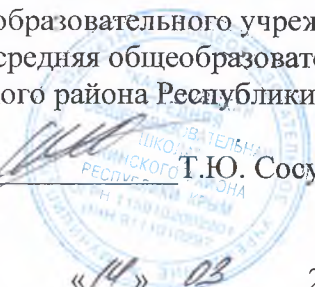


УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
"Калиновская средняя общеобразовательная  
школа" Ленинского района Республики Крым



Т.Ю. Сосунович

« 14 » 03 2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

((на весенний период))

на 2022-2023 учебный год  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
"Калиновская Средняя общеобразовательная школа"  
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
182	Каша пшеничная жидкая молочная	220	7,51	11,72	1,43	325,00	0,17	0,17	1,17	58,00	0,21	138,40	184,37	47,60	1,26
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>13,78</b>	<b>20,44</b>	<b>41,06</b>	<b>589,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>11,31</b>	<b>117,00</b>	<b>0,88</b>	<b>304,70</b>	<b>294,17</b>	<b>67,45</b>	<b>4,23</b>
<b>Обед</b>															
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80
259	Жаркое по-домашнему	240	22,21	24,80	22,74	404,57	0,17	0,23	9,28	-	-	41,83	282,17	58,26	5,29
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	116,90	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>770</b>	<b>28,75</b>	<b>32,23</b>	<b>65,26</b>	<b>699,87</b>	<b>0,29</b>	<b>4,40</b>	<b>20,26</b>	<b>0,00</b>	<b>3,88</b>	<b>105,80</b>	<b>398,46</b>	<b>108,66</b>	<b>8,15</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1355</b>	<b>42,53</b>	<b>52,67</b>	<b>106,32</b>	<b>1288,87</b>	<b>0,53</b>	<b>4,66</b>	<b>31,57</b>	<b>117,00</b>	<b>4,76</b>	<b>410,50</b>	<b>692,63</b>	<b>176,11</b>	<b>12,38</b>
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,01	6,30	-	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
235	Шницель рыбный натуральный	100	12,52	13,88	8,27	208,15	0,05	0,06	3,71	50,68	5,26	64,59	199,80	35,09	2,78
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,25	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>28,30</b>	<b>23,87</b>	<b>81,08</b>	<b>652,64</b>	<b>0,40</b>	<b>0,36</b>	<b>11,60</b>	<b>75,08</b>	<b>6,68</b>	<b>244,53</b>	<b>575,39</b>	<b>211,16</b>	<b>8,63</b>
<b>Обед</b>															
ПР	Икра кабачковая	80	0,96	3,76	6,16	62,40	1,04	2,24	6,24	13,60	16,80	3,28	3,68	3,04	3,12
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,90	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,10	0,92	-	2,61	21,81	-	22,03	3,06
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>770</b>	<b>27,70</b>	<b>30,46</b>	<b>98,16</b>	<b>780,37</b>	<b>1,27</b>	<b>2,56</b>	<b>13,25</b>	<b>13,60</b>	<b>23,35</b>	<b>114,97</b>	<b>178,69</b>	<b>104,41</b>	<b>9,81</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1310</b>	<b>56,00</b>	<b>54,33</b>	<b>179,24</b>	<b>1433,01</b>	<b>1,67</b>	<b>2,92</b>	<b>24,85</b>	<b>88,68</b>	<b>30,03</b>	<b>359,50</b>	<b>754,08</b>	<b>315,57</b>	<b>18,44</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	0,02	3,41	-	12,06	35,54	36,55	18,09	1,02
282	Оладьи из печени	105	16,98	21,53	7,29	313,10	0,25	1,87	90,93	7565,73	6,20	22,93	260,61	17,60	13,38
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>24,83</b>	<b>26,79</b>	<b>64,81</b>	<b>672,01</b>	<b>0,45</b>	<b>2,14</b>	<b>113,30</b>	<b>7565,73</b>	<b>19,00</b>	<b>107,45</b>	<b>421,35</b>	<b>78,24</b>	<b>16,41</b>
<b>Обед</b>															
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,19	5,65	7,64	90,16	0,07	0,07	6,69	15,84	2,26	15,60	52,19	19,31	0,72
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	0,85	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92
231	Поджарка из рыбы	100	14,79	9,02	10,51	182,07	0,09	0,09	4,51	7,09	5,99	44,49	172,47	22,61	0,88
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>770</b>	<b>25,71</b>	<b>22,82</b>	<b>114,34</b>	<b>690,90</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>20,96</b>	<b>22,93</b>	<b>10,15</b>	<b>108,60</b>	<b>382,59</b>	<b>100,34</b>	<b>4,44</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1325</b>	<b>50,54</b>	<b>49,61</b>	<b>179,15</b>	<b>1362,91</b>	<b>0,79</b>	<b>2,51</b>	<b>134,26</b>	<b>7588,66</b>	<b>29,15</b>	<b>216,05</b>	<b>803,94</b>	<b>178,58</b>	<b>20,85</b>
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
121	Суп молочный гречневый	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,14	0,66	26,40	0,02	127,60	90,94	14,14	0,12
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	26,30	19,90	50,40	486,00	0,13	0,66	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35
377	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00		126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>33,95</b>	<b>25,23</b>	<b>91,76</b>	<b>731,72</b>	<b>0,25</b>	<b>0,98</b>	<b>2,98</b>	<b>172,90</b>	<b>1,41</b>	<b>674,13</b>	<b>670,37</b>	<b>98,51</b>	<b>2,32</b>
<b>Обед</b>															
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,01	6,30	-	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
265	Плов	240	26,39	27,02	41,63	515,20	0,09	0,18	2,05	-	4,40	22,76	320,20	62,87	4,24
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,020	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>740</b>	<b>32,03</b>	<b>31,55</b>	<b>76,67</b>	<b>723,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0,38</b>	<b>15,85</b>	<b>0,00</b>	<b>7,26</b>	<b>64,08</b>	<b>424,18</b>	<b>106,01</b>	<b>6,46</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1375</b>	<b>65,98</b>	<b>56,78</b>	<b>168,43</b>	<b>1455,20</b>	<b>0,46</b>	<b>1,36</b>	<b>18,83</b>	<b>172,90</b>	<b>8,67</b>	<b>738,21</b>	<b>1094,55</b>	<b>204,52</b>	<b>8,78</b>



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,24	1,80	5,88	44,16	0,02	0,02	2,80	8,40	0,02	5,62	29,88	0,12	0,24
210	Омлет натуральный	180	5,80	8,50	14,83	157,00	0,04	0,52	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00		-	0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>15,60</b>	<b>16,28</b>	<b>73,97</b>	<b>500,08</b>	<b>0,19</b>	<b>1,31</b>	<b>3,90</b>	<b>114,40</b>	<b>5,71</b>	<b>334,32</b>	<b>313,38</b>	<b>52,87</b>	<b>2,90</b>
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
75	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,78	-	2,70	18,74	25,96	11,71	0,50
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94
234	Котлеты рыбные	100	11,82	14,05	14,53	232,73	0,07	0,14	0,60	44,91	4,65	67,53	171,33	37,73	1,35
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>750</b>	<b>22,19</b>	<b>28,55</b>	<b>108,27</b>	<b>791,86</b>	<b>0,39</b>	<b>0,45</b>	<b>32,71</b>	<b>61,75</b>	<b>9,88</b>	<b>169,31</b>	<b>393,04</b>	<b>129,71</b>	<b>5,09</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1390</b>	<b>37,79</b>	<b>44,83</b>	<b>182,24</b>	<b>1291,94</b>	<b>0,58</b>	<b>1,76</b>	<b>36,61</b>	<b>176,15</b>	<b>15,59</b>	<b>503,63</b>	<b>706,42</b>	<b>182,58</b>	<b>7,99</b>
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>16,58</b>	<b>22,20</b>	<b>94,14</b>	<b>644,60</b>	<b>0,20</b>	<b>0,45</b>	<b>12,58</b>	<b>137,00</b>	<b>1,39</b>	<b>407,05</b>	<b>332,19</b>	<b>85,75</b>	<b>1,72</b>
<b>Обед</b>															
21	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,67	4,02	1,47	44,80	0,12	0,01	5,66	-	0,36	27,17	18,58	11,14	0,51
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	4,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
291	Плов из птицы	250	21,19	13,09	44,66	381,66	0,14	6,63	7,54	24,34	0,61	57,94	219,16	67,55	2,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,010	0,010	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>780</b>	<b>27,38</b>	<b>22,73</b>	<b>104,48</b>	<b>729,76</b>	<b>0,37</b>	<b>6,84</b>	<b>26,72</b>	<b>24,34</b>	<b>3,58</b>	<b>150,19</b>	<b>324,84</b>	<b>118,03</b>	<b>5,13</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1350</b>	<b>43,96</b>	<b>44,93</b>	<b>198,62</b>	<b>1374,36</b>	<b>0,57</b>	<b>7,29</b>	<b>39,30</b>	<b>161,34</b>	<b>4,97</b>	<b>557,24</b>	<b>657,03</b>	<b>203,78</b>	<b>6,85</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
120	Суп с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	210	32,52	26,91	51,42	579,00	0,13	0,63	0,99	110,70	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03		-	11,10	2,80	1,40	0,58
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>40,13</b>	<b>31,13</b>	<b>100,10</b>	<b>852,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,90</b>	<b>1,68</b>	<b>137,10</b>	<b>5,23</b>	<b>572,80</b>	<b>617,74</b>	<b>90,96</b>	<b>2,68</b>
<b>Обед</b>															
52	Салат из свеклы отварной	80	1,14	4,84	6,65	74,61	0,01	0,03	5,35	-	2,17	28,52	32,67	16,64	1,06
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
294	Котлеты рубленные из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,16	0,90	53,80	68,40	59,78	80,00	22,20	3,62
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74		2,59	93,18	60,21	30,98	1,21
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20		4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>970</b>	<b>29,74</b>	<b>31,08</b>	<b>113,06</b>	<b>862,34</b>	<b>0,48</b>	<b>0,46</b>	<b>39,85</b>	<b>53,80</b>	<b>76,16</b>	<b>250,08</b>	<b>299,46</b>	<b>120,34</b>	<b>8,72</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1635</b>	<b>69,87</b>	<b>62,21</b>	<b>213,16</b>	<b>1714,86</b>	<b>0,72</b>	<b>1,36</b>	<b>41,53</b>	<b>190,90</b>	<b>81,39</b>	<b>822,88</b>	<b>917,20</b>	<b>211,30</b>	<b>11,40</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	0,02		5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
288	Птица отварная	100	15,30	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36,00	0,69	45,25	114,13	16,30	1,33
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>22,31</b>	<b>19,52</b>	<b>53,14</b>	<b>477,82</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>23,80</b>	<b>36,00</b>	<b>6,48</b>	<b>86,87</b>	<b>248,45</b>	<b>69,48</b>	<b>3,77</b>
<b>Обед</b>															
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	0,02	3,41		12,06	35,54	36,55	18,09	1,02
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
278	Тефтели 1-й вариант с соусом №331	100	7,39	8,19	9,75	142,73	0,05	0,06	0,71	32,50	0,50	36,58	88,91	18,00	0,80
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>760</b>	<b>19,73</b>	<b>15,43</b>	<b>110,94</b>	<b>717,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>11,45</b>	<b>32,50</b>	<b>15,54</b>	<b>140,02</b>	<b>265,65</b>	<b>106,09</b>	<b>4,77</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1310</b>	<b>42,04</b>	<b>34,95</b>	<b>164,08</b>	<b>1195,10</b>	<b>0,59</b>	<b>0,69</b>	<b>35,25</b>	<b>68,50</b>	<b>22,02</b>	<b>226,89</b>	<b>514,10</b>	<b>175,57</b>	<b>8,54</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
52	Салат из свеклы отварной	60	0,50	3,60	4,95	55,68	0,07	0,02	3,99	-	1,62	21,27	24,38	12,42	0,79
268	Котлеты из говядины	100	10,34	12,53	10,99	163,75	0,05	0,14	0,23	15,63	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>22,69</b>	<b>23,73</b>	<b>77,66</b>	<b>583,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,47</b>	<b>5,52</b>	<b>35,63</b>	<b>5,55</b>	<b>197,78</b>	<b>318,42</b>	<b>101,80</b>	<b>4,50</b>
<b>Обед</b>															
45	Салат из белокачанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	12,19	6,18	4,75	157,50	3,15	0,14	4,66	7,27	3,15	36,46	207,00	48,53	0,85
302	Пюре картофельное	180	3,07	4,80	20,44	164,70	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	207,74	34,69	1,26
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>860</b>	<b>21,86</b>	<b>18,18</b>	<b>91,14</b>	<b>685,02</b>	<b>3,40</b>	<b>0,45</b>	<b>45,94</b>	<b>7,27</b>	<b>12,56</b>	<b>156,58</b>	<b>520,27</b>	<b>134,53</b>	<b>4,85</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1410</b>	<b>44,55</b>	<b>41,91</b>	<b>168,80</b>	<b>1267,02</b>	<b>3,66</b>	<b>0,92</b>	<b>51,46</b>	<b>42,90</b>	<b>18,11</b>	<b>354,36</b>	<b>838,69</b>	<b>236,33</b>	<b>9,35</b>
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	5,10	10,72	43,40	291,00	0,06	0,17	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>617</b>	<b>14,66</b>	<b>22,34</b>	<b>78,43</b>	<b>572,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,45</b>	<b>5,01</b>	<b>142,00</b>	<b>0,69</b>	<b>433,79</b>	<b>351,04</b>	<b>59,47</b>	<b>1,48</b>
<b>Обед</b>															
54	Салат из свеклы с яблоками	80	0,87	4,89	9,00	83,54	0,01	0,02	5,17	-	8,52	23,53	25,57	13,53	1,19
95	Рассольник домашний	200	1,67	4,07	10,15	91,60	0,08	0,05	10,50	-	1,90	31,80	52,66	22,46	0,86
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом	240	27,54	34,57	32,77	537,94	0,41	0,41	7,92	33,11	5,99	70,26	468,66	175,69	6,36
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>760</b>	<b>33,44</b>	<b>43,93</b>	<b>75,28</b>	<b>823,56</b>	<b>0,54</b>	<b>0,62</b>	<b>24,39</b>	<b>33,11</b>	<b>16,97</b>	<b>137,59</b>	<b>584,49</b>	<b>226,48</b>	<b>9,41</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1377</b>	<b>48,10</b>	<b>66,27</b>	<b>153,71</b>	<b>1396,06</b>	<b>0,69</b>	<b>1,07</b>	<b>29,40</b>	<b>175,11</b>	<b>17,66</b>	<b>571,38</b>	<b>935,53</b>	<b>285,95</b>	<b>10,89</b>