



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 | | | | Рецеп-туры | 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 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |

