

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

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

начальник ТОУ Роспотребнадзора

В.С.Шипилов

по Рязанской области

«24» августа 2023г

в Старожиловском районе



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания школьников 7-11 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. Мотильного.

В школьной столовой проводится С-витаминизация: ежедневно в третье блюдо обеда добавляется витамин С в количестве 60 мг (для данного возраста).

№ 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						
<b>День первый, понедельник</b>																				
<b>Завтрак:</b>																				
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,10	4,00	36,96	298,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10						
3	Бутерброд с сыром и маслом	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						
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13						
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>23,4</b>	<b>18,3</b>	<b>73,45</b>	<b>647,89</b>	<b>0,39</b>	<b>47,41</b>	<b>32</b>	<b>0,86</b>	<b>307,87</b>	<b>338,6</b>	<b>98,27</b>	<b>23,43</b>						
<b>Обед</b>																				
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	90/150	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73						
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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21						
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						
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>53,9</b>	<b>94,2</b>	<b>266,24</b>	<b>963,38</b>	<b>0,816</b>	<b>168,68</b>	<b>0,20</b>	<b>3,98</b>	<b>199,8</b>	<b>244,05</b>	<b>272,29</b>	<b>12,778</b>						
	<b>Всего за день</b>		<b>77,4</b>	<b>112,64</b>	<b>339,69</b>	<b>1611,27</b>	<b>1,206</b>	<b>216,09</b>	<b>32,204</b>	<b>4,84</b>	<b>507,67</b>	<b>582,65</b>	<b>370,56</b>	<b>77,4</b>						

№ 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					

День №2, вторник

**ЗАВТРАК:**

210	Омлет натуральный	150	19,72	27,7	3,88	342,88	0,08	0,26	318,53	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		0,1	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		20		0,67	52	82,67	30	3,20
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>42,12</b>	<b>42,85</b>	<b>82,55</b>	<b>888,41</b>	<b>0,33</b>	<b>69,79</b>	<b>318,53</b>	<b>1,39</b>	<b>379,18</b>	<b>473,78</b>	<b>92,47</b>	<b>40,05</b>

**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 капусты с картофелем на м/бульоне	250	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	0,00	2,39	49,94	62,0	23,69	1,04
260	Гуляш по-домашнему	80/30	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	150	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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
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
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>34,3</b>	<b>22,78</b>	<b>141,81</b>	<b>956,89</b>	<b>0,515</b>	<b>25,7</b>	<b>13,02</b>	<b>14,58</b>	<b>144,20</b>	<b>381,7</b>	<b>125,18</b>	<b>28,09</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>76,42</b>	<b>65,63</b>	<b>224,36</b>	<b>1845,30</b>	<b>0,845</b>	<b>95,49</b>	<b>331,55</b>	<b>15,97</b>	<b>523,38</b>	<b>855,48</b>	<b>217,65</b>	<b>68,14</b>

День № 3. среда

**Завтрак:**

№ 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							
401	Оладьи со сливочным маслом	170	7,5	12,4	40,9	310	0,12	4,45	0,08	1,53	92,66	69,67	22,21	1,42							
386	Йогурт 1,2%	100	3,63	1,2	15,00	73,75	0,04	0,88	25,00		150,0	118,75	17,50	0,13							
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							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>14,82</b>	<b>14,02</b>	<b>85,09</b>	<b>518,87</b>	<b>0,2</b>	<b>7,46</b>	<b>25,08</b>	<b>2,05</b>	<b>267,19</b>	<b>246,42</b>	<b>65,18</b>	<b>4,12</b>							

**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	64,51				0,26	4,06	1,74	6,6	0,22
111	Суп вермишелевый на м/кошном 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	Котлета-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
ПП	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,16
ПП	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
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
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>33,6</b>	<b>30,2</b>	<b>199,99</b>	<b>1240,7</b>	<b>0,34</b>	<b>38,29</b>	<b>23,48</b>	<b>6,54</b>	<b>335,47</b>	<b>436,49</b>	<b>139,75</b>	<b>7,03</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>48,4</b>	<b>44,2</b>	<b>275,08</b>	<b>1759,57</b>	<b>0,54</b>	<b>45,75</b>	<b>48,56</b>	<b>8,59</b>	<b>602,66</b>	<b>682,91</b>	<b>204,93</b>	<b>11,15</b>

№ 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				
<b>День четвертый, четверг</b>																		
<b>Завтрак:</b>																		
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250	3,3	8,6	23,2	287,60	0,4	1,9	71,6	0,4	93,2	128	26,7	1,3				
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				
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13				
ППР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Сок	200	0,27		22,8	92,27		20		0,67	52	82,67	30	3,20				
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>7,36</b>	<b>16,2</b>	<b>74,92</b>	<b>579,11</b>	<b>0,44</b>	<b>22,17</b>	<b>111,60</b>	<b>1,69</b>	<b>170,40</b>	<b>270,60</b>	<b>81,63</b>	<b>7,07</b>				
<b>Обед:</b>																		
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	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,4	49,73	54,60	26,13	1,23				
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				
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,6	6,09	38,64	343,75	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56				
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				
ППР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21				
ППР	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				
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>25,85</b>	<b>32,72</b>	<b>133,32</b>	<b>984,75</b>	<b>0,324</b>	<b>17,47</b>	<b>0,034</b>	<b>4,40</b>	<b>123,80</b>	<b>123,80</b>	<b>196,24</b>	<b>7,87</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>40,36</b>	<b>48,92</b>	<b>208,24</b>	<b>1563,86</b>	<b>0,764</b>	<b>39,64</b>	<b>111,634</b>	<b>6,09</b>	<b>294,20</b>	<b>394,40</b>	<b>277,87</b>	<b>14,94</b>				

№ 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 пятый, пицца**

**Завтрак:**

120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,00	1,48	12,13	66,82	0,03	0,57	0,01	0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3		
209	Дйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,07		0,25		55	192	12,06	2,5
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>21,5</b>	<b>21,7</b>	<b>49,35</b>	<b>471,44</b>	<b>0,17</b>	<b>2,04</b>	<b>40,26</b>	<b>0,80</b>	<b>305,16</b>	<b>407,37</b>	<b>140,79</b>	<b>5,34</b>

**Обед:**

45	Салат из белокочанной капусты	60	1,33	6,8	6,52	60,40	0,03	26,7		1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
ПР	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		16,0	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	150	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
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
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
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>30,1</b>	<b>30,0</b>	<b>156,745</b>	<b>1012,79</b>	<b>0,4525</b>	<b>52,53</b>	<b>0,06</b>	<b>11,145</b>	<b>176,85</b>	<b>356,69</b>	<b>127,66</b>	<b>8,27</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>51,6</b>	<b>51,8</b>	<b>206,095</b>	<b>1484,23</b>	<b>0,6225</b>	<b>54,57</b>	<b>40,32</b>	<b>11,945</b>	<b>485,01</b>	<b>764,06</b>	<b>268,45</b>	<b>13,61</b>

№ 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	
<b>День шестой, понедельник</b>															
<b>Завтрак:</b>															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,20	294,00	0,16	0	0	1,80	24,00	144,00	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	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПП	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>18,16</b>	<b>21,33</b>	<b>87,01</b>	<b>706,41</b>	<b>0,254</b>	<b>7,47</b>	<b>92,0</b>	<b>4,92</b>	<b>367,73</b>	<b>412,11</b>	<b>159,16</b>	<b>8,6</b>	
<b>Обед:</b>															
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	
	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	12,55	12,99	4,01	182,25	0,04	5,07		3,48	30,52	119,19	24,03	2,10	
			13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	0,00	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,80			5,84		33	0,96	
ПП	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	
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	
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>42,14</b>	<b>47,15</b>	<b>136,94</b>	<b>1195,78</b>	<b>0,255</b>	<b>22,292</b>	<b>11,2</b>	<b>10,50</b>	<b>120,48</b>	<b>385,30</b>	<b>132,23</b>	<b>7,7</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>60,30</b>	<b>68,48</b>	<b>223,95</b>	<b>1902,19</b>	<b>0,509</b>	<b>29,762</b>	<b>103,2</b>	<b>15,42</b>	<b>488,21</b>	<b>797,41</b>	<b>291,39</b>	<b>16,30</b>	

№ 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 седьмой, вторник*

**Завтрак:**

181	Каша молочная из манной крупы	200	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	7,20	0,13	65,72	0,0	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0	
378	Чай с лимоном	200/15/7			9,87	41,6					15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
386	Напиток кисломолочный	180	6,7	3,6	8,2	141,0	0,0	12,4	0,0		38,5		12,1	0,07
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>27,4</b>	<b>17,9</b>	<b>104,26</b>	<b>729,86</b>	<b>0,19</b>	<b>33,4</b>	<b>40,01</b>	<b>0,65</b>	<b>80,33</b>	<b>120,88</b>	<b>480</b>	<b>27,44</b>

**Обед:**

46	Салат из свежей капусты с яблоками	60	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	90/150	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	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
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
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>31,9</b>	<b>34,2</b>	<b>118,59</b>	<b>967,47</b>	<b>0,254</b>	<b>150,5</b>	<b>13,05</b>	<b>6,24</b>	<b>171,8</b>	<b>295,89</b>	<b>105,36</b>	<b>8,16</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>59,3</b>	<b>52,1</b>	<b>222,85</b>	<b>1697,33</b>	<b>0,444</b>	<b>183,9</b>	<b>53,06</b>	<b>6,89</b>	<b>252,13</b>	<b>416,77</b>	<b>585,36</b>	<b>35,6</b>



№ 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	15				
<b>День восьмой, среда</b>																		
<b>Завтрак:</b>																		
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	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00				
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>28,03</b>	<b>65,46</b>	<b>55,74</b>	<b>658,78</b>	<b>0,23</b>	<b>6,81</b>	<b>464,6</b>	<b>1,65</b>	<b>330,77</b>	<b>234</b>	<b>78,33</b>	<b>6,83</b>				
<b>Обед:</b>																		
71	Овоши 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	80/30	16,39	8,44	3,51	158,04	0,1	1	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	21,42				
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,6	6,09	38,64	343,75	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56				
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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21				
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		34,77	18,55	125,73	1092,85	0,538	31,18	0,021	2,46	90,23	502,79	207,07	28,16				
	Всего за день		62,8	84,01	181,47	1751,63	0,768	37,99	464,62	4,11	421	736,79	285,4	34,99				

№ 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, чемерс*

**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	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>3,79</b>	<b>7,62</b>	<b>29,32</b>	<b>571,66</b>	<b>0,04</b>	<b>2,13</b>	<b>40,00</b>	<b>0,62</b>	<b>26,93</b>	<b>61</b>	<b>25,47</b>	<b>2,57</b>

**Обед:**

53	Салат из свежлы и зеленого горошка	60	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	150/10	3,73	12,62	36,81	275,7	0,03	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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
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	Флоды свежие (апельсин)	75	0,3	0,3	7,35	208,24		7,5			12		6,75	1,65
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>39,8</b>	<b>35,3</b>	<b>166,715</b>	<b>1361,97</b>	<b>0,75</b>	<b>22,507</b>	<b>11,26</b>	<b>13,535</b>	<b>200,8</b>	<b>534,59</b>	<b>177,5</b>	<b>11,443</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>43,5</b>	<b>42,9</b>	<b>196,035</b>	<b>1933,63</b>	<b>0,79</b>	<b>24,637</b>	<b>51,26</b>	<b>14,155</b>	<b>227,73</b>	<b>595,59</b>	<b>202,97</b>	<b>14,013</b>

№ 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	15				

**День десятый, планшита**

**Завтрак:**

223	Творожная запеканка	180	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	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0	155,00	118,75	18,75	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>32,59</b>	<b>17,93</b>	<b>75,88</b>	<b>608,16</b>	<b>0,13</b>	<b>3,57</b>	<b>12,55</b>	<b>1,03</b>	<b>379,33</b>	<b>364,33</b>	<b>67,43</b>	<b>4,44</b>

**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
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	11,98	124,75	0,10	8,38	0,00	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14
295	Коглета - 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	150	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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
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
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>30,7</b>	<b>26,9</b>	<b>154,89</b>	<b>1039,19</b>	<b>0,45</b>	<b>139,31</b>	<b>0,103</b>	<b>58,9</b>	<b>151,69</b>	<b>246,14</b>	<b>100,1</b>	<b>9,2</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>63,3</b>	<b>44,9</b>	<b>230,77</b>	<b>1647,35</b>	<b>0,58</b>	<b>142,88</b>	<b>12,653</b>	<b>59,9</b>	<b>531,02</b>	<b>610,47</b>	<b>167,5</b>	<b>13,64</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>583,58</b>	<b>615,67</b>	<b>2308,54</b>	<b>17196,36</b>	<b>7,0685</b>	<b>870,70</b>	<b>1249,0</b>	<b>147,98</b>	<b>4333,0</b>	<b>6436,5</b>	<b>2872,14</b>	<b>299,783</b>