15,50	255,00	0,045	0,015	---	0,5	7,35	23,35	9,90	0,57
	Итого:		4,50	2,20	21,30	288,00	0,065	20,015	---	0,52	7,35	23,35	9,90	0,57
	Итого за день:		54,13	64,80	218,60	1812,61	0,992	93,505	36,90	8,695	482,735	905,255	260,36	14,23

День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211	Омлет натуральный с сыром	150	17,92	29,04	2,55	247,50	0,10	0,32	145,20	0,11	104,60	124,90	8,73	1,10
243	Сосиски отварные	80	6,55	17,09	0,7	164,0	0,09	---	20,0	1,14	18,5	81,0	10,0	0,9
73	Икра кабачковая	100	0,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	---	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
378	Чай со сливками	200	2,31	5,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	0,11	83,30	56,50	8,50	0,46
3	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	---	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
338	Киви свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		33,81	64,39	78,45	759,28	0,374	17,13	340,20	11,15	330,42	403,37	103,90	4,54
Обед														
39	Салат картофельный с кукурузой, морковью	100	3,23	6,36	23,70	164,00	0,08	5,80	---	0,88	19,30	39,20	25,30	1,20
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	---	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	110,11	0,03	---	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
226	Треска отварная	80	9,37	1,84	2,09	65,90	0,05	0,50	6,50	0,90	19,60	151,90	20,90	0,40
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,24	0,05	15,68	149,80	0,03	244,00	---	0,38	78,50	31,70	11,60	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		29,41	17,76	134,47	803,54	0,42	251,30	33,50	4,64	220,91	689,00	147,51	7,40
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,80	---	107,00	0,06	2,60	40,00	4,00	240,00	180,00	28,00	0,20
453	Пряники детские	25	1,62	2,05	17,08	150,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
	Итого:		7,42	7,85	17,08	257,00	0,08	2,85	60,00	4,10	314,00	279,00	38,50	0,40
	Итого за день:		70,64	90,00	230,02	1819,82	0,874	271,28	433,70	19,89	865,33	1371,37	289,91	12,34

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	23,52	185,0	0,32	14,00	9500,0	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,80	20,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		29,48	25,80	108,79	717,36	1,61	29,19	9592,15	2,77	353,98	753,86	105,91	15,19
Обед														
20	Салат из редиса	100	2,50	7,38	28,59	87,9	0,03	6,65	---	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	26,50	201,90	0,06	---	---	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
288	Курица отварная	100	24,67	13,33	0,48	206,67	0,04	---	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
348	Компот из чернослива	200	0,16	0,16	23,56	98,40	0,01	1,08	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		44,70	37,29	121,68	864,37	0,31	14,61	35,0	6,36	120,0	446,35	107,05	6,12
Полдник														
386	Кефир 3,2 % жирности	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
447	Кекс «Творожный»	50	4,71	7,42	25,58	190,00	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
	Итого:		10,51	12,42	33,58	290,00	0,11	1,45	111,18	0,62	266,73	189,89	85,23	0,83
	Итого за день:		84,69	75,51	284,05	1841,73	2,03	45,25	9738,43	9,75	740,71	1390,10	298,19	22,14

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222	Пудинг из творога	180	15,48	10,84	63,40	400,12	0,11	0,36	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62
378	Чай с молоком	200	0,16	0,02	14,33	58	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,0	0,34
2	Бутерброд с джемом	55	2,38	3,87	29,19	161,0	0,04	2,0	20,0	0,52	10,6	22,6	5,20	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Мандарины	100	0,80	0,20	22,50	95,00	0,60	38,00	---	0,20	36,00	17,00	11,00	0,10
	Итого:		20,40	15,13	139,08	760,88	0,77	40,79	128,0	2,48	290,40	401,20	65,40	2,64
Обед														
71	Овощи свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	4,90	---	0,20	17,00	30,00	14,00	0,50
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,33	16,54	144,43	0,15	5,83	---	2,47	41,48	137,78	38,25	1,83
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	24,75	158,24	0,06	32,40	---	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
241	Мясо отварное (говядина)	80	14,00	15,60	1,76	213,17	0,04	---	---	0,40	11,07	82,80	20,93	2,80
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	18,52	145,08	---	80,00	---	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		28,11	33,79	92,89	811,64	0,33	123,13	---	5,52	205,25	406,05	133,64	10,32
Полдник														
389	Сок вишневый	200	1,47	0,40	22,80	97,07	0,03	14,80	---	0,53	34,67	36,00	12,00	0,67
438	Булочка с корицей	80	4,56	3,12	29,35	155,00	0,08	0,18	5,50	0,68	12,09	45,13	8,07	0,59
	Итого:		6,03	3,52	52,15	252,07	0,11	11,98	5,50	1,21	46,76	81,13	20,07	1,26
	Итого за день:		54,54	52,44	244,12	1824,59	1,21	178,90	133,50	9,21	542,41	888,38	219,11	14,22

День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	17,01	18,07	4,41	216,00	0,10	0,32	145,2	0,11	104,60	124,90	8,73	1,10
243	Сосиски отварные	80	6,55	17,09	0,7	164,0	0,09	---	20,0	1,14	18,5	81,0	10,0	0,9
73	Икра кабачковая	100	0,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	---	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	28,27	100,60	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого:		36,05	51,68	83,88	789,62	0,36	18,41	224,20	4,80	531,99	534,97	123,38	6,40
Обед														
38	Салат картофельный с яблоками	100	2,72	6,25	10,2	108,0	0,65	10,05	---	0,8	29,6	36,08	22,66	1,05
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	9,63	98,40	0,05	10,30	---	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,47	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		30,56	21,12	88,88	854,29	1,06	22,35	14,80	5,50	127,09	581,84	266,99	10,21
Полдник														
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
456	Корж молочный	50	1,63	12,81	15,90	184,40	0,02	---	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого:		2,63	13,01	35,70	271,00	0,04	4,00	13,00	0,46	22,20	31,40	11,00	3,00
	Итого за день:		69,24	85,81	228,46	1844,91	1,46	44,76	252,0	10,76	681,78	1148,21	401,37	19,61

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	26,50	201,00	0,06	---	---	1,95	12,0	34,50	7,50	0,75
268	Котлеты из говядины	80	8,27	10,02	8,79	131,0	0,04	0,18	12,05	0,86	28,55	99,71	29,47	1,45
383	Какао с молоком	200	3,67	2,60	25,09	138,40	0,02	0,38	9,50	0,15	128,00	117,86	18,00	0,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034	---	40,0	0,28	8,40	22,5	4,2	0,35
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	---	0,10	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:		22,96	28,31	104,89	747,82	0,22	5,56	62,00	3,86	205,15	325,37	84,37	5,93
Обед														
71	Овощи свежие (помидоры)	100	0,70	0,10	1,90	22,00	0,02	4,90	---	0,20	17,00	30,00	14,00	0,50
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	11,98	157,25	0,15	14,30	---	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
291	Плов из курицы	230	12,75	7,85	24,67	312,00	0,08	4,52	14,60	3,91	34,76	131,50	40,53	1,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	20,76	72,80	0,01	100,00	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		21,45	14,26	98,39	749,53	0,34	123,72	14,60	7,42	94,44	275,78	108,40	5,22
Полдник														
386	Ацидофилин	200	6,00	2,00	8,00	74,00	0,08	10,16	40,00	0,20	240,0	196,00	30,0	0,20
448	Кекс «Здоровье»	50	2,70	10,58	28,54	220,00	0,04	0,06	22,00	0,40	19,20	37,40	11,20	1,32
	Итого:		8,70	12,58	36,54	294,00	0,12	10,22	62,00	0,60	259,20	233,40	41,20	3,52
	Итого за день:		53,11	55,15	239,28	1791,35	0,68	139,50	138,6	11,88	558,79	834,55	233,97	14,67

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	20,58	14,00	39,20	296,00	0,084	0,66	91,00	0,68	273,82	301,22	371,80	0,90
378	Чай со сливками	200	2,31	5,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	0,11	83,30	56,50	8,50	0,46
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		30,67	27,92	88,49	705,76	0,204	11,07	285,0	1,65	516,92	482,12	405,35	4,27
Обед														
51	Салат из свеклы с курагой, изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,0	0,04	5,53	---	0,5	5,19	59,31	30,80	1,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	7,90	89,75	0,08	18,48	---	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,80	20,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,96	184,00	0,03	1,00	---	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		24,59	27,74	107,29	841,20	1,69	42,76	9533,15	6,15	149,70	704,09	144,50	14,87
Полдник														
389	Сок абрикосовый	200	1,47	0,40	22,80	97,07	0,03	14,80	---	0,53	34,67	36,00	12,00	0,67
450	Песочник с изюмом	50	6,12	14,35	14,70	212,50	0,035	0,035	9,00	0,03	9,30	26,05	8,55	0,455
	Итого:		7,59	14,75	37,50	309,57	0,065	14,835	9,00	0,56	43,97	62,05	20,55	1,125
	Итого за день:		62,85	70,41	233,28	1846,53	1,959	68,665	9827,15	8,36	710,59	1248,26	570,40	20,265

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215	Омлет паровой	150	5,67	9,89	1,47	118	0,03	0,17	127,40	1,51	50,9	95,8	7,48	1,03
229	Рыба тушенная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,47	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,00	20,92	113,40	0,022	0,38	10,00	0,078	128,78	86,56	12,88	0,078
3	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	---	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Киви свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого:		27,76	23,21	79,07	637,85	0,246	11,75	192,20	4,468	234,08	444,59	108,29	3,048
Обед														
49	Салат витаминный	100	2,6	6,22	22,15	155,0	0,055	31,5	---	0,69	32,0	43,15	18,42	0,97
111	Суп вермишелевый	250	2,38	5,10	15,70	100,13	0,04	0,95	---	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
143	Рагу из овощей	150	7,76	16,50	12,90	213,00	0,09	18,765	69,00	0,09	55,74	67,50	24,39	0,90
246	Гуляш из говядины в томатно-сметанном соусе	80	9,47	9,77	3,20	132,67	0,07	3,73	---	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
350	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,10	34,28	139,51	0,02	30,00	---	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		26,42	38,33	117,65	859,03	0,335	84,945	69,0	2,22	172,50	437,62	95,66	5,62
Полдник														
386	«Снежок»	200	5,80	5,00	16,00	101,00	0,06	1,60	40,00	0,20	236,00	192,00	32,00	0,20
410	Ватрушка с творогом	50	4,61	2,74	19,17	131,00	0,04	0,02	17,00	0,46	25,40	45,10	10,80	0,45
	Итого:		10,41	7,74	35,17	232,00	0,10	1,62	57,00	0,66	261,40	237,10	42,80	0,65
	Итого за день:		64,59	69,28	231,72	1728,88	0,681	98,315	318,20	7,348	667,98	1119,31	246,75	9,318

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219	Сырники из творога	150	10,84	8,97	34,28	381,00	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
378	Чай с молоком	200	0,16	0,02	14,33	58,00	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,00	0,34
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	14,83	156,00	0,04	0,11	59,00	0,30	10,00	22,80	5,60	0,60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	---	0,10	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:		15,38	13,36	83,40	688,76	0,12	5,90	91,70	0,82	171,44	171,74	44,26	3,72
Обед														
18	Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,026	5,707	---	0,352	44,20	36,346	23,719	0,573
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
290	Курица, тушенная в сметанном соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	3,57	29,52	76,93	14,06	0,61
342	Компот из свежих яблок	200	0,17	0,13	23,61	97,60	0,02	2,25	---	0,90	101,60	62,30	85,60	2,25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		24,13	29,08	82,94	861,89	0,226	17,057	35,10	8,452	270,82	690,276	319,079	11,623
Полдник														
385	Сок виноградный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
434	Булочка молочная	50	4,64	0,99	23,45	208,50	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
	Итого:		5,64	1,19	43,25	295,10	0,04	4,25	20,00	0,30	88,00	113,00	18,50	3,00
	Итого за день:		45,15	43,63	209,59	1845,75	0,386	27,207	146,80	9,572	530,26	975,016	381,839	18,343

День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
306	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,06	5,00	---	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
232	Рыба, запеченная в омлете	150	23,85	11,7	4,8	220,50	0,135	0,75	0,09	6,15	60,00	304,50	37,50	1,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		39,61	21,57	82,68	685,57	0,315	17,19	59,09	7,41	385,13	588,01	131,61	5,16
Обед														
20	Салат из редиса	100	2,50	7,38	28,59	87,90	0,03	6,65	---	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	12,20	75,03	0,08	0,63	---	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	26,50	201,90	0,06	---	---	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	0,14
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	---	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		27,36	27,13	132,81	786,11	0,43	43,98	5240,00	8,94	123,40	559,17	86,30	3,80
Полдник														
386	Ряженка	200	5,80	5,00	3,00	102,00	0,04	0,60	40,00	0,20	248,00	184,00	28,00	0,20
415	Крендель сахарный	35	3,54	6,57	27,87	144,00	0,06	---	18,00	0,79	9,70	37,50	12,20	0,64
	Итого:		9,34	11,57	30,87	246,00	0,1	0,60	58,00	0,99	265,70	249,50	40,20	0,84
	Итого за день:		76,31	70,27	266,36	1717,68	0,845	61,77	5357,09	17,34	766,23	1368,68	212,01	9,80

Для учащихся 11-18 лет

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
225	Оладьи из творога с йогуртом	210	6,11	10,72	43,38	249,00	0,08	0,47	58,00	0,46	143,77	178,19	20,30	0,47
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	16,00	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,0	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	---	---	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
16	Бутерброд с колбасой варено-копченой	30	4,53	12,03	0,09	127,00	0,09	---	---	0,30	7,8	60,6	7,5	0,66
338	Виноград свежий	100	1,20	1,20	30,80	72,0	0,1	12,0	---	0,60	30,0	22,0	34,0	1,20
	Итого:		19,39	27,12	114,42	720,10	0,35	13,94	58,00	2,01	351,74	436,29	107,63	5,28
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,38	78,56	0,09	20,30	---	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	300	1,97	7,91	7,53	97,90	0,05	13,30	---	0,71	56,85	53,18	24,53	0,93
259	Жаркое по-домашнему из говядины	250	33,35	26,65	37,79	414,41	0,62	42,82	---	2,47	55,38	433,59	86,47	6,79
348	Компот из чернослива	200	0,16	0,16	23,56	98,40	0,01	1,08	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		42,32	41,86	117,39	897,35	0,87	77,50	---	7,48	156,54	612,99	157,12	10,92
Полдник														
389	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	33,00	0,02	20,0	---	0,02	---	---	---	---
455	Коврижка «медовая»	100	3,75	3,00	33,25	306,25	0,07	0,02	---	0,75	11,02	35,02	14,85	0,60
	Итого:		5,75	3,20	39,05	339,25	0,09	20,02	---	0,95	11,02	35,02	14,85	0,60
	Итого за день:		67,46	72,18	270,86	1956,70	1,31	111,46	58,00	10,26	519,30	1084,30	279,60	16,80

День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211	Омлет натуральный с сыром	200	20,51	35,31	3,06	392,00	0,12	0,39	193,60	0,147	152,60	174,70	11,73	1,14
243	Сосиски отварные	100	9,21	18,11	0,68	172,28	0,09	---	20,0	1,14	18,5	96,63	10,39	1,18
73	Икра кабачковая	100	0,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	---	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
378	Чай со сливками	200	2,31	10,02	15,0	159,0	0,03	0,30	135,0	0,11	83,30	56,50	8,50	0,46
	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034	---	40,0	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Киви свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,0	---	0,60	8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого:		39,06	53,68	79,26	822,06	0,394	17,20	388,60	5,187	378,42	468,80	107,29	4,86
Обед														
39	Салат картофельный с кукурузой	100	3,23	6,36	23,70	164,00	0,08	5,80	---	0,88	19,30	39,20	25,30	1,20
119	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	0,18	1,20	---	1,20	99,0	393,0	57,0	2,70
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	180,15	0,03	---	36,0	0,80	3,48	82,0	25,34	0,70
226	Треска отварная	120	14,05	2,76	3,14	98,85	0,08	0,75	9,75	1,35	29,40	227,85	21,35	0,60
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,05	15,68	149,80	0,03	244,0	---	0,38	78,50	31,7	11,6	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		37,14	21,26	156,24	954,78	0,50	251,75	45,75	5,54	250,38	863,45	165,49	8,73
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,80	---	107,00	0,06	2,60	40,00	4,00	240,00	180,00	28,00	0,20
453	Пряники детские	25	1,62	2,05	17,08	190,00	0,02	0,25	20,00	0,10	78,00	99,00	10,50	0,20
	Итого:		7,42	7,85	17,08	297,00	0,08	2,85	60,00	4,10	318,00	279,00	38,50	0,40
	Итого за день:		83,62	82,19	272,58	2073,84	0,974	271,80	494,35	14,827	946,80	1611,25	311,28	13,99

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
312	Пюре картофельное	200	4,10	6,10	25,50	146,30	1,54	5,0	44,20	0,20	51,0	102,60	35,60	1,14
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	23,52	185,0	0,32	14,0	9500,0	1,50	18,0	424,0	22,0	9,20
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,30	139,20	96,0	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	---	---	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
388	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	---	0,30	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого:		31,29	27,20	123,69	777,31	2,0	30,44	9603,20	2,95	369,03	788,21	118,11	15,58
Обед														
30	Салат из редиса	100	2,50	7,38	28,59	87,9	0,03	6,65	---	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	10,14	9,93	15,75	192,93	0,12	7,17	15,00	0,91	33,61	193,70	54,00	1,42
309	Макаронные изделия отварные	200	7,14	15,50	39,90	282,66	0,08	---	---	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
288	Курица отварная	120	26,00	16,00	0,52	233,00	0,05	---	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,60	0,01	1,08	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		51,67	49,93	182,45	993,17	0,39	14,90	39,00	7,51	141,66	536,72	130,30	7,72
Полдник														
386	Кефир 3,2 % жирности	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
447	Кекс «Творожный»	50	4,71	7,42	25,58	190,00	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
	Итого:		10,51	12,42	33,58	290,0	0,11	1,45	111,18	0,62	266,73	189,89	85,23	0,83
	Итого за день:		93,47	89,55	339,72	2060,48	2,5	46,79	9753,38	11,08	777,42	1514,82	333,64	24,13

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222	Пудинг из творога	200	16,22	15,84	61,24	444,80	0,13	0,60	125,00	1,62	323,40	421,80	50,80	1,84
378	Чай с молоком	200	0,16	0,02	14,39	58,00	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,00	0,34
2	Бутерброд с джемом	55	2,38	3,87	29,19	161,00	0,04	2,00	20,00	0,52	10,60	22,60	5,20	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,17	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Мандарины	100	0,80	0,20	22,50	95,00	0,60	38,00	---	0,20	36,00	17,00	11,00	0,10
	Итого:		21,93	20,23	141,81	808,97	0,80	41,03	145,0	2,79	382,10	493,30	148,80	2,97
Обед														
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	4,90	---	0,20	17,00	30,00	14,00	0,50
102	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	---	2,94	49,77	165,33	45,90	2,19
321	Капуста тушеная	200	4,96	11,60	9,74	163,20	0,12	24,58	57,10	0,34	134,60	117,08	28,36	1,62
241	Мясо отварное (говядина)	100	22,50	19,50	2,20	266,83	0,05	---	---	0,50	13,83	103,50	26,17	3,50
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	28,52	150,08	---	80,00	---	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,17	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		40,01	38,67	109,56	973,50	0,47	116,47	57,10	5,09	244,10	512,03	140,29	10,28
Полдник														
389	Сок вишневый	200	1,47	0,40	22,80	97,07	0,03	14,80	---	0,53	34,67	36,00	12,00	0,67
434	Булочка «Молочная»	75	4,28	2,00	46,90	192,00	0,08	0,13	3,00	0,88	30,20	51,70	18,30	0,73
	Итого:		5,75	2,40	69,70	289,07	1,1	14,93	3,00	1,41	64,87	87,70	30,30	1,4
	Итого за день:		67,69	62,30	281,78	2071,54	2,37	172,43	205,10	9,29	691,07	1093,03	319,39	14,65

День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243	Сосиски отварные	100	9,21	18,11	0,68	172,28	0,09	---	20,0	1,14	18,5	96,63	10,39	1,18
210	Омлет натуральный	200	21,56	28,40	4,48	288,00	0,16	0,40	202,0	0,36	159,44	349,20	24,96	4,08
73	Икра кабачковая	100	0,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	---	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	28,27	113,40	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	---	---	0,59	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,30	139,20	96,0	9,45	0,49
338	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого:		44,05	63,13	89,06	819,08	0,45	18,49	281,0	5,38	589,13	783,60	143,30	9,77
Обед														
71	Овощи свежие (порциями)	100	0,70	0,10	1,90	12,0	0,02	4,90	---	0,20	17,0	30,0	14,00	0,50
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36	---	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	15,47	13,12	309,15	0,27	---	---	---	19,47	280,00	186,67	6,68
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,20	4,40	2,25	121,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,17	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		34,85	27,11	112,62	965,09	0,59	19,86	22,20	6,43	147,55	774,73	332,81	12,56
Полдник														
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
449	Полоска песочная с повидлом	60	1,45	5,35	1,20	232,00	0,02	0,01	3,50	0,25	4,60	14,05	5,20	0,30
	Итого:		2,45	5,55	21,00	318,60	0,04	4,01	3,50	0,45	18,60	28,65	13,20	3,10
	Итого за день:		81,35	85,79	222,68	2102,77	1,08	42,36	306,70	12,26	755,28	1586,38	489,31	25,43

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
309	Макаронные изделия отварные	200	6,80	10,0	38,0	269,20	0,08	---	---	2,60	16,0	46,0	10,0	1,0
208	Котлеты из говядины	100	9,63	12,11	9,06	139,0	0,04	0,18	12,5	0,86	28,55	99,71	29,47	1,45
383	Какао с молоком	200	3,67	2,60	25,09	138,40	0,02	0,38	9,50	0,15	128,00	117,86	18,00	0,64
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	---	---	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034	---	40,0	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
338	Груша свежая	100	0,81	0,81	20,62	47,00	0,04	10,00	---	0,20	38,00	32,00	24,00	4,60
	Итого:		26,81	33,0	121,49	846,50	0,244	5,18	62,0	4,74	230,45	361,57	102,17	8,59
Обед														
38	Салат картофельный с яблоками	100	2,72	6,25	10,20	108,0	0,65	10,05	---	0,80	29,60	36,08	22,66	1,05
96	Рассольник ленинградский	300	2,60	5,50	16,98	178,70	0,20	17,50	---	2,60	18,50	38,95	31,75	1,06
291	Плов из курицы	250	13,52	7,91	27,72	390,00	0,08	4,52	14,60	3,37	34,76	131,50	40,53	1,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	20,76	72,80	0,01	100,00	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	---	---	0,59	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		24,97	20,89	119,79	957,58	1,06	132,07	14,60	7,90	111,29	298,36	122,51	6,31
Полдник														
386	Ацидофилин	200	6,00	2,00	8,00	74,00	0,08	1016	40,00	0,20	240,00	196,00	30,0	0,20
448	Кекс «Здоровье»	65	2,70	10,58	28,54	275,00	0,02	0,03	11,00	0,20	9,60	18,70	5,60	0,66
	Итого:		8,70	12,58	36,54	349,0	0,1	10,419	51,00	0,40	249,60	214,70	35,60	0,86
	Итого за день:		60,48	66,47	277,82	2133,08	1,404	147,44	127,6	13,04	591,34	874,63	260,28	15,76

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	30,69	23,22	52,30	372,50	0,12	0,99	136,50	1,02	410,73	451,83	55,77	1,35
377	Чай со сливками	200	2,31	5,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	0,11	83,30	56,50	8,50	0,46
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,0	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,17	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		41,57	37,24	106,42	755,67	0,25	11,40	330,50	2,12	656,13	641,43	92,62	4,83
Обед														
51	Салат из свеклы с курагой, изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	0,04	5,53	---	0,50	5,19	59,31	30,80	1,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	111,37	0,09	22,17	---	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
312	Пюре картофельное	200	4,10	6,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	23,52	185,00	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,96	184,00	0,03	1,00	---	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		27,88	30,35	148,92	968,75	2,12	47,70	9544,20	6,98	176,14	769,12	166,14	16,04
Полдник														
389	Сок абрикосовый	200	1,47	0,40	22,80	97,07	0,03	14,80	---	0,53	34,67	36,00	12,00	0,67
450	Песочник с изюмом	50	6,12	14,35	14,70	233,00	0,035	0,035	9,00	0,03	9,30	26,05	8,55	0,455
	Итого:		7,59	14,75	37,50	330,07	0,065	14,835	9,00	0,56	43,97	62,05	20,55	1,125
	Итого за день:		77,04	82,34	292,84	2054,49	2,435	73,935	9883,70	9,66	876,24	1472,60	279,31	21,995

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215	Омлет паровой	200	6,11	11,91	2,14	157,33	0,03	0,17	127,40	1,51	50,90	95,80	7,48	1,03
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	18,20	4,40	2,25	121,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82
380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,00	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,07	128,78	86,56	12,88	0,07
	Бутерброд с сливочным маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034	---	40,0	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	---	---	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Киви свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого:		35,06	26,71	85,35	741,0	0,249	12,35	199,60	5,33	250,78	541,76	125,86	3,42
Обед														
49	Салат витаминный (капуста, перец, кукуруза консервированная)	100	2,60	6,22	22,15	155,00	0,055	31,55	---	0,69	32,00	43,15	18,42	0,97
111	Суп вермишелевый	300	3,57	5,39	18,84	120,15	0,05	1,14	---	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
143	Рагу из овощей	210	9,54	22,00	17,20	284,00	0,12	25,02	92,00	1,28	74,38	90,00	32,52	1,20
246	Гуляш из говядины в томатно-сметанном соусе	100	11,83	11,50	3,75	165,83	0,08	4,67	---	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
350	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,10	34,28	139,51	0,02	30,00	---	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		33,66	46,17	150,35	972,57	0,425	92,33	92,00	3,89	208,79	542,26	118,75	7,15
Полдник														
386	«Снежок»	200	5,80	5,00	16,00	101,00	0,06	1,60	40,00	0,20	236,00	192,00	32,00	0,20
410	Ватрушка с творогом	75	4,61	2,74	19,17	196,50	0,04	0,02	17,00	0,46	25,40	45,10	10,80	0,45
	Итого:		10,41	7,74	35,17	297,50	0,10	1,62	57,00	0,66	261,40	237,10	42,80	0,65
	Итого за день:		79,13	80,62	290,70	2011,07	0,819	106,30	348,60	9,88	720,97	1321,12	287,41	11,22

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219	Сырники из творога	210	19,32	22,70	44,28	476,00	0,07	0,39	45,50	0,27	141,50	343,74	34,62	0,28
378	Чай с молоком	200	0,16	0,02	14,33	58,00	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,00	0,34
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	14,83	156,00	0,04	0,11	59,00	0,30	10,00	22,80	5,60	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,17	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Груша свежая	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		22,28	26,63	83,24	737,00	0,14	10,93	104,50	0,93	181,70	383,34	52,22	3,42
Обед														
18	Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,02	5,707	---	0,352	44,20	36,346	23,719	0,573
84	Борщ с фасолью и картофелем	300	4,27	6,14	17,02	153,54	0,12	8,95	6,01	2,88	65,08	229,52	41,38	2,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	15,47	3,12	309,15	0,27	---	---	---	19,47	280,00	186,67	6,68
290	Курица, тушенная в сметанном соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	3,57	29,52	76,93	14,06	0,61
342	Компот из свежих яблок	200	0,17	0,13	23,61	97,60	0,02	2,25	---	0,90	101,60	62,30	85,60	2,25
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		36,36	39,59	92,92	996,57	0,56	17,257	36,11	8,632	280,57	774,796	376,329	14,373
Полдник														
385	Сок виноградный	200	5,80	5,80	---	86,60	0,06	2,60	40,00	4,00	240,00	180,00	28,00	0,20
434	Булочка молочная	80	6,96	1,49	35,18	255,50	0,03	0,37	30,0	0,15	111,00	148,50	15,75	0,30
	Итого:		12,76	7,29	35,18	342,10	0,09	2,97	70,00	4,15	351,00	328,50	43,75	0,50
	Итого за день:		71,40	73,87	211,34	2075,67	0,79	31,157	210,61	13,712	813,27	1486,636	472,299	18,293

День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Рыба, запеченная в омлете	200	25,80	15,60	6,40	294,0	0,18	1,00	0,12	8,2	80,0	406,0	50,0	2,0
306	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,06	5,0	---	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,0	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого:		43,14	25,67	93,94	805,83	0,38	17,44	59,12	9,72	379,73	706,91	150,71	5,88
Обед														
20	Салат из редиса	100	2,50	7,38	28,59	87,90	0,03	6,65	---	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	23,50	90,03	0,09	12,75	---	2,91	51,90	225,90	33,00	0,99
309	Макаронные изделия отварные	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	---	---	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	0,14
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	---	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		31,42	30,41	170,32	937,77	0,50	56,10	5240,00	10,38	142,95	638,22	102,60	4,94
Полдник														
386	Ряженка	200	5,80	5,00	3,00	102,00	0,04	0,60	40,00	0,20	248,0	184,00	28,00	0,20
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	47,87	277,50	0,06	---	18,00	0,79	9,7	37,50	12,20	0,64
	Итого:		9,34	11,57	50,87	379,50	0,10	0,60	58,00	0,99	257,70	221,50	40,20	0,84
	Итого за день:		83,90	77,65	315,13	2071,10	0,98	74,14	5357,12	21,09	780,38	1566,63	293,51	11,66