

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»
(МОУ «СОШ №10»)

**Примерное двухнедельное меню для учащихся с 1 по 4 класс
в школьной столовой на 2023 – 2024 учебный год**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «СОШ №10»
Л.Н. Пенкина
01 сентября 2023г.



1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг	Н, мг	Se, мг			
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,5	4,6	33,1	218,0	0,18	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	30,12	98,41	0,00	3,09	0,00	0,00	0,00	0,00	414	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	9,1	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	2018
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	7,1	9,1	0,0	112,5	0,01	0,94	0,08	0,09	0,00	0,11	294,00	15,00	174,00	0,21	28,50	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	14	2008
Мандарин	140	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	155,00	11,00	0,00	0,10	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	610	19,0	23,1	65,2	558,1	0,28	39,36	0,16	0,39	0,00	0,36	496,00	128,31	195,50	3,75	56,10	0,00	17,01	0,01	0,01	0,01		
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/25	2,5	0,2	18,8	87,5	0,07	5,36	0,00	0,00	0,00	0,00	31,23	22,64	78,85	1,04	488,42	2,97	0,02	0,00	0,00	65	2004	
КОГЛЕЦЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЬ	100/5	15,2	29,4	16,0	399,5	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	13,60	29,17	162,18	2,15	307,22	5,89	0,06	0,00	0,00	112	2011	
РИС ОТВАДНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,5	4,0	25,2	151,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	21,70	18,15	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,1	2003	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,0	32,8	134,0	0,06	0,11	0,00	0,20	0,00	0,19	14,19	8,07	12,00	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	310	2004	
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	2,0	0,3	12,3	61,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	845	24,7	34,6	117,7	899,8	0,56	20,47	0,10	0,50	0,00	0,44	92,92	92,53	281,53	5,41	988,04	10,06	0,08	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		43,7	57,7	182,9	1 447,9	0,84	59,83	0,26	0,89	0,00	0,80	579,00	220,94	477,13	9,16	1 044,14	10,06	17,09	0,01	0,01	0,01		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг	Н, мг	Se, мг			
Завтрак																							
КАША ДРУЖБА	205	5,7	7,8	30,1	216,0	0,11	0,48	0,00	0,00	0,00	0,14	114,70	33,38	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2004	
КОВЕЛЫНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,08	0,00	0,00	0,00	0,06	51,37	5,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	305	2003	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,99	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	0,01	10,1	2015	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Рябенка	180	0,3	0,2	13,8	52,0	0,00	0,00	3,00	0,20	0,00	0,00	6,00	5,00	0,00	0,10	107,00	0,00	3,30	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	665	14,8	23,1	72,2	548,9	0,17	0,56	3,17	1,11	0,89	0,36	198,69	52,25	91,05	2,05	190,95	8,05	3,32	0,01	0,01	0,01		
Обед																							
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ А КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯЖЕЙ ТУШЕНКОЙ	250/25	5,8	9,7	12,8	164,2	0,05	7,95	0,00	0,00	0,00	0,06	40,70	22,90	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58	2004	
КНЕПЛИ РЫБНЫЕ	100	16,6	14,1	5,6	217,0	0,12	0,15	0,00	0,00	0,00	0,15	39,97	21,96	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАДНОЙ	200	4,0	4,9	30,1	189,0	0,17	8,27	0,05	0,27	0,00	0,12	19,20	42,78	105,35	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,05	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	2,0	0,3	12,3	61,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,1	3,7	18,0	0,01	2,14	0,01	0,11	0,00	0,01	18,45	9,81	9,64	0,16	91,88	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
Итого за прием пищи:	885	30,7	29,8	76,3	710,0	0,39	24,49	0,07	0,44	0,00	0,37	135,87	108,42	153,11	4,23	194,60	2,50	0,01	0,00	0,00	0,00	311	2021
Всего за день:		45,5	52,9	148,5	1 258,9	0,56	25,05	3,24	1,55	0,89	0,73	334,56	160,67	244,16	6,28	385,55	10,55	3,33	0,01	0,01	0,01		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг	Н, мг	Se, мг		
Завтрак																						
КНЕПЛИ РЫБНЫЕ	100	16,6	14,1	5,6	217,0	0,12	0,15	0,00	0,00	0,00	0,15	39,97	21,96	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2011

КАРТОВЕЛЬНЫЕ ПОРЕ	200	4,4	1,9	30,3	166,2	0,16	14,59	0,01	0,18	0,00	0,11	17,02	37,89	95,21	1,64	1 036,09	9,12	0,05	0,00	0,00	146	2004
МАКАРОНЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	250/25	2,4	5,0	15,7	123,0	0,08	6,71	0,00	0,00	0,00	0,06	23,04	23,18	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2004
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	23,1	14,6	0,7	226,6	0,06	0,19	0,07	0,08	0,02	0,18	21,25	33,05	201,32	1,26	442,84	10,43	0,08	0,00	0,00	94	2001
НАЛИТОК КЛОКОВЕННЫЙ	180	6,5	4,4	40,0	233,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	11,60	8,77	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	200	0,1	0,0	24,4	97,0	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,01	4,09	3,56	0,00	0,21	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	437	2008
БАТОН	30	2,0	0,3	12,3	61,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	2018
Рыболок	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,90	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2018
Итого за прием пищи:	180	0,3	0,2	13,9	52,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	5,00	0,00	0,10	107,00	0,00	3,30	0,00	0,00	2008	2008
Всего за день:	985	35,9	25,1	117,2	845,0	0,25	8,40	3,07	0,20	0,02	0,28	69,78	75,15	214,32	3,51	568,24	10,43	3,38	0,00	0,00	13	2008
		60,1	50,5	176,2	1 411,3	0,62	61,89	3,16	0,76	0,02	0,58	297,57	153,06	331,96	6,20	1 640,10	19,55	20,43	0,00	0,00	0,00	2008

4 ДЕНЬ

ЗАПЕКАКА ИЗ ТВОРОГА С СТУЖЕНЫМ МОЛОКОМ	150/20	27,5	15,3	19,8	335,9	0,06	0,37	0,09	0,13	0,10	0,36	261,44	38,64	317,86	1,04	284,12	2,76	0,05	0,04	223	2011
Помидор свежий	200	3,6	3,7	20,9	132,1	0,02	0,15	0,02	0,08	0,02	0,13	116,71	28,51	98,48	0,86	199,59	2,86	0,01	0,00	307	2004
Хлеб северный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
	410	33,5	28,2	56,2	621,6	0,11	0,52	0,17	0,32	0,12	0,50	394,85	71,05	437,84	2,22	491,31	5,42	0,06	0,04	0,00	2008

ШИ ИЗ СВ. КАРТОФЕЛЕМ	250/10	2,0	5,4	8,8	168,3	0,06	12,01	0,00	0,00	0,00	0,06	40,62	19,98	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2021, 0,9
Плов из свинины	200	14,8	16,0	40,0	372,0	0,05	0,22	0,00	0,00	0,00	0,09	17,42	45,28	0,00	2,28	0,00	0,00	0,00	0,00	120	2002
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,7	0,03	6,30	0,08	0,25	0,00	0,02	7,94	11,34	14,74	0,57	182,70	1,26	0,00	0,00	246	0,106,2021
Компот из свежих яблок с витамином "С"	180	0,2	0,1	17,2	70,0	0,01	1,60	0,00	0,00	0,00	0,01	6,03	3,13	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
Хлеб северный	30	2,0	0,3	12,3	61,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	2018
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,90	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	437	2018
Итого за прием пищи:	750	21,2	22,5	90,9	738,4	0,17	20,13	0,08	0,25	0,00	0,19	75,81	82,21	27,74	4,58	201,10	1,26	0,00	0,00	0,00	2008
Всего за день:		54,7	50,7	147,1	1 360,0	0,28	20,65	0,25	0,57	0,12	0,69	460,66	153,26	465,58	6,80	692,41	6,68	0,06	0,04	0,00	2008

5 ДЕНЬ

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,3	19,5	35,9	369,0	0,06	0,05	0,00	0,00	0,00	0,09	172,60	16,65	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	229	2004
Чай с сахаром	95	0,0	0,0	0,0	0,6	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,14	0,95	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00	2004
БАТОН	200	0,2	0,0	9,1	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Масло (горчицами)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
Итого за прием пищи:	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
	535	12,9	28,7	60,5	559,2	0,09	0,06	0,07	0,10	0,00	0,10	180,76	20,69	22,45	1,31	29,06	0,00	0,00	0,00	0,00	2008

Обед

ПЕЧЕНЬ ПО-СТОЛАНОВСКИ	100	12,4	8,9	2,3	140,0	0,12	3,29	0,00	0,00	0,00	1,05	16,70	13,03	0,00	4,33	0,00	0,00	0,00	0,00	130	2021
Печень по-столановски	250	5,5	4,5	20,2	202,3	0,10	6,60	0,20	0,40	0,00	0,10	15,02	22,85	54,00	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	61	2021
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	2,0	44,2	227,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг		
Завтрак																								
КОЛЕТЫ, ВИТОЧКИ ШИЦЕЛЬ	100/5	15,2	29,4	16,0	389,5	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	13,60	29,17	162,18	2,15	307,22	5,89	0,06	0,00	112	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,4	40,0	233,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,60	8,77	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	0,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Мандарины	140	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	155,00	11,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	666	25,1	43,2	88,1	850,1	0,51	38,00	0,08	0,30	0,00	0,17	187,16	52,94	183,68	3,49	334,92	5,89	17,06	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
Обед																								
РАСОЛЫНИК ДОМАШНИЙ	250	2,5	6,2	14,6	130,0	0,10	10,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	33,90	27,12	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	59	2021		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	26,3	28,2	2,0	367,5	0,27	1,77	0,27	0,55	0,00	0,19	24,51	32,06	218,75	2,39	386,37	9,60	0,11	0,02	138	2021			
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	17,2	70,0	0,01	1,60	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,13	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2021		
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	2,0	0,3	12,3	61,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018		
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Мандарины	140	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	155,00	11,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	840	33,3	35,6	63,9	718,9	0,46	51,88	0,28	0,75	0,00	0,32	223,51	75,91	231,75	4,51	404,77	9,60	17,11	0,02	0,02	0,02	0,02	2008	
Всего за день:	1486	58,4	78,8	152,0	1569,0	0,97	89,98	0,36	1,05	0,00	0,49	410,67	128,75	415,43	7,99	739,59	15,49	34,17	0,02	0,02	0,02	0,02	2008	

8

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг		
Завтрак																								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200	25,4	14,3	15,9	300,3	0,06	0,28	0,09	0,21	0,21	0,30	211,13	33,28	279,21	1,15	322,45	2,13	0,04	0,04	0,04	243	2021		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,08	0,00	0,00	0,00	0,06	51,37	5,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	305	2003	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,02	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Рыбно	180	0,3	0,2	13,8	62,0	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	6,00	5,00	0,00	0,10	107,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	620	29,5	25,1	57,7	571,9	0,10	0,36	0,16	0,51	0,21	0,37	275,20	47,80	300,71	1,57	457,05	2,13	0,34	0,34	0,34	0,34	0,34	2008	
Обед																								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/25	1,9	3,5	10,7	139,3	0,07	8,52	0,00	0,00	0,00	0,06	21,81	20,50	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135	2021		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/50	10,3	10,0	13,7	189,0	0,07	2,26	0,00	0,00	0,00	0,06	23,72	16,19	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87	2021		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,6	0,9	37,3	176,3	0,21	18,88	0,01	0,24	0,00	0,14	21,24	48,85	123,19	2,12	1340,48	11,80	0,06	0,00	0,00	0,00	333	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	0,00	0,00	2008		
НАПИТОК РЫБНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	2,0	0,3	12,3	61,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	905	20,9	15,5	112,2	734,4	0,40	38,64	0,02	0,70	0,00	0,28	89,32	98,51	164,31	5,33	1443,20	13,59	0,07	0,00	0,00	0,00	2018		
Всего за день:	1525	50,4	40,6	169,9	1306,3	0,50	39,00	0,02	1,21	0,21	0,65	364,52	146,31	465,02	6,90	1900,25	15,72	0,41	0,04	0,04	0,04	0,04	2018	

9

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг		
Завтрак																								
10 День																								

		Застрака																				
		Обед																				
ПТИЦА ОТВАРНА		100	28,0	28,3	0,3	367,1	0,08	1,29	0,11	0,32	0,00	0,20	23,88	26,14	237,15	2,31	313,93	9,62	0,19	0,03	132	2021,r
МАКАРОНИЕ ИЗБЕЛИЯ ОТВАРНИЕ		180	6,5	4,4	40,0	233,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,60	8,77	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200		200/13	0,0	0,0	0,1	1,5	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	2,15	0,93	0,04	8,18	0,00	0,00	0,00	377	2011
МАСЛО (ТОПЛИВАМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
КИБИ		140	1,1	0,5	11,0	63,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2021,03
Итого за прием пищи:		673	38,0	42,4	66,9	819,0	0,19	2,04	0,18	0,42	0,00	0,23	51,28	40,96	259,58	3,55	349,71	9,62	0,19	0,03		
СВЕКОЛЕННИК																						
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВ		250/25	2,5	4,5	15,0	168,3	0,06	4,97	0,00	0,00	0,00	0,06	33,33	27,63	0,00	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2021
СОК 0,2 л		200	18,2	18,2	17,6	312,0	0,10	2,44	0,00	0,00	0,00	0,14	27,49	44,51	0,00	3,54	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2021
ХЛЕБ СЕБЕРЬИН		200	0,0	0,0	11,2	45,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2018
БАТОН		30	2,0	0,3	12,3	61,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЗЕЛЕНЬИ/ГОРОШЕК		20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2018
КИБИ		60	1,2	0,1	2,5	15,1	0,03	1,56	0,00	0,47	0,00	0,02	7,02	7,37	21,76	0,25	38,61	0,00	0,00	0,00		2018
Итого за прием пищи:		140	1,1	0,5	11,0	63,8	0,00	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2021,03
Всего за день:		925	26,5	24,2	79,9	717,6	0,21	8,97	0,00	0,47	0,00	0,23	71,64	82,11	34,76	5,38	57,01	0,00	0,00	0,00		
			64,5	66,6	146,8	1536,6	0,40	11,01	0,18	0,89	0,00	0,46	122,92	123,07	294,34	8,93	406,72	9,62	0,19	0,03		