



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Березовская СОШ»

Е.Г.Хомченко

01.11.2023

Примерное десятидневное меню
МКОУ «Березовская СОШ» и «Елгинская ООШ» филиала МКОУ «Березовская СОШ»
(11-18 лет)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Нерецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ИЛИ ГЕРКУЛЕС, ИЛИ ПШЕНИЧНОЙ, ИЛИ МАНАННОЙ, ИЛИ РИСОВОЙ, ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ, ИЛИ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	6.1	5.7	34.3	219.9	0.20	0.80	0.00	0.90	164.10	39.70	171.40	1.00	182	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.0	8.3	0.1	82.2	0.00	0.00	0.10	0.30	1.80	0.00	2.90	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	2.0	4.6	0.0	50.0	0.00	0.10	0.10	0.10	176.00	7.00	100.00	0.20	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.4	0.8	18.9	89.3	0.00	0.30	0.00	0.00	61.50	12.50	48.70	0.40	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ПРЯНИК ИЛИ ВАФЛЯ	30	4.3	5.3	63.5	281.1	0.00	0.00	0.00	0.00	16.80	11.70	52.80	1.30		2008
Итого за прием пищи:	595	19.1	25.2	139.3	887.5	0.30	1.20	0.20	2.90	438.60	97.30	443.00	4.50		
Обед															
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ(СОЛЕНЫЙ) В НАРЕЗКЕ	25	1.0	0.1	2.9	16.9	0.00	9.00	0.00	0.10	18.10	16.80	28.80	1.10		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	3.8	16.0	123.5	0.10	6.10	0.20	2.30	27.50	22.80	53.20	1.00	87	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ГУЛЯШ	120	5.5	12.2	3.4	165.3	0.00	1.30	0.00	2.80	21.10	15.30	104.80	1.60	260	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
Итого за прием пищи:	855	27.6	22.5	97.4	759.9	0.20	16.40	0.20	6.80	90.10	85.30	262.00	6.30		
Всего за день:		46.7	47.7	236.7	1 647.4	0.50	17.60	0.40	9.70	528.70	182.60	705.00	10.80		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	10.5	11.9	15.0	199.8	0.00	1.30	0.20	2.30	38.50	16.90	90.70	1.30	113	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	4.0	1.6	56.7	271.0	0.10	123.00	0.00	1.40	112.00	86.00	95.00	5.20		2008
Итого за прием пищи:	630	19.8	14.0	113.6	713.2	0.20	124.30	0.20	5.30	177.40	131.10	252.90	8.10		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	7.8	11.0	20.8	206.0	0.10	12.20	0.00	2.30	51.10	36.60	120.30	2.20	76	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.3	4.0	45.3	237.0	0.10	0.00	0.00	0.40	10.60	29.60	86.20	0.50	305	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13.0	5.6	7.1	127.3	0.10	0.20	0.00	2.40	48.20	41.10	173.20	1.20	234	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.90	4.30	0.00	411	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	4.0	1.6	56.7	271.0	0.10	123.00	0.00	1.40	112.00	86.00	95.00	5.20		2008
Итого за прием пищи:	920	34.4	22.7	180.6	1 119.1	0.50	135.40	0.00	8.10	251.90	221.60	546.20	10.70		
Всего за день:		54.2	36.7	294.2	1 832.3	0.70	259.70	0.20	13.40	429.30	352.70	799.10	18.80		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Нерецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	0.00	2.10	0.10	0.00	12.30	4.50	11.10	0.20		2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.2	8.3	12.6	123.6	0.10	38.40	0.10	5.10	99.90	34.70	69.20	2.20	346	2008
ТЕФТЕЛЬ	100	8.0	16.9	13.7	250.1	0.00	0.60	0.00	4.80	16.40	20.00	140.00	1.90	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
Итого за прием пищи:	590	18.3	28.5	66.1	634.4	0.20	41.10	0.20	11.50	152.00	89.60	295.50	6.90		
Обед															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0.8	0.1	1.6	9.7	0.00	1.00	0.00	0.30	4.50	4.80	14.00	0.20	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	8.9	9.0	23.1	204.3	0.10	4.80	0.20	1.60	39.40	25.00	99.10	1.40	108	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	13.20	31.20	93.60	0.72	323	2008
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	16.8	20.0	3.6	263.0	0.10	0.60	0.10	1.20	27.30	15.20	130.00	1.10	290	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	860	36.1	35.1	115.4	966.6	0.34	6.40	0.34	5.06	111.30	104.40	403.90	5.02		
Всего за день:		54.4	63.6	181.5	1 601.0	0.54	47.50	0.54	16.56	263.30	194.00	699.40	11.92		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Нерецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СВЕКЛА С МАСЛОМ	50	0.7	5.7	4.2	56.3	0.00	2.00	0.00	3.60	16.10	9.60	19.00	0.60	33	2012	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.4	7.0	45.8	269.2	0.10	0.00	0.10	0.60	17.10	30.20	89.30	0.60	326	2008	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	15.7	10.9	3.7	161.6	0.10	0.90	0.20	4.10	60.50	50.10	205.40	0.90	244	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008	
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	5.00	2.00	8.00	0.40	411	2008	
Итого за прием пищи:	630	26.2	24.2	104.1	765.1	0.31	4.90	0.30	10.00	117.10	118.30	388.90	4.10			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	0.00	2.10	0.10	0.00	12.30	4.50	11.10	0.20		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12.1	9.8	25.1	226.9	0.30	6.60	0.20	5.10	45.50	46.80	148.60	3.00	99/73	2008	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	7.1	14.8	81.9	217.3	0.04	21.24	0.07	4.91	74.09	34.59	127.90	2.19	262	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	760	25.3	27.9	146.8	704.9	0.44	29.94	0.37	11.61	155.29	116.29	362.80	7.99			
Всего за день:		51.5	52.1	250.9	1 470.0	0.75	34.84	0.67	21.61	272.39	234.59	751.70	12.09			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Рецептуры	Сборники рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0.8	0.1	1.6	9.7	0.00	1.00	0.00	0.30	4.50	4.80	14.00	0.20	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.1	7.9	27.2	204.2	0.20	12.60	0.10	0.50	76.40	38.50	125.50	1.50	335	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	120	21.5	23.9	0.0	302.8	0.10	1.10	0.10	3.20	24.10	22.00	182.90	1.50	293	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	610	31.7	32.4	70.7	759.1	0.40	14.70	0.20	5.60	131.90	93.50	389.60	4.80		
Обед															
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ(СОЛЕНый) В НАРЕЗКЕ	30	1.3	0.1	3.3	20.2	0.00	10.70	0.00	0.10	21.60	20.00	34.40	1.10		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	7.8	8.9	20.2	182.9	0.10	6.60	0.20	2.60	27.70	34.50	118.60	1.80	98	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	15.9	21.3	27.5	344.1	0.20	13.80	0.30	5.50	35.10	48.80	187.00	2.60	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВые И ЯГОДНЫЕ	200	0.0	0.0	18.0	40.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	389	2011
Итого за прием пищи:	810	30.3	30.8	91.5	752.2	0.40	35.10	0.50	9.80	116.80	137.70	421.20	9.90		
Всего за день:		62.0	63.2	162.2	1 511.3	0.80	49.80	0.70	15.40	248.70	231.20	810.80	14.70		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Нерецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ИЛИ ГЕРКУЛЕС, ИЛИ ПШЕНИЧНОЙ, ИЛИ МАКАРОННОЙ, ИЛИ РИСОВОЙ, ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ, ИЛИ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	6.1	5.7	34.3	219.9	0.20	0.80	0.00	0.90	164.10	39.70	171.40	1.00	182	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.0	1.4	17.3	90.7	0.00	0.30	0.00	0.00	60.40	21.90	59.60	0.90	433	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	18.80	3.80	61.80	0.80	209	2011
ПЕЧЕНЬЕ, ИЛИ ПРЯНИК ИЛИ ВАФЛЯ	40	4.1	5.2	55.9	265.4	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	11.60	49.00	1.30		2008
Итого за прием пищи:	610	22.4	17.3	130.3	802.3	0.30	1.10	0.10	3.30	279.10	103.40	409.00	5.60		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7.4	11.0	16.4	185.9	0.10	6.50	0.20	2.50	35.70	30.00	116.10	1.50	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.07	0.00	0.04	0.96	13.20	8.40	43.20	0.96	331	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	7.8	13.0	15.3	228.8	0.00	0.50	0.00	3.00	16.20	27.30	148.00	2.60	282	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.01	0.60	0.09	0.06	2.40	3.00	6.00	0.12	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
Итого за прием пищи:	840	27.8	33.3	108.9	905.5	0.28	7.60	0.33	8.12	90.90	99.10	388.50	7.78		
Всего за день:		50.2	50.6	239.2	1 707.8	0.58	8.70	0.43	11.42	370.00	202.50	797.50	13.38		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Рецептуры	Сборники рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БОРЩ С МЯСОМ	250	4.6	8.3	15.3	157.5	0.10	11.60	0.30	2.50	59.50	37.30	105.40	2.40	62	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	4.0	1.6	56.5	269.7	0.10	87.00	0.00	1.40	108.60	84.70	92.70	5.20		2008	
Итого за прием пищи:	630	13.9	10.4	113.7	669.6	0.30	98.60	0.30	5.50	195.00	150.20	265.30	9.20			
Обед																
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	7.0	7.9	14.9	152.5	0.00	0.80	0.20	2.30	34.00	14.30	68.20	1.00	113	2011	
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	220	13.6	18.9	56.1	422.5	0.10	1.70	0.30	6.80	24.00	48.60	178.40	1.60	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008	
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	5.00	2.00	8.00	0.40	411	2008	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	4.0	1.6	56.5	269.7	0.10	87.00	0.00	1.40	108.60	84.70	92.70	5.20		2008	
Итого за прием пищи:	850	30.0	29.0	177.9	1 122.7	0.31	91.50	0.50	12.20	190.00	176.00	414.50	9.80			
Всего за день:		43.9	39.4	291.6	1 792.3	0.61	190.10	0.80	17.70	385.00	326.20	679.80	19.00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	220	25.1	15.1	42.3	411.0	0.00	0.30	0.10	0.40	208.50	41.60	292.50	0.90	236	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.6	12.8	59.8	386.0	0.10	0.00	0.00	0.00	17.20	11.30	63.10	0.70	424	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	3.0	6.9	0.0	75.0	0.00	0.20	0.10	0.10	264.00	10.50	150.00	0.30	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	35.9	34.9	117.1	932.0	0.10	0.50	0.20	0.50	494.70	67.40	513.60	2.90		
Обед															
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ(СОЛЕНЫЙ) В НАРЕЗКЕ	25	1.0	0.1	2.9	16.9	0.00	9.00	0.00	0.10	18.10	16.80	28.80	1.10		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5.0	6.9	8.6	107.4	0.00	12.00	0.20	2.20	42.30	23.30	72.00	1.50	84	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.1	4.7	27.1	172.3	0.20	12.60	0.00	0.30	75.70	38.50	124.40	1.50	335	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	16.6	4.9	5.5	123.2	0.10	1.90	0.40	2.90	49.60	56.50	217.50	1.00	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
Итого за прием пищи:	855	32.2	17.2	81.6	644.8	0.40	35.50	0.60	7.10	209.10	165.50	517.90	7.70		
Всего за день:		68.1	52.1	198.7	1 576.8	0.50	36.00	0.80	7.60	703.80	232.90	1 031.50	10.60		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Нерецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ(СОЛЕНЫЙ) В НАРЕЗКЕ	30	1.3	0.1	3.3	20.2	0.00	10.80	0.10	0.10	21.60	20.00	34.60	1.10		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	5.8	45.9	279.3	0.30	0.00	0.00	5.60	27.00	150.70	224.30	5.30	323	2008
ГУЛЯШ	120	6.2	13.6	3.5	186.1	0.00	1.40	0.00	2.90	21.90	17.30	120.30	1.80	260	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	5.00	2.00	8.00	0.40	411	2008
Итого за прием пищи:	610	23.0	20.1	103.1	763.6	0.41	14.20	0.10	10.30	93.90	216.40	454.40	10.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0.4	1.2	2.5	19.7	0.00	1.20	0.00	0.80	9.70	5.80	11.30	0.40	52	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5.9	4.9	18.0	138.3	0.10	4.80	0.20	1.70	32.00	22.50	75.30	1.30	112	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.0	273.2	0.16	0.00	0.04	1.38	33.12	41.40	178.02	2.76	181	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16.0	17.4	15.9	273.6	0.10	1.20	0.10	2.60	22.70	27.50	152.90	2.30	314	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.01	0.60	0.09	0.06	2.40	3.00	6.00	0.12	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	870	36.0	33.4	130.3	999.3	0.47	7.80	0.43	8.14	127.42	128.50	490.72	8.48		
Всего за день:		59.0	53.5	233.4	1 762.9	0.88	22.00	0.53	18.44	221.32	344.90	945.12	18.68		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	4.4	5.6	0.6	61.2	0.00	0.90	0.00	2.30	22.20	11.00	71.70	0.40	76	2011
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	220	13.2	19.9	51.2	406.9	0.10	1.70	0.30	7.40	23.60	45.50	169.20	1.60	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.0	0.0	18.0	40.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	389	2011
Итого за прием пищи:	550	22.9	26.0	92.3	673.1	0.20	6.60	0.30	11.30	78.20	90.90	322.10	6.40		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	3.3	5.2	12.6	119.1	0.00	1.20	0.20	1.40	21.20	18.80	69.40	1.00		2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	13.20	31.20	93.60	0.72	323	2008
ТЕФТЕЛЬ	100	15.8	17.3	11.3	264.7	0.07	3.33	0.00	5.00	14.99	19.98	136.53	1.67	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
Итого за прием пищи:	810	28.9	28.6	106.7	856.0	0.21	4.53	0.24	8.36	72.79	100.38	374.73	5.99		
Всего за день:		51.8	54.6	199.0	1 529.1	0.41	11.13	0.54	19.66	150.99	191.28	696.83	12.39		

