УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ №11
_____
(город, село)
_____
(подпись, Ф.И.О.)
«____» _____2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТОУ
Роспотребнадзора по СК
в Буденновском районе

_____ В.В. Пронькин
«____»_____2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений
на осенне-зимний сезон.
(возрастная категория 1-4 классы)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

1 день

. № Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
75	**Икра свекольная**	**60**	1,38	4,08	9,24	79,20	-	0,05	0,03	3,36	18,10	24	31,00	0,74
235	**Шницель рыбный натуральный с маслом**	**90/5**	10,48	11,72	5,38	139,50	0,04	0,12	0,09	5,83	59,5	97,15	128,3	2,19
312	**Гарнир пюре картофельное**	**150**	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,20	86,80	0,98
1	**Бутерброд с маслом**	**10/30**	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	**Чай с сахаром**	**200/15**	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Йогурт молочный мдж 1,2 %	**1/100**	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1
	Итого:	**675**	**21,04**	**29,92**	**88,37**	**677,20**	**0,08**	**0,46**	**0,41**	**31,21**	**262,47**	**181,15**	**390,53**	**5,72**

1 день

. № Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
75	**Икра свекольная**	**60**	1,38	4,08	9,24	79,20	-	0,05	0,03	3,36	18,10	24	31,00	0,74
54	**Борщ ставропольский**	**250**	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,30	45,5	53,37	53,4	1,3
235	**Шницель рыбный натуральный с маслом**	**90/5**	10,48	11,72	5,38	139,5	0,04	0,12	0,09	5,83	59,5	97,15	128,3	2,19
312	**Гарнир пюре картофельное**	**150**	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,20	86,80	0,98
	Хлеб пшеничный	**35**	2,28	0,27	14,91	71,19	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
338	**Яблоко свежее**	**200**	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	**1020**	**21,86**	**25,16**	**98,01**	**676,20**	**0,10**	**0,55**	**1,17**	**65,91**	**183,97**	**219,52**	**348,93**	**6,92**

2 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
50	**Икра кабачковая**	**60**	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
288	**Бройлер - цыпленок отварной с соусом красным основным**	**90/50**	14,13	6,62	3,90	131,70	0,05	0,06	0,07	0,4	20,04	21,63	83,0	2,85
303	**Каша вязкая пшеничная**	**150**	4,18	4,71	26,17	163,79		0,045	0,06	-	20,90	24,69	91,30	2,63
	Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,67	0,25	10,59	51	-	0,09	-	-	4,5	4,75	21,75	1,0
379	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
3	**Бутерброд с сыром**	**5/15/30**	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	Итого:	**625**	**30,35**	**27,87**	**88,57**	**726,22**	**0,11**	**0,32**	**0,26**	**5,53**	**337,79**	**97,64**	**358,53**	**10,84**

2 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
50	**Икра кабачковая**	**60**	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
101	**Суп картофельный с перловой крупой**	**250**	2,18	2,95	20,53	117,4	0,025	0,06	0,065	7,75	32,5	34,28	85,2	1,25
288	**Бройлер - цыпленок отварной с соусом красным основным**	**90/50**	14,13	6,62	3,90	131,70	0,05	0,06	0,07	0,4	20,04	21,63	83,0	2,85
303	**Каша вязкая пшеничная**	**150**	4,18	4,71	26,17	163,79		0,045	0,06	-	20,90	24,69	91,30	2,63
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
948	**Кисель из концентрата**	**200**	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	Итого:	**860**	**26,09**	**20,13**	**107,08**	**713,56**	**0,135**	**0,339**	**0,391**	**13,28**	**373,59**	**137,67**	**446,88**	**11,57**

3 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
222	**Пудинг из творога с молоком сгущенным**	**150/50**	12,25	5,70	31,20	225,10	0,11	0,12	0,13	1,06	233,25	56,36	182	1,52
1	**Бутерброд с маслом**	**10/30**	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
382	**Какао с молоком**	**200**	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63
338	**Яблоко свежее**	**200**	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	**640**	**18,97**	**17,02**	**87,62**	**579,54**	**0,134**	**0,25**	**0,5**	**17,10**	**389,57**	**98,26**	**311,4**	**5,95**

3 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
70	**Огурцы консервированные**	**60**	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2
102	**Суп картофельный с горохом**	**250**	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	17,5	48	2,25
131/824	**Голубцы любительские**	**90/50**	7,74	9,48	11,52	162,33	0,04	0,05	0,02	29,52	48,45	22,01	85,68	0,99
303	**Гарнир каша вязкая пшенная**	**150**	4,18	5,01	23,94	157,58	0,02	0,12	0,02	-	10,97	29,89	85,50	0,98
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,08	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,1	-	-	5,4	5,7	26,1	1,2
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
338	**Яблоко свежее**	**200**	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	**1060**	**22,64**	**21,33**	**130,26**	**804,57**	**0,06**	**0,71**	**1,01**	**72,82**	**179,6**	**115,8**	**316,31**	**8,71**

4 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
50	**Икра кабачковая**	**60**	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
268/824	**Котлета из говядины с соусом красным основным**	**90/50**	11,51	10,68	23,91	237,80	0,007	0,14	0,12	2,5	15,3	23	156,3	3,0
309	**Гарнир макаронные изделия отварные**	**150**	5,36	4,85	28,58	179,41	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	58,0	1,90
	Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,67	0,25	10,59	51	-	0,09	-	-	4,5	4,75	21,75	1,0
376	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
1	**Бутерброд с маслом**	**10/30**	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,05	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Итого:	**615**	**22,02**	**28,58**	**97,68**	**735,73**	**0,02**	**0,35**	**0,33**	**6,59**	**67,38**	**79,85**	**301,58**	**10,31**

4 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
50	**Икра кабачковая**	**60**	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,05	0,05	4,0	20,5	13,5	33,5	3,5
88	**Щи из свежей капусты с картофелем**	**250**	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,03	0,042	17,6	40,0	17,40	38,1	0,6
268/824	**Котлета из говядины с соусом красным основным**	**90/50**	11,51	10,68	23,91	237,80	0,007	0,14	0,12	2,5	15,3	23	156,3	3,0
309	**Гарнир макаронные изделия отварные**	**150**	5,36	4,85	28,58	179,41	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	58,0	1,90
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,06	0,7	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	5,4	5,7	26,1	1,2
948	**Кисель из концентрата**	**200**	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	Итого:	**860**	**23,75**	**25,32**	**118,17**	**795,26**	**0,079**	**0,45**	**1,015**	**24,21**	**244,4**	**107,6**	**420,3**	**11,32**

5 день

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	**Каша вязкая молочная рисовая с маслом**	**200/5**	5,94	6,90	43,51	260,0	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51
376	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
3	**Бутерброд с сыром**	**5/15/30**	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	Печенье	**50**	5,86	5,94	40,80	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	**535**	**19,67**	**21,47**	**126,96**	**779,45**	**0,12**	**0,18**	**0,14**	**1,16**	**288,48**	**57,90**	**249,01**	**2,14**

5 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
306	**Горошек зеленый консервированный**	**60**	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035	5,00	10,00	10,00	21,00	0,35
96	**Рассольник ленинградский**	**250**	2,50	5,10	20,51	137,94	-	0,04	0,01	7,75	32,5	32,5	156,0	1,25
279/ 824	**Тефтели из говядины с соусом красным основным**	**90/50**	11,67	16,17	16,36	257,65	0,05	0,12	0,6	4,20	29,12	29,12	63,09	1,35
303	**Гарнир каша вязкая гречневая**	**150**	4,58	5,46	24,75	166,46	0,02	0,09	0,2	-	25,40	34,24	109,37	2,9
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	**860**	**25,03**	**27,42**	**114,95**	**806,40**	**0,07**	**0,49**	**1,00**	**19,20**	**132,32**	**139,46**	**413,76**	**9,04**

6 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
229	**Минтай, тушенный в томате с овощами**	**180**	10,92	8,64	8,64	156,36	0,02	0,08	0,08	2,4	51,44	81,50	116,00	1,54
312	**Гарнир пюре картофельное**	**150**	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	17,8	37,15	23,49	82,5	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
1	**Бутерброд с маслом**	**10/30**	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,03	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
376	**Чай с сахаром**	**200/15**	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Йогурт молочный мдж 1,2 %	**1/100**	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1
	Итого:	**700**	**20,10**	**22,76**	**82,39**	**614,86**	**0,06**	**0,35**	**0,39**	**20,89**	**235,77**	**147,09**	**352,93**	**3,88**

6 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
75	**Икра свекольная**	**60**	1,38	4,08	9,24	79,20	-	0,05	0,03	3,36	18,10	24	31,00	0,74
54	**Борщ ставропольский**	**250**	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,30	45,5	53,37	53,4	1,3
234/ 824	**Биточек из минтая с соусом красным основным**	**90/50**	13,75	11,07	14,04	210,80	0,05	0,14	5,18	1,89	14,40	35,45	183,17	0,72
312	**Гарнир пюре картофельное**	**150**	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,20	72,36	0,98
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
948	**Кисель из концентрата**	**200**	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	Йогурт молочный мдж 1,2 %	**1/100**	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1
	Итого:	**960**	**26,95**	**25,71**	**121,60**	**825,30**	**0,18**	**0,64**	**6,50**	**62,59**	**405,89**	**196,52**	**570,63**	**5,47**

7 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
50	**Икра кабачковая**	**60**	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
291	**Плов из бройлер-цыпленка**	**90/150**	16,1	13,6	22,3	276,0	0,05	0,16	0,17	3,02	36,40	34,88	180,53	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	**29**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
379	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,021	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
1	**Бутерброд с маслом**	**10/30**	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,038	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Итого:	**570**	**25,06**	**29,38**	**82,94**	**696,12**	**0,054**	**0,324**	**0,303**	**8,082**	**208,45**	**90,45**	**314,91**	**7,53**

7 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
50	**Икра кабачковая**	**60**	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
101	**Суп картофельный с пшеном**	**250**	2,20	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	0,065	7,75	32,5	34,28	85,2	1,25
291	**Плов из бройлер-цыпленка**	**90/150**	16,1	13,6	22,3	276,0	0,05	0,16	0,17	3,02	36,40	34,88	168,42	2,67
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	**810**	**23,68**	**22,28**	**96,93**	**682,67**	**0,08**	**0,44**	**0,44**	**17,02**	**124,70**	**120,26**	**351,42**	**10,61**

8 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223	**Запеканка из творога с**	**150/50**	11,38	6,5	27,33	213,34	0,09	0,12	0,23	1,23	234,08	37,92	231,53	1,56
1	**Бутерброд с маслом**	**10/30**	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,038	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
376	**Чай с сахаром**	**200/15**	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
338	**Яблоко свежее**	**200**	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	**640**	**14,64**	**14,82**	**76,91**	**500,78**	**0,09**	**0,23**	**0,95**	**33,32**	**278,76**	**68,92**	**285,56**	**3,67**

8 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
70	**Огурцы консервированные**	**60**	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2
102	**Суп картофельный с фасолью**	**250**	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,031	0,025	6,25	47,5	17,5	48	2,25
268/824	**Биточек из говядины с соусом красным**	**90/50**	11,51	10,68	23,91	237,80	0,007	0,012	0,010	2,5	15,3	23	156,3	3,0
303	**Гарнир каша вязкая гречневая**	**150**	4,58	5,46	24,75	166,46	0,016	0,09	0,2	-	25,40	34,24	109,37	2,9
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51
948	**Кисель из концентрата**	**200**	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64
338	**Яблоко свежее**	**200**	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	**1060**	**27,03**	**22,98**	**145,89**	**899,52**	**0,083**	**0,373**	**0,988**	**45,86**	**304,5**	**143,24**	**491,37**	**12,18**

9 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
306	**Горошек зеленый консервированный**	**60**	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035	5,00	10,00	10,00	21,00	0,35
268/824	**Шницель из говядины с соусом красным основным**	**90/50**	11,51	10,68	23,91	237,80	0,007	0,012	0,010	2,5	15,3	23	156,3	3,0
303	**Каша вязкая пшеничная**	**150**	4,18	4,71	26,17	163,79		0,045	0,06	-	20,90	24,69	91,30	2,63
	Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,66	0,25	10,58	51,00	-	0,056	0,020	-	8,75	4,75	20,75	0,40
376	**Чай с сахаром**	**200/15**	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
1	**Бутерброд с маслом**	**10/30**	2,36	7,52	14,98	137,04	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	Итого:	**615**	**21,73**	**23,28**	**94,54**	**674,39**	**0,067**	**0,223**	**0,278**	**7,66**	**198,43**	**80,54**	**376,88**	**7,43**

9 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
306	**Горошек зеленый консервированный**	**65**	2,08	0,13	4,23	26,39		0,05	0,04	5,42	10,83	10,83	22,75	0,38
88	**Щи из свежей капусты с картофелем**	**250**	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40,0	17,40	38,1	0,6
268/824	**Шницель из говядины с соусом красным основным**	**90/50**	11,51	10,68	23,91	237,80	0,007	0,012	0,010	2,5	15,3	23	156,3	3,0
309	**Гарнир макаронные изделия отварные**	**150**	5,36	4,85	28,58	179,41	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	58,0	1,90
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	**865**	**24,59**	**20,17**	**115,35**	**740,97**	**0,02**	**0,32**	**0,27**	**27,77**	**115,83**	**106,43**	**339,45**	**9,07**

10 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	**Каша вязкая молочная гречневая с маслом**	**200/5**	8,61	9,13	38,23	269,53	0,063	0,065	0,081	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
382	**Какао с молоком**	**200**	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63
3	**Бутерброд с сыром**	**5/15/30**	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	Печенье	**40**	4,69	4,75	32,64	192,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	**525**	**24,83**	**25,71**	**125,26**	**831,38**	**0,14**	**0,21**	**0,43**	**2,11**	**408,12**	**73,30**	**329,88**	**2,36**

10 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
70	**Огурцы консервированные**	**60**	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2
103	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**250**	2,65	2,77	24,22	132,50	0,03	0,04	0,09	8,25	32,5	30	35,5	1,0
288/ 824	**Бройлер - цыпленок отварной с соусом красным основным**	**90/50**	14,13	6,62	3,90	131,70	0,05	0,06	0,07	1,09	16,29	18,53	83,0	2,3
303	**Каша вязкая пшеничная**	**150**	4,18	4,71	26,17	163,79		0,045	0,06	-	20,90	24,69	91,30	2,63
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	**860**	**25,80**	**14,79**	**105,64**	**658,78**	**0,08**	**0,35**	**0,42**	**16,59**	**129,99**	**116,8**	**294,10**	**10,32**

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Итого: за 10 дней		**6140**	**222,07**	**244,01**	**962,98**	**6906,07**	**0,895**	**2,927**	**3,951**	**134,602**	**2794,86**	**990,5**	**3352,08**	**60,05**
Среднедневное значение		**614**	**22,21**	**24,40**	**96,30**	**690,61**	**0,09**	**0,29**	**0,40**	**13,46**	**279,49**	**99,05**	**335,21**	**6,01**
Соотношение Б: Ж : У			**1**	**1**	**4**									
Обед														
Итого: за 10 дней		**9215**	**247,22**	**225,29**	**1144,63**	**7565,43**	**0,824**	**4,599**	**13,216**	**365,19**	**2056,27**	**1389,6**	**3913,88**	**94,98**
Среднедневное значение		**921,50**	**24,72**	**22,53**	**114,46**	**756,54**	**0,08**	**0,46**	**1,32**	**36,52**	**205,63**	**138,96**	**391,39**	**9,50**
Соотношение Б: Ж : У			**1**	**1**	**4**									