

Согласовано:

Директору МБОУ СОШ №

Директор

Сидорова Н.Н.



« ____ » ____ 2023 год

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель кооператива

ПК "Новопокровское с/п/о"

Бабичева Н.Д.



" ____ " ____ 2023 год

Основное организованное 10-дневное меню для детей возраст от 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Се	Е
			День 1															
Завтрак																		
1	Омлет натуральный	250	25,0	44,6	4,9	527,9	0,9	0,0	54,8	0,0	143,1	235,5	9,3	0,9	204,0	1,5	0,0	0,6
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5
3	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0
5	Фрукты свежие	100	0,4	0,0	9,8	47,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	550	28	46	66	798	1	0	55	0	207	371	42	3	298	2	0	1
Обед																		
1	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	0,0	3,5	3,8	4,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
2	Борщ с капустой и картофелем	250	6,8	9,0	18,9	166,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	3,9	0,6	4,0	0,0	0,0	0,0
3	Щницель мясной	100	17,9	7,9	22,4	210,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0
4	Рагу из овощей	180	3,6	10,0	13,8	225,0	0,0	0,0	52,3	2,4	170,0	58,1	15,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0
5	Напиток фруктово-ягодный	200	2,0	0,2	26,3	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	830	33,9	31,9	133,3	892,7	0,3	0,2	433,7	2,4	229,6	199,4	57,7	4,0	340,0	0,0	0,0	0,0
	ВСЕГО 1 день	1380	62	78	199	1691	1	1	489	2	437	570	100	7	638	2	0	1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Се	F

День 2																			
Завтрак																			
1	Оладьи со сметаной 250/20	270	19,6	18,9	84,3	756,0	1,1	0,0	10,8	0,0	8,3	0,0	0,0	0,9	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	12,0	0,2	54,0	0,0	0,0	0,0	0,5
3	Кондитерские изделия	80	2,6	3,4	29,0	156,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	550	32,2	27,3	120,3	1030,5	1,1	0,3	10,9	0,0	220,5	112,0	12,0	1,1	81,0	0,0	0,0	0,0	0,5

Обед																			
1	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,1	0,0	133,0	0,0	14,0	26,0	20,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0
2	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116,0	0,0	0,0	54,1	1,9	26,6	15,0	5,3	0,3	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Голубцы ленивые	100	6,8	7,8	6,2	125,0	0,1	0,0	52,9	0,0	18,7	47,1	8,7	0,4	138,9	0,0	0,0	0,0	0,2
4	Каша Ячневая расыпчатая	180	5,6	11,0	37,1	277,2	0,0	0,0	2,7	0,0	2,4	78,0	11,3	0,4	117,6	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	0,0	1,5
6	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	830	21,5	29,4	120,6	844,4	0,3	0,2	267,0	1,9	276,0	309,0	73,6	3,8	432,3	0,0	0,0	0,0	21,7
	ВСЕГО 2 день	1380	54	57	241	1875	1	1	278	2	496	421	86	5	513	0	0	0	22

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Се	Ф

День 3

День 3

Завтрак

1	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,2	8,2	21,0	172,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	20,0	12,0	1,4	16,0	0,0	0,0	0,0
2	Булочка	50	1,7	2,1	18,1	97,8	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	6,1	5,4	41,7	238,0	6,3	25,0	4,0	20,0	26,0	32,0	8,0	3,4	18,0	0,0	0,0	0,0
4	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	8,6	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0
5	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	550	11	16	114	652	6	26	4	20	71	138	41	5	90	0	0	0

Обед

1	Салат из белокачанной капусты	100	3,1	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0
2	Борщ с капустой и картофелем	250	6,8	9,0	18,9	166,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	3,9	0,6	4,0	0,0	0,0	0,0
3	Котлета рыбная	100	13,0	8,8	15,2	196,0	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	0,0
4	Картофель отварной	180	3,6	9,2	29,0	217,8	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0
5	Сок фруктовый	200	1,2	0,0	29,0	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	27,0	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,5	14,0	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	830	32,11	35,07	155,4	1035	0,372	0,244	368	3,7	140	227	63	4,537	167	0	0	0
	ВСЕГО 3 день	1380	43	51	269	1687	7	26	372	24	211	365	104	10	257	0	0	0

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	I	Се	F			
День 4																					
Завтрак																					
1	Каша манная молочная жидкая	250	3,8	10,3	25,0	215,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	17,0	42,0	0,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0		
2	Сыр порционный	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	13,2	0,0	368,9	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	0,0	2,0		
3	Кондитерские изделия	80	2,6	3,4	29,0	156,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
4	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	12,0	0,2	54,0	0,0	0,0	0,0	0,5		
5	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0		
ИТОГО		570	24	29	85	715	0	1	13	0	589	323	77	2	387	0	0	0	3		
Обед																					
1	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,1	0,0	133,0	0,0	14,0	26,0	20,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0		
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0,2	0,3	26,3	138,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	0,0		
3	Печень по-строгановски 100/50	150	20,4	20,4	5,9	295,5	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
4	Картофель отварной	180	3,6	9,2	28,6	217,8	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
5	Напиток фруктово-ягодный	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
6	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0		
ИТОГО		880	29,81	31,8	108,5	882,37	0,36	0,244	756	2	110	269	75,41	4,148	88,88	0	0	0	20		
ВСЕГО 4 день		1450	54	61	194	1598	0	1	769	2	700	592	152	6	476	0	0	0	23		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Сс	F

День 5																				
Завтрак																				
1	Сырники из творога со сметаной 250/20	270	18,2	23,8	22,7	301,2	0,1	0,0	90,2	0,0	180,1	144,0	13,2	0,6	210,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	0,0	1,5	
4	Кондитерские изделия	80	2,6	3,4	29,0	156,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5	Фрукты свежие	100	0,4	0,0	9,8	47,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
ИТОГО		650	26	32	94	695	0	0	115	0	417	292	37	1	391	0	0	0	2	

Обед																				
1	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,1	0,0	133,0	0,0	14,0	26,0	20,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120,0	0,0	0,0	83,9	1,3	66,0	38,5	10,7	1,4	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Рагу из мяса птицы	260	15,6	14,6	25,2	301,6	0,1	0,0	30,6	0,0	39,9	117,2	20,3	0,3	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
ИТОГО		810	22,4	18,8	121,6	751,8	0,4	0,2	247,4	1,3	198,2	261,7	84,8	4,6	131,2	0,0	0,0	0,0	20,0	
ВСЕГО 5 день		1460	48	51	216	1446	1	1	362	1	615	553	122	6	522	0	0	0	22	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Се	Ф
			День 6															
Завтрак																		
1	Запеканка творожная со сметаной	250	37,5	33,4	34,4	597,5	0,1	0,0	292,5	0,0	593,7	202,5	17,1	0,7	412,5	0,0	0,0	0,0
2	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5
3	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	8,6	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		550	37,8	33,4	58	695,5	0,19	0	293	0	640,8	266,5	29,38	1,22	484,5	0	0	0,5
Обед																		
1	Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0
2	Суп картофельный с клецками	250	1,8	2,4	14,1	87,0	0,0	0,0	12,5	1,3	28,6	38,5	10,7	0,7	31,6	0,0	0,0	0,0
3	Виточек мясной	100	17,9	7,9	16,0	210,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0
4	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11,0	41,0	293,4	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0
5	Сок фруктовый	200	1,2	0,0	28,6	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		830	30,92	27,88	148,7	975,1	0,441	0,244	371	3,75	146	256	70,38	4,689	248	0	0	0
ВСЕГО 6 день		1380	69	61	207	1671	1	0	663	4	787	522	100	6	733	0	0	1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																		
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	А	D	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Се	F			
День 7																					
Завтрак																					
1	Яйцо отварное	50	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0	0.0	100.0	0.0	22.0	76.8	4.8	0.5	19.5	0.0	0.0	0.0	0.0		
2	Каша манная молочная жидкая	250	3.8	10.3	25.0	215.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	17.0	42.0	0.6	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0		
3	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	6.1	5.4	41.7	238.0	6.3	25.0	4.0	20.0	26.0	32.0	8.0	3.4	18.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
4	Хлеб пшеничный	55	0.4	0.1	24.3	104.3	0.0	0.5	0.0	0.0	7.2	27.3	10.4	0.3	12.6	0.0	0.0	0.0	0.0		
5	Кондитерские изделия	80	2.6	3.4	29.0	156.5	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ИТОГО		580	18.0	23.8	120.3	776.8	6.3	25.8	104.0	20.0	56.9	153.2	65.2	4.8	51.4	0.0	0.0	0.0	0.0		
Обед																					
1	Овощи свежие	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.1	0.0	133.0	0.0	14.0	26.0	20.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0		
2	Суп крестьянский с крупой	250	2.6	5.3	14.3	116.0	0.0	0.0	54.1	1.3	26.6	15.0	5.3	0.3	31.6	0.0	0.0	0.0	0.0		
3	Тефтели мясные с рисом	100	10.0	11.1	11.2	184.0	0.0	0.0	49.0	2.2	63.1	97.8	12.0	1.8	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0		
4	Каша Пшеничная рассыпчатая	180	8.0	12.4	44.6	329.4	0.0	0.0	8.0	0.0	11.8	60.4	18.0	0.6	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0		
5	Напиток фруктово-ягодный	200	2.0	0.2	3.8	24.9	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	0.2	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
6	Хлеб пшеничный	55	0.5	0.1	26.8	114.8	0.0	0.0	0.0	0.0	5.6	21.3	8.1	0.3	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.0	1.4	13.4	70.0	0.2	0.0	0.0	0.0	7.7	35.3	8.3	1.0	9.3	0.0	0.0	0.0	0.0		
ИТОГО		830	26.2	30.7	117.9	860.5	0.3	0.0	244.1	3.5	142.8	269.7	79.7	5.1	95.1	0.0	0.0	0.0	20.0		
ВСЕГО 7 день		1410	44	54	238	1637	7	26	348	23	200	423	145	10	147	0	0	0	20		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Се	Ф
			День 8															
Завтрак																		
		270	19,6	18,9	84,3	756,0	1,1	0,0	10,8	0,0	8,3	0,0	0,0	0,9	27,0	0,0	0,0	0,0
1	Оладьи со сметаной 250/20																	
		200	6,1	5,4	41,7	238,0	6,3	25,0	4,0	20,0	26,0	32,0	8,0	3,4	18,0	0,0	0,0	0,0
4	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке																	
		80	2,6	3,4	29,0	156,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Кондитерские изделия																	
		550	28	28	155	1151	7	25	15	20	34	32	8	4	45	0	0	0
ИТОГО																		
Обед																		
		100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,1	0,0	133,0	0,0	14,0	26,0	20,0	0,9	0,0	0,0	0,0	20,0
1	Овощи свежие																	
		250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0
2	Щи из свежей капусты с картофелем																	
		100	17,9	7,9	16,0	210,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0
3	Биточек мясной																	
		180	5,6	11,0	37,1	277,2	0,0	0,0	2,7	0,0	2,4	78,0	11,3	0,4	117,6	0,0	0,0	0,0
4	Каша Ячневая рассыпчатая																	
		200	1,2	0,0	28,6	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0
5	Сок фруктовый																	
		55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб пшеничный																	
		40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0
7	Хлеб ржано-пшеничный																	
		830	27,8	23,4	95,5	708,6	0,102	0	226	0	59,16	185	54,39	3,295	240	0	0	20
ИТОГО																		
		1380	56	51	251	1859	8	25	241	20	93	217	62	8	285	0	0	20
ВСЕГО 8 день																		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Се	Е	
			День 9																
Завтрак																			
1	Кондитерские изделия	80	2,6	3,4	29,0	156,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	Вареники ленивые со сметаной 250/20	270	27,6	24,5	25,3	439,9	0,1	0,0	215,6	0,0	436,9	149,0	12,6	0,6	303,7	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,0	0,5
ИТОГО		550	30	28	69	654	0	0	216	0	448	152	13	1	331	0	0	0	1
Обед																			
1	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,1	0,0	133,0	0,0	14,0	26,0	20,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0
2	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116,0	0,0	0,0	54,1	1,3	26,6	15,0	5,3	0,3	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Шницель мясной	100	17,9	7,9	16,0	210,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11,0	41,0	293,4	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	23,4	17,5	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	20,0
ИТОГО		830	30,5	25,9	146,7	949,6	0,4	0,0	236,1	1,3	133,5	239,4	81,1	5,2	242,8	0,0	0,0	0,0	20,0
ВСЕГО 9 день		1380	61	54	216	1604	1	0	452	1	581	391	94	6	574	0	0	0	21

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества															
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Се	Ф
			День 10															
Завтрак																		
1	Каша рисовая молочная (жидкая)	250	2,8	10,3	26,3	215,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	25,0	15,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5
3	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	8,6	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,0	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		550	8	15	92	549	0	0	25	0	246	197	48	3	192	0	0	2
Обед																		
1	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	0,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0
2	Борщ с капустой и картофелем	250	6,8	9,0	18,9	166,0	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	3,9	0,6	4,0	0,0	0,0	0,0
3	Тефтели мясные с рисом	100	11,6	11,1	11,2	184,0	0,0	0,0	49,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	12,4	53,4	320,8	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0
5	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5
6	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,5
ИТОГО		830	30,92	37,28	150,3	995,53	0,361	0	381	2,2	116	224	49	4,947	92,89	0	0	0,5
ВСЕГО 10 день		1380	39	53	242	1545	1	0	406	2	362	421	97	8	285	0	0	2
Завтрак																		
ВСЕГО за 10 дней		13980	530	570	2272	16612	27	81	4381	82	4483	4476	1062	71	4430	2	0	130
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ		1398	53,0	57,0	227,2	1661,2	2,7	8,1	438,1	8,2	448,3	447,6	106,2	7,1	443,0	0,2	0,0	13,0