

УТВЕРЖДАЮ.

И.о. директора школы

 Ю.С.Шинницына

«01» сентября 2023г.



Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников 5-9 классов
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Шутихинская средняя общеобразовательная школа»

Сезон: весенне - летний

№	Наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
4 ДЕНЬ	Завтрак	Гр.	7.2	9.0	22.1	213.22	0.06	0.9	56.1	0.43	188.75	156.55	23.92	0.71			
	1.Суп молочный с лапшой	250/5															
	лапша	14.6	1.8	0.6	9	48.3	0.03	0	9.6	0.23	5.7	18.2	2.7	0.25			
	Молоко питьевое	150	3.4	4.8	7.1	111.82	0.03	0.9	24	0.15	181.5	136.5	21	0.15			
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.35	0.75	0.22	0.29			
	сахар	5	0	5	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0.01			
	Масло сливочное	5	0	3.6	0.1	33.1	0	0	22.5	0.05	1.2	1.5	0	0.01			
	2.Напиток кисломолочный	200	5.6	6.8	2.2	172	0.06	1.8	0.04	0.4	240	190	30	0.2			
	3.кондитерское изделие	60	5.01	1.92	33.57	172	0.06	0	0		13.5	46.10	19.4	1.32			
	4. хлеб	20	2.5	0.4	10.8	57	0.1	0	0	0	9.9	65.4	18.6	1.3			
5.фрукты	200	1.8	0	8.1	76	0.08	120	0	0	68	46	26	0.6				
Итого завтрак		22.11	16.6	43.3	690.22	0.46	122.7	56.1	0.83	520.15	504.05	117.82	4.13				
ОБЕД	1.Салат из моркови с изюмом	100	1.5	0.1	14.9	65.6	0.05	4.82	180	0.37	30.7	59.6	37.7	0.73			
	морковь	50	1.2	0.1	6.2	31.5	0.05	4.5	180	0.36	24.3	49.5	34.2	0.63			
	изюм	10	0.3	0	7.7	30.1	0	0.32	0	0.01	6.4	10.1	3.5	0.1			
	сахар	1	0	1	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0			
	2.Суп из оливок со сметаной	250/5	5.97	10.02	12.37	167.48	0.74	30.1	45.6	0.66	62.88	90.05	48.62	1.15			
	картофель	50	1	0.2	8.15	38.5	0.6	10	1.5	0.05	5	29	11.5	0.45			
	Капуста свежая	30	0.5	0.1	1.4	8.4	0	18	0.9	0.03	14.4	9.3	4.8	0.18			
	морковь	12.5	0.1	0	0.8	5.1	0	0.74	10.4	0.08	4.13	4.4	1.5	0.03			
	Горошек	10	0.3	0	0.6	5.1	0.01	0.3	0.8	0	1.7	5.1	1.6	0.08			
	лук	10	0.14	0	0.82	4.1	0.05	1	0	0.02	3.1	5.8	1.4	0.08			
Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0				
Говядина тушенная	11	3.33	0.72	0	20.68	0.08	0	0	0.4	17	23.7	26	0				
сметана	20	0.6	4	0.6	40.6	0	0.06	32	0.08	17.2	12	1.6	0.04				
соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.35	0.75	0.22	0.29				
3.Отварной рис с маслом сливочным	150/10	1.2	12.6	11.2	165.3	0	0	43	2.11	5.65	19.55	5.06	0.39				
рис	40	1.1	0.1	11.1	52	0	0	0	0.01	4	17.2	4.8	0.08				
Масло сливочное	10	0.1	7.5	0.1	68.3	0	0	43	2.1	1.3	1.6	0.04	0.02				
Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0				
соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.35	0.75	0.22	0.29				
22	5.Гуляш из говядины	80	28.7	30.5	16.9	452.6	0.11	13.88	30	6.1	25.26	317.15	48.64	4.57			
	говядина	100	26.6	20.2	1.6	293.8	0.07	1.65	30	1.57	21.23	283.8	31.5	3.75			
	лук	10	0.8	0.3	7	35.9	0.03	0.08	0	0.05	1.2	27.8	12.3	0.31			
	Масло растительное	10	0	10	0	89.9	0	0	0	4.4	0	0.2	0	0			
	лук	18	1	0	7	33	0	8	0	0.01	2.48	4.6	1.12	0.06			
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.35	0.75	0.22	0.29			
	Томатная паста	12	0.3	0	1.3	7.1	0.01	3.15	21	0.07	1.4	4.8	3.5	0.16			
	6.Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	27.5	118.0	0.1	0	0	0.7	14.5	92	16.5	1.1			
	7.Компот из кураги	200/20	1	0.1	30.2	126.2	0.02	0.8	116.6	1.1	32.6	29.2	21	0.7			
	курага	20	1	0.1	10.2	46.4	0.02	0.8	116.6	1.1	32	29.2	21	0.64			
сахар	20	0	0	20	79.8	0	0	0	0	0.6	0	0	0.06				
Итого обед		42.17	23.9	113.07	1095.18	1.02	49.6	415.2	11.04	171.59	608.18	175.08	8.44				
Итого день.		64.28	40.5	156.37	1785.40	1.48	172.3	471.3	11.87	691.74	1112.23	292.9	12.57				

№	Наименование блюда.	Масса порции Гр.	Пищевые вещества.						ЭЦ	Витамины						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Калл	В1	С		А	Е	Са	Р	МД	Fe				
5 ДЕНЬ	Запекан	250/5	7.9	8.8	38.1	281.82	0.06	0.9	46.5	0.34	185.85	191.25	38.72	0.81					
	Каши рисовая с маслом	35	2.5	0.4	25.9	116.6	0.03	0	0	0.14	2.8	52.5	17.5	0.15					
	рис	150	5.4	4.8	7.1	111.82	0.03	0.9	24	0.15	181.5	136.5	21	0.15					
	молоко	5	0	3.6	0.1	33.1	0	0	22.5	0.05	1.2	1.5	0	0.01					
	Масло сливочное	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0	0	0	0.01					
	сахар	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.35	0.75	0.22	0.29					
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	2. Булочки	60	5.01	1.92	33.57	172	0.06	0	0	0	13.5	46.10	19.4	1.32					
	3.Сок	200	0.8	0	20.6	84.0	0	6.4	0.06	0	24.0	3.3	12.0	3.0					
	4.хлеб	20	2.5	0.4	10.8	57	0.1	0	0	0	9.9	65.4	18.6	1.3					
	5.Яйцо варёное	45	5.08	4.6	0.28	62.8	0.06	0	0.28	1.2	20.0	85.6	4.8	1.0					
	6.Фрукт	150	0.6	0	19.5	65.7	0.06	10.5	0.15	0.76	24.0	19.5	13.5	3.3					
	Итого завтрак		21.89	15.72	122.85	723.02	0.35	17.8	46.99	2.3	277.25	411.15	107.02	10.73					
	ОБЕД																		
	1.Суп пюре	250/5	3.94	8.2	30.12	212.5	0.23	27.84	58.8	2.38	30.48	109.75	41.76	2.26					
	картофель	180	3.6	0.7	28.4	135	0.18	26.1	5.4	0.18	21.6	97.2	39.6	1.44					
	лук	10	0.14	0	0.82	4.1	0.05	1	0	0.02	3.1	5.8	1.4	0.08					
	морковь	12.5	0.1	0	0.8	5.1	0	0.74	10.4	0.08	4.13	4.4	1.5	0.03					
	Масло сливочное	10	0.1	7.5	0.1	68.3	0	0	4.3	2.1	1.3	1.6	0.04	0.02					
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.35	0.75	0.22	0.29					
	2 Парови картофельные	200	13	18.8	90.5	591.4	0.48	25.8	3.8	0.65	24.85	355.25	152.48	15.03					
	пюре	100	8.4	3.3	70	359	0.33	0.8	0	0.5	12	278	123	3.14					
	дрожжи	0.01	0.1	0	0.1	1.1	0	0	0	0	0	4	0.51	0.3					
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	картофель	125	2.5	0.5	20.4	96.3	0.15	25	3.8	0.13	12.5	72.5	28.75	11.3					
	Масло растительное	15	0	1.5	0	135	0	0	0	0	0	0	0	0					
	3.Чай с сахаром	200/20	0.2	0.1	20.1	81.3	0	0.1	0.5	0	5.55	8.2	4.4	0.88					
	чай	1	0.2	0.1	0.1	1.5	0	0.1	0.5	0	4.95	8.2	4.4	0.82					
	сахар	20	0	0	20	79.8	0	0	0	0	0.6	0	0	0.06					
	4.Фрукты																		
	5. Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	27.5	118.0	0.1	0	0	0.7	14.5	92	16.5	1.1					
	Итого обед		20.94	27.5	168.22	1003.2	0.81	53.74	63.1	10.03	65.38	565.2	215.14	17.27					
	Итого день		42.83	43.22	291.01	1726.22	1.16	71.54	110.09	12.33	342.63	976.35	322.16	28.0					

№	Наименование блюда.	Питательные вещества.				ЭЦ (ккал)	Витамины						Минеральные вещества			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	МД	Fe		
6	ПЕЛЬ	Гр.	7,7	9,1	25,5	233,32	0,33	0,9	47,1	0,26	188,45	185,35	37,82	1,0		
	цельная на молоке	150	5,4	4,8	7,1	111,82	0,03	0,9	24	0,15	181,5	136,5	21	0,15		
	цедка	20	2,3	0,7	13,3	68,4	0,08	0	0,6	0,06	5,4	46,6	16,6	0,54		
	ов.	5	0	3,6	0,1	33,1	0	0	22,5	0,05	1,2	1,5	0	0,01		
	цедка	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0	0	0	0,01		
	прочие	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,35	0,75	0,22	0,29		
		200/20	5,38	6,14	29,06	191,62	0,03	0,9	24	0,15	182,1	136,5	21	0,21		
	цедка	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	цедка	150	5,38	6,14	9,06	111,82	0,03	0,9	24	0,15	181,5	136,5	21	0,15		
	цедка	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06		
	цедка с сыром	20/16	6,1	8,5	10,9	143	0,1	0,1	0,2	0	173,1	153,9	18,6	1,3		
	цедка	20	2,5	0,4	10,8	57	0,1	0	0	0	9,9	65,4	18,6	1,3		
	цедка	5	0,1	3,7	0,1	33	0	0	0,2	0	1,2	1,5	0	0		
	цедка	16	3,5	4,4	0	53	0	0,1	0	0	162,0	87,0	0	0		
	цедка	20	2,5	0,4	10,8	57	0,1	0	0	0	9,9	65,4	18,6	1,3		
	цедка	200	1,8	0	8,1	76	0,08	120	0	0	68	46	26	0,6		
	цедка		23,48	24,14	84,36	700,94	0,54	121,9	71,3	0,41	621,55	587,15	122,02	4,41		
16	сольник со сметаной	250/5	5,57	10,02	14,17	171,28	0,73	11,92	43,9	0,65	50,03	83,95	45,07	0,96		
	соль	50	1	0,2	8,15	38,5	0,6	10	1,5	0,05	5	29	11,5	0,45		
	сметановые	5	0	0	0,1	0,6	0	0,12	0	0	2,85	0,8	0,35	0,01		
	цедка	10	0,14	0	0,82	4,1	0,05	1	0	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08		
	цедка	12,5	0,1	0	0,8	5,1	0	0,74	10,4	0,08	4,13	4,4	1,5	0,03		
	цедка	5	0,4	0,1	3,7	16,7	0	0	0	0,02	0,4	7,5	2,5	0,05		
	цедка	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0		
	цедка	11	3,33	0,72	0	20,68	0,08	0	0	0,4	17	23,7	26	0		
	цедка	20	0,6	4	0,6	40,6	0	0,06	32	0,08	17,5	12	1,6	0,04		
	цедка	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,35	0,75	0,22	0,29		
21	сметановые рожки с маслом сливочным	150/10	5,6	13,05	35,6	283,3	0	0	43	2,1	1,65	2,35	0,26	0,31		
	цедка	50	5,5	0,75	35,5	170	0	0	0	0	0	0	0	0		
	цедка	10	0,1	7,5	0,1	68,3	0	0	43	2,1	1,3	1,6	0,04	0,02		
	цедка	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,35	0,75	0,22	0,29		
	цедка	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0		
	цедка	100	29,3	21,2	18,5	383,6	0,13	2,42	32,4	1,87	46,83	345,35	65,23	4,78		
	цедка	75	20,6	20,2	1,6	293,8	0,07	1,65	30	1,57	21,23	283,8	31,5	3,75		
	цедка	18	1,4	0,2	8,7	42,3	0,03	0	0	0,23	4,14	15,7	5,94	0,36		
	цедка	6	0,1	0	0,5	2,5	0	0,6	0	0	1,86	3,5	0,84	0,05		
	цедка	10	0,8	0,3	7	35,9	0,03	0,08	0	0,05	1,2	27,8	12,3	0,31		
	цедка	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,35	0,75	0,22	0,29		
	цедка	15,2	0,5	0,5	0,7	9,1	0	0,09	2,4	0,02	18,39	13,8	2,13	0,02		
	цедка	50	3,8	0,4	27,5	118,0	0,1	0	0	0,7	14,5	92	16,5	1,1		
530	сметановый сыр	200/20	0,2	0,1	20,1	81,3	0	0,1	0,5	0	5,55	8,2	4,4	0,88		
	цедка	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82		
	цедка	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06		
	цедка		44,47	44,77	115,87	1037,48	0,96	14,44	119,8	4,62	118,56	531,85	131,46	8,03		
	цедка		67,95	68,91	200,23	1738,42	1,5	136,34	191,3	5,03	740,11	1119,0	253,48	12,44		

№	Наименование блюда.	Масса порции Гр.	Пищевые вещества.						ЭЦ (ккал)	Витамины						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	С	А	Е		В1	С	А	Е	Са	Р	МД	Fe		
8 день	завтрак		9.61	10.39	32.28	266.21	0.1	0.9	47.0	0.31	188.3	196.25	41.17	1.01					
	1.Каша пшенично-овсяная	200/5	4.21	1.99	20.08	101.29	0.07	0	0.5	0.11	5.25	57.5	19.95	0.55					
	Рис, масло	150/5	5.4	4.8	7.1	111.82	0.03	0.9	24	0.15	181.5	136.5	21	0.15					
	Молоко	5	0	3.6	0.1	33.1	0	0	22.5	0.05	1.2	1.5	0	0.01					
	Масло сливочное	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0	0	0	0.01					
	сахар	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.35	0.75	0.22	0.29					
	Соль водородная	200	5.64	5	9.46	104	0.8	2.6	0.04	0.4	240.0	190.0	28.0	0.12					
	2.молоко кипяченое	60	5.01	1.92	33.57	172	0.06	0	0	0	13.5	46.10	19.4	1.32					
	3.Булочка	20	2.5	0.4	19.8	57	0.1	0	0	0	9.9	65.4	18.6	1.3					
	4.Хлеб	200	1.8	0	8.1	76	0.08	12.0	0	0	68	46	26	0.6					
5.Фрукты		24.56	17.31	94.21	675.21	1.14	123.5	47.04	0.71	527.8	543.75	133.17	4.35						
Итого завтрак																			
ОБЕД																			
14	1.Салат из помидор св.	100/5	1.5	9.1	3.6	104	0.05	18.1	178	0.5	46.17	33.37	17.11	0.95					
	Помидоры св.	100	1.5	4.1	3.6	59	0.05	18.1	178	0.5	45	33	17	0.8					
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0					
	соль	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0.17	0.37	0.11	0.15					
	2.Суп Крестьянский со сметаной	250/5	6.07	10.12	16.29	179.08	0.73	29.8	44.8	0.68	61.58	92.45	50.52	1.12					
	Говядина тушеная	11	3.33	0.72	0	20.58	0.08	0	0	0	0.4	17	23.7	26	0				
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Капуста свежая	30	0.5	0.1	1.4	8.4	0	18	0.9	0.03	14.4	9.3	4.8	0.18					
	картофель	50	1	0.2	8.15	38.5	0.6	10	1.5	0.05	5	29	11.5	0.45					
	рис	5	0.4	0.1	3.7	16.7	0	0	0	0.02	0.4	7.5	2.5	0.05					
лук	10	0.14	0	0.82	4.1	0.05	1	0	0.02	3.1**	5.8	1.4	0.08						
морковь	12.5	0.1	0	0.8	5.1	0	0.74	10.4	0.08	4.13	4.4	1.5	0.03						
соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.35	0.75	0.22	0.29						
сметан	20	0.6	4	0.6	40.6	0	0.06	32	0.08	17.2	12	1.6	0.04						
29	3.Гороховое пюре	150	15.1	8.5	31.4	262.7	0.59	1.17	44.3	2.43	59.5	149.25	57.46	4.86					
	горох	65	15	1	31.3	194.4	0.59	1.17	1.3	0.33	57.85	146.9	57.2	4.55					
	Масло сливочное	10	0.1	7.5	0.1	68.3	0	0	43	2.1	1.3	1.6	0.04	0.02					
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.35	0.75	0.22	0.29					
	4.Сосиски	80	13.4	22.4	0	123.5	0.4	0	0	0	24	127.2	20	1.8					
	5. Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	27.5	118.0	0.1	0	0	0.7	14.5	92.	16.5	1.1					
	6.Булочка	60	5.01	1.92	33.57	172	0.06	0	0	0	13.5	46.10	19.4	1.32					
	5.Компот из кураги	200/20	1	0.1	30.2	126.2	0.02	6.8	116.6	1.1	32.6	29.2	21	0.7					
	курага	20	1	0.1	10.2	46.4	0.02	0.8	116.6	1.1	32	29.2	21	0.64					
	сахар	20	0	0	20	79.8	0	0	0	0	0.6	0	0	0.06					
Итого обед		46.28	51.54	142.56	985.68	1.95	49.87	383.7	5.41	251.86	569.57	201.99	11.85						
Итого день		70.84	68.85	236.77	1660.9	3.09	173.37	430.74	6.11	779.66	1113.31	335.16	16.2						

№	Наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества.										ЭЦ					Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	У	У	У	У	У	У	У	В1	С	А	Е	Са	Р	МД	Fe	Са	Р	МД	Fe			
9	Завтрак	Гр.	10.3	10.9	36.9	305.72	0.21	0.9	46.5	0.84	203.85	269.95	72.82	1.9													
	1. каша геркулесовая	200/5	10.3	10.9	36.9	305.72	0.21	0.9	46.5	0.84	203.85	269.95	72.82	1.9													
	Геркулес	40	4.9	2.5	24.7	140.8	0.18	0	0	0.64	20.8	131.2	51.6	1.44													
	Молоко питьевое	150	5.4	4.8	7.1	111.82	0.03	0.9	24	0.15	181.5	136.5	21	0.15													
	Масло сливочное	5	0	3.6	0.1	33.1	0	0	22.5	0.05	1.2	1.5	0	0.01													
	сахар	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0	0	0	0.01													
	Соль поваренная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.35	0.75	0.22	0.29													
	2. Бутерброд с маслом	20/10	2.6	7.9	10.8	125.3	0.1	0	43	2.1	11.2	67.0	18.64	1.32													
	хлеб	20	2.5	0.4	10.8	57	0.1	0	0	0	9.9	65.4	18.6	1.5													
	Масло сливочное	10	0.1	7.5	0.1	68.3	0	0	43	2.1	1.3	1.6	0.04	0.02													
13	3. Чай с сахаром	200/20	0.2	0.1	20.1	81.3	0	0.1	0.5	0	5.55	8.2	4.4	0.88													
	Чай заварка	1	0.2	0.1	0.1	1.5	0	0.1	0.5	0	4.95	8.2	4.4	0.82													
	сахар	20	0	0	20	79.8	0	0	0	0	0.6	0	0	0.06													
	4. Хлеб	20	2.5	0.4	10.8	57	0.1	0	0	0	9.9	65.4	18.6	1.3													
	5. Фрукт	150	0.6	0	19.5	65.7	0.06	10.5	0.15	0.76	24.0	19.5	13.5	3.3													
	Итого завтрак		16.2	19.3	98.1	635.02	0.57	11.6	90.15	3.7	254.5	430.05	127.66	8.7													
	ОБЕД																										
	134	1. Салат из св. огурцов	100	0.8	5.1	2.5	59	0.03	10	10	0.1	23.17	42.33	14.11	0.74												
		Огурец св.	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	23	42	14	0.6												
		Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0												
2. Суп картофельный с крупой		200/5	5.57	10.02	14.07	170.68	0.73	11.8	43.9	0.65	47.18	83.15	44.72	0.94													
картофель		50	1	0.2	8.15	38.5	0.6	10	1.5	0.05	5	29	11.5	0.45													
Крупа рис		5	0.4	0.1	3.7	16.7	0	0	0	0.02	0.4	7.5	2.5	0.05													
морковь		12.5	0.1	0	0.8	5.1	0	0.74	10.4	0.08	4.13	4.4	1.5	0.03													
лук		10	0.14	0	0.82	4.1	0.05	1	0	0.02	3.1	5.8	1.4	0.08													
Масло растительное		5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0													
соль		1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.35	0.75	0.22	0.29													
31	Говядина тушеная	11	3.33	0.72	0	20.68	0.08	0	0	0.4	17	23.7	26	0													
	цветная	20	0.6	4	0.6	40.6	-	0.06	32	0.08	17.2	12	1.6	0.04													
	3. Картофельное пюре	200/10	4.6	9.2	30	221.1	0.21	35.18	53.1	2.31	55.45	131.15	44.71	1.91													
	Картофель /соль	176	3.5	0.7	28.5	134.8	0.21	35	5.3	0.18	17.85	102.25	40.47	1.86													
	Масло сливочное	10	0.1	7.5	0.1	68.3	0	0	43	2.1	1.3	1.6	0.04	0.02													
	молоко	30	0.9	1	1.4	18	0	0.18	4.8	0.03	36.3	27.3	4.2	0.03													
	4. Рыба, запечённая в духовке	100	16.7	11.2	7	197.8	0.13	0.58	10	4.75	41.55	268.75	67.52	1.4													
	Рыба с/м марилай	100	15.9	0.9	0	72	0.11	0.5	10	0.3	40	240	55	0.8													
	муш	10	0.8	0.3	7	35.9	0.03	0.08	0	0.05	1.2	27.8	12.3	0.31													
	Масло растительное	10	0	10	0	89.9	0	0	0	4.4	0	0.2	0	0													
42	Соль поваренная	1	0	0	0	0	0	0	0	0.35	0.75	0.22	0.29														
	5. Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	27.5	118.0	0.1	0	0	0.7	14.5	92.	16.5	1.1													
	6. Масель	200/20	0.2	0.6	32.6	132	0	0	0	0	18	4.29	0	0.06													
	Итого обед		31.67	35.92	115.07	898.58	1.2	57.56	117	8.51	199.85	621.67	187.56	6.15													
	Итого день		47.87	55.22	213.17	1533.6	1.77	69.16	207.15	12.21	454.35	1051.72	315.22	14.85													

№	Наименование блюда.	Масса порции	Питательные вещества.				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	С		В1	А	Е	Са	Р	МД	Fe	
10 день	Завтрак	Гр.	7,9	8,8	47,1	0,05	281,52	0,9	46,5	0,34	185,85	191,25	38,72	0,81	
	1. Каши рисовая с маслом	200/5													
	рис	35	2,5	0,4	25,9	0,02	116,6	0	0	0,14	2,8	52,5	17,5	0,35	
	молоко	150	5,4	4,8	7,1	0,03	111,82	0,9	24	0,15	181,5	136,5	21	0,15	
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	0	33,1	0	22,5	0,05	1,2	1,5	0	0,01	
	сахар	5	0	0	5	0	20	0	0	0	0	0	0	0,01	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,35	0,75	0,22	0,29	
	2. Кисломолочный напиток	240	5,6	6,8	2,2	0,06	172	1,8	0,04	0,4	240	190	30	0,2	
	3. Кашигерское изделие	60	5,01	1,91	33,57	0,06	172	0	0		13,5	46,10	19,4	1,32	
	4. Хлеб	20	2,5	0,4	10,8	0,1	57	0	0	0	9,9	65,4	18,6	1,3	
Итого завтрак		21,01	17,92	93,67	0,27	682,52	2,7	46,54	0,74	449,25	492,75	106,72	3,63		
	ОБЕД														
45	1. Суп-пюре	250/20	5,97	10,32	11,12	0,16	162,18	1,56	61,6	0,77	46,05	65,95	35,72	0,73	
	Лепешка дрожжевая	14,6	1,8	0,6	9	0,03	48,3	0	9,6	0,23	5,7	18,2	2,7	0,25	
	лук	10	0,14	0	0,82	0,05	4,1	1	0	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08	
	морковь	10	0,1	0	0,7	0	3,5	0,5	20	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07	
	Масло растительное	5	0	5	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,35	0,75	0,22	0,29	
	Говядина тушёная	11	3,33	0,72	0	0,08	20,68	0	0	0,4	17	23,7	26	0	
	сметана	20	0,6	4	0,6	0	40,6	0,06	32	0,08	17,2	12	1,6	0,04	
	2. Плов с мясом	200	22,44	18,55	14,92	0,1	327,9	4,65	20	0,54	36,2	180,5	38,3	1,59	
	говядина	80	20,6	13,4	0	0,04	203,2	0	0	0,4	24	147,2	24,8	1,2	
рис	50	1,3	0,15	12,1	0	65	0	0	0,01	5	17,2	4,8	0,08		
морковь	10	0,1	0	0,7	0	3,5	0	0,5	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07		
лук	10	0,14	0	0,82	0,05	4,1	1	0	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08		
Масло растительное	5	0	5	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0		
Томатная паста	7	0,3	0	1,3	0,01	7,1	3,15	21	0,07	1,4	4,8	3,5	0,16		
3. Чай с лимоном	200/20	0,2	0,1	20,3	0	83	2,1	0,5	0,01	7,55	9,3	5	0,91		
чай	1	0,2	0,1	0,1	0	1,5	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82		
сахар	20	0	0	20	0	79,8	0	0	0	0,6	0	0	0,06		
лимон	5	0	0	0,2	0	1,7	2	0	0,01	2	1,1	0,6	0,03		
4. Фрукты	200	1,8	0	8,1	0,08	76	120	0	0	68	46	26	0,6		
5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	27,5	0,1	118,0	0	0	0,7	14,5	92	16,5	1,1		
Итого обед		34,21	29,37	73,84	0,36	691,08	8,31	82,1	2,02	104,3	347,75	95,52	4,33		
Итого день		55,22	47,29	167,51	0,53	1373,6	11,01	128,64	2,76	553,55	840,5	202,24	7,96		