



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Березовская СОШ»

Е.Г.Хомченко

01.11.2023

Примерное десятидневное меню

МКОУ «Березовская СОШ» и «Елгинская ООШ» филиала МКОУ «Березовская СОШ»

(6-10 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 МАНАНОЙ, ИЛИ РИСОВОЙ, ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ, ИЛИ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	210	5.1	4.7	28.7	184.6	0.20	0.60	0.00	0.80	138.00	33.40	143.90	0.80	182	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	5.5	0.1	54.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	1.5	3.5	0.0	37.5	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00	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	20	2.9	3.6	42.4	187.4	0.00	0.00	0.00	0.00	11.20	7.80	35.20	0.90		2008
Итого за прием пищи:	505	14.2	18.4	104.2	656.8	0.30	1.00	0.10	2.00	355.40	75.50	346.70	3.30		
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	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ГУЛЯШ	100	4.5	10.3	2.9	137.6	0.00	1.10	0.00	2.40	17.60	12.80	87.40	1.40	260	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	775	23.5	19.4	82.2	632.2	0.20	16.20	0.20	5.80	79.70	72.90	219.40	5.50		
Всего за день:		37.7	37.8	186.4	1 289.0	0.50	17.20	0.30	7.80	435.10	148.40	566.10	8.80		

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	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	600	17.8	13.8	105.2	651.4	0.20	124.30	0.20	4.70	170.50	121.20	227.70	7.50		
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	150	3.6	3.3	37.7	197.5	0.00	0.00	0.00	0.30	8.80	24.70	71.80	0.50	305	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90/30	15.8	6.6	8.5	153.2	0.10	0.20	0.00	2.80	58.20	49.60	208.20	1.40	234	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	880	34.5	22.8	166.0	1 043.7	0.40	135.40	0.00	7.80	253.20	215.30	541.60	10.30		
Всего за день:		52.3	36.6	271.2	1 695.1	0.60	259.70	0.20	12.50	423.70	336.50	769.30	17.80		

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	150	3.5	6.9	10.7	103.1	0.10	31.90	0.10	4.30	83.40	28.70	57.60	1.70	346	2008	
ТЕФТЕЛЬ	90	7.3	15.2	12.3	225.1	0.00	0.50	0.00	4.30	14.60	18.10	126.10	1.70	284	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	520	14.9	25.2	54.4	527.1	0.20	34.50	0.20	9.60	126.80	71.80	244.80	5.60			
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	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	11.00	26.00	78.00	0.60	323	2008	
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	14.0	16.6	3.0	218.9	0.10	0.60	0.10	1.00	22.90	12.60	108.30	1.00	290	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	780	30.6	30.6	98.9	819.5	0.33	6.40	0.33	4.20	97.80	86.70	341.40	4.20			
Всего за день:		45.5	55.8	153.3	1 346.6	0.53	40.90	0.53	13.80	224.60	158.50	586.20	9.80			

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	30	0.4	3.5	2.5	33.8	0.00	1.20	0.00	2.10	9.70	5.80	11.40	0.40	33	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	5.8	38.1	224.4	0.00	0.00	0.10	0.40	14.40	25.20	74.30	0.50	326	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	110	14.3	9.9	3.4	148.1	0.10	0.70	0.20	3.80	55.40	45.90	188.30	0.90	244	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	540	21.7	19.6	86.0	622.5	0.21	3.90	0.30	7.40	96.00	95.40	324.00	3.20		
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	180	6.3	13.2	73.9	195.4	0.04	19.12	0.06	4.30	66.72	31.20	115.02	2.00	262	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	710	22.5	26.1	130.4	621.2	0.44	27.82	0.36	10.40	141.02	103.00	324.72	7.20		
Всего за день:		44.2	45.7	216.4	1 243.7	0.65	31.72	0.66	17.80	237.02	198.40	648.72	10.40		

5 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															
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	150	3.5	6.6	22.7	170.1	0.20	10.50	0.10	0.30	63.60	32.10	104.50	1.30	335	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	17.9	19.8	0.0	252.4	0.10	1.00	0.10	2.70	19.90	18.30	152.40	1.30	293	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	530	25.5	26.8	57.8	612.8	0.40	12.50	0.20	4.30	108.00	73.50	312.90	3.80		
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 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	200	12.5	17.1	22.1	274.8	0.10	11.00	0.20	4.50	28.00	39.20	149.40	2.20	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	725	24.6	26.4	77.3	617.8	0.30	30.60	0.40	8.20	99.30	115.00	352.80	8.90		
Всего за день:		50.1	53.2	135.1	1 230.6	0.70	43.10	0.60	12.50	207.30	188.50	665.70	12.70		

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	200	4.8	4.4	27.4	175.7	0.10	0.60	0.00	0.70	131.50	31.80	137.10	0.70	182	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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	30	3.1	3.9	41.9	199.0	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	8.70	36.70	1.10		2008
Итого за прием пищи:	520	18.1	14.5	101.0	629.9	0.20	0.90	0.10	2.50	235.20	82.70	337.20	4.50		
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	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	11.00	7.00	36.00	0.80	331	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	7.2	11.8	13.8	206.0	0.00	0.40	0.00	2.70	14.60	24.60	133.30	2.20	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	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	770	24.1	30.9	92.8	782.7	0.27	7.50	0.32	7.06	80.20	85.10	341.40	6.62		
Всего за день:		42.2	45.4	193.8	1 412.6	0.47	8.40	0.42	9.56	315.40	167.80	678.60	11.12		

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	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	600	11.9	10.2	105.3	607.8	0.30	98.60	0.30	4.90	188.10	140.30	240.10	8.60			
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	200	12.4	17.2	50.9	383.7	0.10	1.50	0.30	6.20	21.80	44.00	162.10	1.50	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	800	26.8	27.1	164.3	1 022.1	0.31	91.30	0.50	11.00	180.90	161.50	373.00	9.10			
Всего за день:		38.7	37.3	269.6	1 629.9	0.61	189.90	0.80	15.90	369.00	301.80	613.10	17.70			

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	200	22.7	13.6	38.4	373.0	0.00	0.30	0.10	0.40	189.80	37.80	265.70	0.80	236	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6.0	10.4	47.7	308.2	0.10	0.00	0.00	0.00	14.00	9.00	50.40	0.50	424	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
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:	500	30.9	28.7	101.1	791.2	0.10	0.40	0.20	0.50	384.80	57.80	424.10	2.50		
Обед															
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ(СОЛЕННЫЙ) 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	150	3.5	4.0	22.6	143.5	0.20	10.50	0.00	0.20	63.00	32.10	103.70	1.30	335	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.8	4.2	4.6	102.6	0.10	1.60	0.30	2.40	41.40	47.00	181.10	1.00	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	775	26.8	15.6	67.8	533.6	0.40	33.10	0.50	5.90	181.30	139.70	435.60	6.90		
Всего за день:		57.7	44.3	168.9	1 324.8	0.50	33.50	0.70	6.40	566.10	197.50	859.70	9.40		

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	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	4.9	38.2	232.7	0.20	0.00	0.00	4.70	22.60	125.60	186.90	4.30	323	2008
ГУЛЯШ	100	5.1	11.5	3.0	155.0	0.00	1.10	0.00	2.40	18.30	14.40	100.20	1.60	260	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	525	17.9	16.9	86.1	620.8	0.31	12.10	0.00	8.30	75.50	175.30	365.90	8.40		
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	150	6.6	5.4	38.3	227.7	0.13	0.00	0.03	1.15	27.60	34.50	148.35	2.30	181	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14.4	15.7	14.3	246.3	0.00	1.10	0.10	2.40	20.50	24.80	137.70	2.00	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	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	800	31.1	30.5	112.7	864.7	0.34	7.70	0.42	7.11	112.80	109.00	420.65	7.12		
Всего за день:		49.0	47.4	198.8	1 485.5	0.65	19.80	0.42	15.41	188.30	284.30	786.55	15.52		

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	200	12.0	18.1	46.5	369.9	0.00	1.50	0.30	6.80	21.30	41.20	153.80	1.40	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	500	19.7	24.0	79.2	574.3	0.10	6.40	0.30	10.10	69.00	76.70	281.50	5.60		
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	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	11.00	26.00	78.00	0.60	323	2008
ТЕФТЕЛЬ	60/30	9.5	10.4	6.8	159.0	0.04	2.00	0.00	3.00	9.00	12.00	82.00	1.00	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		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:	740	19.9	20.6	86.2	647.3	0.17	3.20	0.23	5.70	57.70	77.30	279.40	4.60		
Всего за день:		39.6	44.6	165.4	1 221.6	0.27	9.60	0.53	15.80	126.70	154.00	560.90	10.20		

