

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Плахинская ООШ им.А.В.Александрова»

В.С.Шипилов

«24» августа 2023г.



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТОУ Роспотребнадзора

по Рязанской области

в Старожиловском районе

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания школьников 11-18 лет
в МОУ «Плахинская ООШ им.А.В.Александрова»

(завтраки и обеды)

Пояснительная записка

Перспективное меню составлено на основе Сборника технических нормативов – Сборник рецептов и рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного.
В школьной столовой проводится С-витаминизация: ежедневно в третьем блюде добавляется витамин С в количестве 70 мг (для данного возраста).

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					

День первый, понедельник

Завтрак:

173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,2	298,24	0,28	2,6	40,00	1,08	277	394,25	99,5	2,10
3	Бутерброд с сыром и маслом	50/15/5	16,8	14,38	26,62	308,05	0,17	43,2	0,0	0,0	70,94	0,0	6,4	2,46
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
	ИТОГО за завтрак		24,96	19,38	82,69	647,89	0,45	47,93	40	1,08	363,27	417,45	24,96	19,38

Обед

73	Икра кабачковая	20	27,31	71,87	145,45	133,8	0,38	46,76	0,00	0,00	90,33		181,06	7,41
	зефир	20	0,13		16,0	64,51					5,36	2,64	1,36	0,34
102	Суп картофельный с фасолью и говядиной	6/250	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	18,56	0,038
291	Плов из птицы	90/180	16,94	10,46	35,73	305,30	0,106	6,03			46,34		54,04	1,97
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33
ПП	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Фрукт	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,24	6		2,4	22,8	14,2	14,4	2,76
	ИТОГО за обед		56,9	95,6	291,99	1027,12	0,842	169,44	0,18	3,69	208,11	76,69	282,76	13,478
	Всего за день		81,86	114,14	374,68	1675,01	1,292	217,37	40,18	4,77	571,38	494,14	81,86	114,98

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

День второй, вторник

ЗАВТРАК:

210	Омлет натуральный	200	19,72	27,7	3,88	342,88	0,08	0,26	318,5	0,71	112,91	249	19,01	2,74
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,55	0,1	3,25	20,1	0,06	5	0	0,1	10	31	10,5	0,36
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	26,56	2,00
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	16,8	14,38	26,62	308,05	0,17	43,2	0,0	0,0	70,94	0,0	6,4	2,46
	Сок	200	0,27		22,8	92,27	0	20	0	0,67	52	82,67	30	3,20
	Итого за завтрак:		42,12	42,85	82,55	888,41	0,33	69,79	318,5	1,48	379,18	473,78	92,47	10,76

ОБЕД:

62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	81,7	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
пр	печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
88	Пи из свежей капуста с картофелем на м/бульоне	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	12,81	0,00	0,00	59,68	0,00	31,4	1,44
260	Гуляш по-домашнему	90/30	16,39	8,44	3,51	158,04	0,1	1	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	21,42
309	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
пр	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33
пр	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО за обед		33,8	22,6	210,856	999,85	0,336	22,73	13,0	12,33	156,46	305,74	136,5	28,61
	Всего за день		75,9	65,5	141,526	1888,26	0,666	1888,9	331,2	13,81	345,36	779,52	228,97	1008,49

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

День третий, среда
Завтрак:

403	Оладьи со сливочным маслом	200	11,37	13,82	63,5	424,77	4,89	1,29		7,77	16,58	34,12	8,78	5,76
386	Йогурт 1,2%	100	3,63	1,2	15,00	73,75	0,04	1,05	30,00		180,0	142,50	21	0,16
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0,02	9,47	41,6	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО за завтрак		19,48	15,54	112,12	657,02	4,98	4,47	30,00	8,42	223,41	243,32	58,55	8,6

ОБЕД:

71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	зефир	20	0,13		16,0	64,51				0,26	4,06	1,74	6,6	0,22
111	Суп вермишелевый на м/косном бульоне	250	7,25	6,32	49,3	283,12	0,06	0,52	23,38	0,32	197,30	166,80	24,9	0,52
295	Коглета-рубленая из бройлер-цыплят	90	15,59	10,6	17,6	236,68	0,11	2,6	0,03	0,28	39,6	152,29	19,33	1,56
143	Рагу из овощей	180	2,53	11,7	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,80			5,84		33	0,96
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	2,61	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО за обед		34,5	30,4	205,28	1266,31	0,35	38,29	23,48	6,94	337,99	422,53	143,36	7,15
	Всего за день		53,9	45,9	317,40	1923,33	5,33	42,76	53,48	15,36	561,4	665,85	201,91	15,75

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг														Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В2	В6	В12	В15	В17	В19				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14											

День четвертый, четверг

Завтрак:

175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250	4,12	10,75	29,0	329,25	0,5	2,37	89,5	0,5	115,37	160,00	33,37	1,62								
14	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,10	2,4	3,0	0	0								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0,0	0,03														
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	11,73	2,13								
	Сок	200	0,27		22,8	92,27		20		0,67	52	82,67	30	3,20								
	ИТОГО за завтрак		8,51	18,4	91,08	664,14	0,55	22,4	129,5	1,92	192,37	311,3	8,51	18,47								

ОБЕД:

70	Овощи свежие натуральные(огурцы)	60	0,31	3,75	4,48	63,3	0,00	4,67	0,00	0,00	12,25		9,23	0,53								
82	Борщ с капустой и картофелем на кур.бульоне	250	2,19	5,9	14,1	118,08	0,06	12,36	0,00	2,88	41,34	63,6	31,44	1,41								
250	Бефстроганов из отварного мяса	90/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14								
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,8	6,09	53,2	369,14	6,0	0,00	0,00	0,61	19,4	280,0	186,6	6,68								
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0,00	9,8	8,6	1,6	0,2								
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33								
ПП	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
	ИТОГО за обед		30,3	33,8	156,34	1050,08	6,13	19,1	0,034	5,02	122,51	437,64	255,93	10,29								
	Всего за день		38,8	52,2	247,42	1714,22	6,68	41,5	129,53	6,94	314,88	748,94	264,44	28,76								

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					

День пятый, пятница

Завтрак:

120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,00	18,98	71,68	66,82	0,03	0,57	0,01	0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
14	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,10	2,4	3,0	0	0
209	Йогурт вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	100		55	192	12,06	2,5
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,40
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО за завтрак		20,35	21,87	54,18	561,64	0,18	2,04	140,01	0,93	227,57	370,5	65,35	5,82

Обед:

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,33	6,8	8,52	60,40	0,03	26,7		1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
ПП	Фрукт свежий зефир	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
		20	0,13		16	64,51					5,36	2,64	1,36	0,24
102	Суп картофельный с горохом	250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	0,00	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
ТК	Котлета рыбная(минтай)	90	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
128	Картофельное пюре	180	5,33	9,33	35,68	275,78	0,1	13,71	0,02	0,15	9,35	51,96	19,14	0,76
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33
ПП	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО за обед		315	30,27	164,035	1038,40	0,4625	52,535	0,06	11,285	179,4	342,7	131,275	8,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,35	52,07	218,215	1600,04	0,6125	54,005	140,07	12,215	406,97	713,2	196,775	14,21

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг									Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

День шестой, понедельник

Завтрак:

183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,50	8,50	36,50	352,50	0,20	0	0	2,25	30	180,00	98,00	3,20
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	26,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20,45	23,13	99,14	788,29	0,304	7,47	92,00	5,50	376,00	456,81	162,46	8,71

Обед:

70	Овоши свежие натуральные(огурцы)	60	0,31	3,75	4,48	63,3	0,00	4,67	0,00	0,00	12,25		9,23	0,53
	пряник	20	1,29	1,64	0,03	74,6	0,02	0,002	11,2		3,42	12,14	4,12	0,24
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,073	10,37	0,00	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78
246	Гуляш говяжий с подливом	90/30	15,06	15,59	4,81	218,7	0,04	6,08	0,0	3,48	36,62	143,03	28,84	2,52
309	Макаронные изделия отварные	180	6,80	10,00	38,0	220	0,08	0,00	0,00	2,6	16	46	10,00	1,11
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,80			5,84	0	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО за обед		32,9	37,2	151,92	1081,39	0,243	21,922	11,2	8,79	115,88	261,85	115,84	6,47
	Всего за день		53,3	60,4	251,06	1869,68	0,547	29,392	103,2	14,29	491,88	718,66	278,3	15,1

День седьмой, вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак:																		
181	Каша молочная из манной крупы	250	17,48	6,7	66,74	388,02	0,15	21	0,01	0,03	14,9	59,88	22,93	0,74				
14	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,10	2,4	3,0	0	0				
378	Чай с лимоном	200/15/7			9,87	41,6					15,33	23,2	12,27	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55				
ПР	Напиток кисло-молочный	180	6,7	3,6	8,2	141,00	0,04	12,4	25,0		38,5		12,1	0,13				
	ИТОГО за завтрак		28,13	21,45	134,49	753,24	0,24	33,4	65,01	0,78	82,63	129,58	63,80	3,55				

Обед:

46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	пряник	20	1,29	1,64	0,03	74,6	0,02	0,002	11,2		3,42	12,14	4,12	0,24
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,50	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	0,00	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44
259	Жаркое по-домашнему	100/180	18,58	24,8	20,7	391,35	0,1	4,37	0,02	0,19	21,9	141,56	30,33	2,15
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100,0	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,09	2,61	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО за обед		32,78	34,31	123,88	993,08	0,264	150,502	13,05	6,38	173,51	281,93	108,97	32,78
	Всего за день		47,98	51,07	204,73	1679,07	0,404	151,832	118,92	7,25	518,54	607,55	176,56	47,98

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг									Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

День восьмой, среда

Завтрак:

210	Омлет натуральный	200	19,62	27,06	3,84	342,24	0,10	0,34	424,60	0,93	150,5	33,2	25,3	3,64
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00		0,10	10,00	31,0	10,50	0,35
14	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,10	2,4	3,0	0	0
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		28,8	37,5	60,57	700,16	0,24	6,81	464,6	1,78	333,07	242,7	81,63	28,82

Обед:

71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54
338	банан	100	1,50	0,50	21,0	94,50	0,04	10,0		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
пр	конфета	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	25/250	3,78	2,97	12,8	98,31	0,1	8,78	0,001	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02
260	Гуляш по-домашнему	90/30	16,39	8,44	3,51	158,04	0,04	1	0,03	1,14	24,38	193,30	29,91	21,42
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,8	5,46	53,20	309,14	6,00	0,00	0,00	0,0	19,4	208,0	186,60	6,68
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО за обед		42,70	20,91	182,80	1083,85	6,278	31,18	13,031	4,02	121,93	553,90	318,45	31,74
	Всего за день		71,52	58,41	243,37	1784,01	6,518	37,99	477,63	5,80	455,00	796,60	400,08	60,56

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					

День девятый, чемерг

Завтрак:

204	Макаронны отварные с сыром	200/20	12,12	17,13	37,82	370,82	0,22	15,88	0,08	1,59	0,09	0	0	1,53
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0,02	9,87	41,6	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
14	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,10	2,4	3,0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		16,70	24,85	71,97	595,04	0,27	18,01	40,08	2,34	29,32	69,70	28,77	4,21

Обед:

53	Салат из свежлы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
ПР	пряник	20	1,29	1,64	0,03	74,6	0,02	0,002	11,2	0	3,42	12,14	4,12	0,24
102	Суп гороховый	6/250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,230	5,825	0,00	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
171	Рис отварной с маслом сливочным	200/10	5,02	14,62	51	300,15	0,05	0,00	0,04	0,39	15,17	63,95	16,34	0,55
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0,00	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,3	0,3	7,35	208,24	0	7,5	0	0	12	6,75	1,65	
	ИТОГО за обед		41,92	37,38	186,195	1412,03	0,78	22,507	11,26	13,675	203,38	520,63	181,15	41,92
	Всего за день		58,62	62,23	258,165	2007,07	1,05	40,517	51,34	16,015	248,72	590,33	209,92	46,13

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День десятый, пятница

Завтрак:

223	Творожная запеканка	200	23,67	15,63	25	348,48	0,05	0,21	0,05	0,35	197,40	183,98	21,41	1,66
пр	Джем из абрикосов	20	0,1		14,31	57,68		0,48		0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0,02	9,87	41,60	0,00	2,13	0	0	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,04	0	0	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
386	Йогурт 1,5%	100	3,63	1,2	15,00	73,75	0,04	1,05	30,00		180,0	142,50	21	0,16
	ИТОГО за завтрак		31,88	17,35	88,33	638,41	0,13	3,87	30,05	1,16	226,63	396,78	72,98	4,58

Обед:

71	Овощи натуральные свежие	100	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	зефир	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
96	Рассольник ленинградский с говядиной	6/250	3,72	6,30	18,69	140,40	0,18	17,16	0,00	2,91	29,84	69,73	25,74	1,14
295	Котлета - рубленая из бройлер-цыплят	90	13,89	9,71	12,93	228,80	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
128	Картофельное пюре	180	5,33	9,33	35,68	275,78	0,1	13,71	0,02	0,15	9,35	51,96	19,14	0,76
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	ИТОГО за обед		31,6	27,1	166,89	1080,45	0,54	148,09	0,103	61,8	154,21	232,18	103,7	9,32
	Всего за день		63,4	44,4	255,22	1718,86	0,67	151,96	30,153	63,0	380,84	628,96	176,7	13,9
	Всего за 10 дней		596,96	607,376	2511,786	17859,55	23,7775	2656,312	1476,058	159,47	4294,97	6743,75	2215,54	1365,94