

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сретенская основная общеобразовательная школа № 2»

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по
Забайкальскому в городе
Нерчинске Тартынская Е.В.

29.08.2019

УТВЕРЖДАЮ

Директор «Сретенская ООШ № 2»
Федорова О.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД
Возраст 11 лет и старше

№ ре- пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
	Завтрак													
16	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	30	9,06	12,03	0,09	84,00	0,01	6,80	0,01	1,03	15,00	160,60	17,00	0,50
174	КАША из ПШЕНА и РИСА ВЯЗКАЯ с МАСЛОМ и САХАРОМ, МОЛОЧНАЯ	200	1,7	3,73	22,2	156,87	0,07	4,6	0,2	0,4	75	69	46,43	4,2
338	ЯБЛОКИ	200	0,53	0,00	16,80	22,67	0,04	4,20	0,00	0,88	34,67	65,00	22,00	6,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	ЧАЙ с САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0,27	0	0	36	22	11,73	0,021
	Итого:		29,55	26,89	88,19	678,20	0,23	15,93	0,21	2,91	191,37	496,57	108,23	10,78
	Обед													
21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	100	0,85	0,73	9,67	63,02	0,01	2,40	0,02	0,01	56,00	18,47	16,33	0,26
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,90	2,50	33,00	215,00	0,03	8,20	0,08	0,04	123,00	63,00	21,60	0,87
291	ПЛОВ	200	13,47	22,20	20,00	348,90	0,02	4,50	0,06	0,02	86,67	265,73	36,67	0,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,52	0,50	26,09	159,80	0,02	0,00	0,00	0,52	10,40	30,90	1,13	0,14
388	НАПИТОК из ШИПОВНИКА	200	0,4	0	23,6	94	0,01	20	0,087	0,02	120	150	2	0,03
	Итого:		22,77	26,26	128,46	949,38	0,15	35,10	0,25	1,13	403,74	555,43	80,39	1,73
	Полдник													
410	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	11,46	13,54	63,08	307,00	0,10	0,04	0,04	0,00	52,92	156,46	22,50	0,94
386	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	3,8	2,3	8	100,55	0,01	1,4	0	2	240	350	28	0,2
	Итого:		15,26	15,84	71,08	407,55	0,11	1,44	0,04	2,00	292,92	506,46	50,50	1,14
	Итого за 1 день:		67,58	69,00	287,73	2035,14	0,48	52,48	0,50	6,03	888,03	1558,46	239,12	13,65

№ ре- пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день														
	Завтрак													
66	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,25	0,27	22,28	95,30	0,06	4,05	0,01	0,10	31,70	56,01	33,36	0,91
125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,65	8,72	40,00	162,00	0,10	5,00	0,02	0,10	90,00	85,00	12,00	2,20
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,24	7,70	4,20	258,80	0,10	13,00	0,02	0,00	88,00	107,00	15,00	0,88
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	ЧАЙ с САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,021
	Итого:		21,97	17,02	97,58	642,77	0,33	22,32	0,05	0,72	303,37	297,34	74,76	4,05
	Обед													
55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦОМ	100	1,42	12,54	6,30	85,00	0,03	5,95	0,01	0,10	30,72	39,50	18,62	1,07
81	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,80	7,25	2,53	100,25	0,10	5,60	0,10	3,30	6,00	90,00	15,00	0,24
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,80	10,00	43,70	209,00	0,08	6,90	0,02	0,10	99,00	74,34	82,00	0,72
279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	17,90	9,00	8,50	204,00	0,20	8,20	0,04	0,10	43,90	206,00	16,00	0,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,52	0,50	26,09	159,80	0,02	0,00	0,00	0,52	10,40	30,90	1,13	0,14
349	КОМПОТ из СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	21,14	124	0,01	1,08	0	0,02	240	36	12	4,2
	Итого:		32,67	39,62	124,36	950,72	0,50	27,73	0,17	4,65	437,69	504,07	147,41	6,50
	Полдник													
806*	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	75	6,06	4,52	70,50	297,00	0,04	2,50	0,08	0,00	119,20	98,50	0,40	0,85
385	МОЛОКО 3.2% в индив упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0,04	0,01	145	185	8	0,2
	Итого:		11,86	9,52	80,10	407,00	0,08	4,10	0,12	0,01	264,20	283,50	8,40	1,05
	Итого за 2 день:		66,51	66,16	302,04	2000,48	0,92	54,15	0,33	5,38	1005,26	1084,92	230,57	11,60

№ ре- пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день														
	<u>Завтрак</u>													
16	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	30	9,06	12,03	0,09	84,00	0,01	4,70	0,10	2,20	9,80	60,60	17,00	2,50
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным	150	14,28	12,96	77,00	432,00	0,03	10,30	0,09	0,03	227,59	413,79	35,40	4,09
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
378	ЧАЙ с молоком	200	0,53	0,00	9,47	91,00	0,00	2,70	0,00	0,01	136,00	22,00	11,73	0,40
	Итого:		26,50	25,32	102,66	675,67	0,11	17,70	0,19	2,76	381,05	523,73	66,80	7,03
	<u>Обед</u>													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,27	0,18	10,50	115,00	0,06	5,60	0,01	0,10	25,76	115,00	36,05	0,66
113	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	4,56	5,54	3,33	216,00	0,01	4,60	0,01	0,20	22,00	80,28	35,60	1,80
487*	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	9,60	11,66	7,00	128,00	0,03	8,70	0,01	0,40	124,00	169,00	12,50	0,17
305	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,00	11,40	31,40	205,00	0,04	8,50	0,03	0,10	78,00	183,00	14,22	1,06
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,52	0,50	26,09	159,80	0,02	0,00	0,00	0,52	10,40	30,90	1,13	0,14
377	ЧАЙ с САХАРОМ и ЛИМОНОМ	200	0,3	0	15,2	60	0	2,13	0	0,1	170	55	12,27	0,021
	Итого:		25,88	29,61	109,62	952,47	0,22	29,53	0,06	1,93	437,83	660,51	114,43	3,88
	<u>Полдник</u>													
385	МОЛОКО 3.2% в индив упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0,04	0,01	145	185	8	0,2
110	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	10,20	10,86	69,00	296,50	0,08	4,20	0,06	0,00	29,70	82,50	26,10	1,95
	Итого:		16,00	15,86	78,60	406,50	0,12	5,80	0,10	0,01	174,70	267,50	34,10	2,15
	Итого за 3 день:		68,38	70,79	290,88	2034,63	0,44	53,03	0,35	4,70	993,58	1451,73	215,33	13,06

№ ре- пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день														
	<u>Завтрак</u>													
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	9,70	5,33	0,00	72,00	0,00	0,33	0,00	0,35	36,67	36,67	1,17	0,08
174	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ, МОЛОЧНАЯ	200	3,30	6,20	60,00	345,00	0,05	4,60	0,04	1,05	22,00	101,00	14,91	1,33
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	1,40
360	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	8,16	0,00	30,60	118,00	0,01	1,00	0,00	0,30	10,00	39,00	24,00	0,14
ПР	АПЕЛЬСИН	250	0,38	0,00	10,00	75,00	0,00	15,50	0,01	0,30	36,85	27,50	20,00	0,38
	Итого:		24,17	11,87	116,70	678,67	0,13	21,43	0,05	2,52	113,18	231,50	62,74	3,33
	<u>Обед</u>													
66	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,25	0,27	22,28	95,30	0,06	4,05	0,01	0,10	31,70	56,01	33,36	1,91
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,50	9,50	1,77	145,00	0,00	4,00	0,01	0,40	88,00	128,07	8,38	1,70
229	РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	120	11,81	13,00	3,80	139,00	0,01	5,20	0,03	0,10	39,07	275,00	18,00	1,50
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,50	11,20	26,00	270,00	0,02	3,74	0,05	0,30	30,00	173,20	15,50	1,80
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,52	0,50	26,09	159,80	0,02	0,00	0,00	0,52	10,40	30,90	1,13	0,14
348	КОМПОТ из ИЗЮМА	200	0,4	0	27,4	106	0,03	5	0,17	0,01	152	51	21	0,086
	Итого:		29,61	34,79	123,44	983,77	0,21	21,99	0,27	1,94	358,84	741,51	100,03	7,17
	<u>Полдник</u>													
380	КОФЕЙНЫЙ напиток	200	2,5	9,8	1,92	103	0	0,26	0	0,01	100	50	17	0
410	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	11,46	7,20	24,00	303,00	0,10	0,04	0,04	0,00	52,92	156,46	22,50	0,94
	Итого:		13,96	17,00	25,92	406,00	0,10	0,30	0,04	0,01	152,92	206,46	39,50	0,94
	Итого за 4 день:		67,74	63,66	266,06	2068,43	0,44	43,73	0,36	4,47	624,94	1179,47	202,28	11,43

№ ре- пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день														
	<u>Завтрак</u>													
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,73	1,44	1,45	112,00	0,00	0,47	0,06	0,30	9,09	1,20	32,00	0,50
288	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,50	14,10	24,20	198,00	0,04	4,80	0,02	0,50	56,00	205,00	15,40	3,02
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	11,38	8,50	18,75	242,00	0,00	0,00	0,03	0,80	12,50	197,50	29,38	3,13
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	ЧАЙ с САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,27	0,00	0,00	86,00	22,00	11,73	0,02
	Итого:		31,44	24,37	75,50	678,67	0,12	5,54	0,10	2,12	171,26	453,03	91,17	6,70
	<u>Обед</u>													
66	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,25	0,27	22,28	95,30	0,06	4,05	0,01	0,10	71,07	56,01	33,36	1,45
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,20	6,20	18,10	156,00	0,01	6,20	0,00	0,20	123,00	174,00	28,00	0,19
243	СОСИСКИ САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	120	11,60	15,80	18,00	225,00	0,04	0,06	0,00	0,80	23,04	152,64	8,40	0,10
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	1,50	9,20	22,50	150,00	0,00	2,40	0,07	0,00	88,00	170,00	27,76	2,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67		0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,52	0,50	26,09	159,80	0,02	0,00	0,00	0,52	10,40	30,90	1,13	0,14
388	НАПИТОК из ШИПОВНИКА	200	0,4	0	23,6	94	0,01	20	0,087	0,02	120	150	2	0,03
	Итого:		28,10	32,29	146,67	948,77	0,14	32,71	0,17	2,15	443,18	760,88	1,00	4,34
	<u>Полдник</u>													
385	МОЛОКО 3.2% в индив упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0,04	0,01	145	185	8	0,8
110	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	2,20	12,90	51,00	297,00	1,25	5,20	0,02	0,00	9,90	35,00	13,70	0,65
	Итого:		8,00	17,90	60,60	407,00	1,29	6,80	0,06	0,01	154,90	220,00	21,70	1,45
	Итого за 5 день:		67,54	74,57	282,77	2034,43	1,55	45,05	0,33	4,28	769,34	1433,92	113,87	12,49

№ ре- пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день														
	<u>Завтрак</u>													
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	9,70	5,33	0,00	72,00	0,00	5,20	0,00	0,15	36,67	16,67	1,17	0,08
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	5,88	10,80	58,86	284,00	0,02	8,81	0,06	0,20	157,50	354,38	54,19	2,25
209	ФРУКТЫ	100	1,10	1,70	20,00	96,00	0,03	0,00	0,01	0,30	42,00	51,00	6,00	2,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
383	КАКАО с молоком	200	4,7	6,29	25,44	157,6	0,04	1,3	0,01	0,8	122	101	22	0,56
	Итого:		24,01	24,46	120,40	678,27	0,16	15,31	0,08	1,97	365,83	550,38	86,02	5,33
	<u>Обед</u>													
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	1,75	12,36	9,25	99,50	0,08	5,30	0,01	0,40	15,90	47,32	18,71	1,70
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	7,20	8,10	14,00	253,50	0,01	8,25	0,10	0,50	88,56	106,30	25,00	2,20
259	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	15,80	15,20	19,09	278,00	0,07	14,29	0,00	0,66	80,57	297,14	48,55	2,80
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	0,19	2,67	0,04
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,52	0,50	26,09	159,80	0,02	0,00	0,00	0,52	10,40	30,90	1,13	0,14
ПР	Нектар ФРУКТОВЫЙ	200	2	0	22	90	0,04	8	0	0,8	28	280	16	0,02
	Итого:		31,90	36,49	106,53	949,47	0,29	35,84	0,11	3,39	231,10	761,85	112,05	6,89
	<u>Полдник</u>													
794*	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ с ИЗЮМОМ	75	5,51	3,20	51,00	296,85	1,20	0,00	0,06	0,00	84,00	264,00	21,00	1,20
385	МОЛОКО 3.2% в индив упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0,04	0,01	145	185	8	0,2
	Итого:		11,31	8,20	60,60	406,85	1,24	1,60	0,10	0,01	229,00	449,00	29,00	1,40
	Итого за 6 день:		67,22	69,15	287,52	2034,58	1,69	52,75	0,29	5,37	825,93	1761,23	227,07	13,62

№ ре- пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день														
	Завтрак													
16	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	30	9,06	12,03	0,09	84,00	0,01	2,50	0,01	2,20	9,80	60,60	17,00	1,80
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом	150	9,28	8,96	22,00	468,20	0,03	11,60	0,60	0,03	227,59	413,79	35,40	1,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	ЧАЙ с САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,27	0,00	0,00	86,00	22,00	11,73	0,02
	Итого:		21,17	21,32	53,19	678,87	0,11	14,37	0,61	2,75	331,05	523,73	66,80	3,26
	Обед													
55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦОМ	100	1,42	12,54	6,30	85,00	0,03	5,95	0,01	0,10	30,72	39,50	18,62	2,50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,00	2,20	8,00	134,00	0,10	14,77	0,00	0,02	23,00	160,20	45,00	2,90
268	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,50	6,30	0,20	169,50	0,07	14,80	0,02	0,00	29,25	152,00	56,00	1,80
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,80	9,80	82,00	208,00	0,02	4,00	0,02	0,10	44,00	74,34	22,00	0,70
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,52	0,50	26,09	159,80	0,02	0,00	0,00	0,52	10,40	30,90	1,13	0,14
349	КОМПОТ из СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,00	21,14	124,00	0,01	1,08	0,00	0,02	240,00	36,00	12,00	1,20
	Итого:		31,47	31,67	159,83	948,97	0,31	40,60	0,05	1,27	385,04	520,27	157,41	9,27
	Полдник													
385	МОЛОКО 3.2% в индив упаковке	200	5,80	5,00	9,60	110,00	0,04	1,60	0,04	0,01	145,00	185,00	8,00	0,20
110	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	9,50	10,90	65,00	296,85	1,25	0,00	0,02	0,00	9,90	35,00	13,70	0,65
	Итого:		15,30	15,90	74,60	406,85	1,29	1,60	0,06	0,01	154,90	220,00	21,70	0,85
	Итого за 7 день:		67,95	68,89	287,62	2034,68	1,71	56,57	0,72	4,03	870,99	1264,00	245,91	13,38

№ ре- пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день														
	<u>Завтрак</u>													
7	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	9,67	10,80	14,84	117,00	0,00	0,06	0,30	0,30	150,00	115,00	8,25	1,10
338	МАНДАРИНЫ	200	3,10	0,00	26,00	76,00	0,00	20,00	0,00	0,40	24,00	146,00	35,00	2,30
181	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая	200	14,34	15,50	35,60	359,00	0,02	2,09	0,40	0,20	174,70	141,86	21,38	0,27
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	ЧАЙ с САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,27	0,00	0,00	86,00	22,00	11,73	0,02
	Итого:		29,94	26,63	107,54	678,67	0,09	22,42	0,70	1,42	442,37	452,20	79,03	3,73
	<u>Обед</u>													
66	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,25	0,27	22,28	95,30	0,06	4,05	0,01	0,10	31,70	56,01	33,36	1,92
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,69	6,80	23,50	160,00	0,01	3,50	0,00	0,15	16,00	69,74	28,24	1,70
229	РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	120	11,81	15,80	3,80	159,50	0,10	1,73	0,30	0,18	39,07	275,00	48,53	2,15
305	РИС ОТВАРНОЙ	200	9,70	11,40	22,80	211,87	0,04	13,00	0,03	0,13	78,00	183,00	38,02	1,06
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	1,10
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,52	0,50	26,09	159,80	0,02	0,00	0,00	0,52	10,40	30,90	1,13	0,14
388	НАПИТОК из ШИПОВНИКА	200	0,4	0	23,6	94	0,01	20	0,087	0,2	120	150	2	0,03
	Итого:		31,00	35,09	138,17	949,14	0,31	42,28	0,43	1,79	302,84	791,98	153,94	8,10
	<u>Полдник</u>													
429	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	75	4,56	8,50	19,85	317,00	0,09	0,03	0,01	0,40	38,10	48,00	1,20	0,68
ПР	Нектар ФРУКТОВЫЙ	200	2	0	22	90	0,04	8	0	0,08	28	280	16	0,02
	Итого:		6,56	8,50	41,85	407,00	0,13	8,03	0,01	0,48	66,10	328,00	17,20	0,70
	Итого за 8 день:		67,51	70,23	287,56	2034,80	0,53	72,73	1,15	3,69	811,31	1572,18	250,17	12,52

№ ре- пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день														
	<u>Завтрак</u>													
73	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,73	1,44	1,45	128,00	0,00	0,47	0,00	0,40	166,00	1,20	32,00	1,50
279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	11,90	12,50	41,00	106,00	0,06	8,60	0,04	0,50	143,90	206,00	6,00	2,36
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	11,38	14,50	22,60	317,50	0,00	8,30	0,03	0,80	12,50	197,50	29,38	3,13
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	ЧАЙ с САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,27	0,00	0,00	86,00	22,00	11,73	0,02
	Итого:		28,84	28,77	96,15	678,17	0,14	17,64	0,06	2,22	416,07	454,03	81,77	7,04
	<u>Обед</u>													
21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	100	0,85	11,96	2,58	59,10	0,02	4,30	0,10	0,10	23,73	123,00	13,32	1,61
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,20	6,20	18,10	256,00	0,01	5,90	0,00	0,60	23,00	174,00	88,00	1,30
266	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	10,50	6,44	49,70	217,00	0,02	8,20	0,01	0,30	57,05	113,00	65,00	1,25
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,95	0,63	20,20	129,08	0,13	0,00	0,12	0,30	14,41	151,00	35,00	0,07
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,52	0,50	26,09	159,80	0,02	0,00	0,00	0,52	10,40	30,90	1,13	0,14
377	ЧАЙ с САХАРОМ и ЛИМОНОМ	200	0,3	0	15,2	60	0	2,13	0	0,1	170	55	12,27	0,021
	Итого:		29,95	26,06	147,97	949,64	0,26	20,53	0,23	2,43	306,26	674,23	217,38	4,42
	<u>Полдник</u>													
769*	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2,81	6,80	29,10	250,00	1,35	2,20	1,75	0,10	9,90	35,00	13,70	0,65
385	МОЛОКО 3.2% в индив упаковке	200	5,8	5	9,6	157,6	0,04	1,6	0,04	0,01	145	185	8	0,2
	Итого:		8,61	11,80	38,70	407,60	1,39	3,80	1,79	0,11	154,90	220,00	21,70	0,85
	Итого за 9 день:		67,40	66,63	282,82	2035,41	1,79	41,97	2,08	4,76	877,23	1348,27	320,85	12,31

№ ре- пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день														
	Завтрак													
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	9,70	5,33	0,00	108,00	0,00	1,33	0,00	0,15	36,67	16,67	11,17	0,08
174	КАША из ПШЕНА и РИСА ВЯЗКАЯ с МАСЛОМ и САХАРОМ, МОЛОЧНАЯ	200	11,20	12,73	27,27	338,00	0,07	5,45	0,50	0,40	90,45	76,00	34,00	1,70
209	ФРУКТЫ	100	1,10	1,70	46,00	106,00	0,03	13,20	0,01	0,00	42,00	51,00	6,00	2,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	35,00	7,67	27,33	2,67	0,04
376	ЧАЙ с САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,27	0,00	0,00	86,00	22,00	11,73	0,02
	Итого:		24,83	20,10	104,37	678,67	0,17	20,25	0,51	35,55	262,79	193,00	65,57	4,24
	Обед													
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	1,75	1,23	9,25	99,50	0,08	13,04	0,01	0,15	82,00	47,32	18,71	0,70
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,90	9,20	33,00	115,00	0,03	3,20	0,00	0,40	22,00	153,00	21,60	1,80
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	1,50	9,20	22,50	201,00	0,00	4,19	0,10	0,00	77,60	170,00	27,76	2,40
288	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,50	11,50	31,20	199,20	0,04	0,26	0,02	0,50	56,00	205,00	75,00	3,02
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,52	0,50	26,09	159,80	0,02	0,00	0,00	0,52	10,40	30,90	1,13	0,14
348	КОМПОТ из ИЗЮМА	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,03	5,00	0,02	0,01	152,00	51,00	21,00	0,09
	Итого:		26,20	31,96	165,54	949,17	0,27	25,69	0,14	2,09	407,67	684,55	167,86	8,18
	Полдник													
110	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	11,25	12,90	8,25	297,00	0,10	0,00	0,02	0,00	9,90	35,00	13,70	0,65
385	МОЛОКО 3.2% в индив упаковке	200	5,80	5,00	9,60	110,00	0,04	1,60	0,04	0,01	145,00	185,00	8,00	0,20
	Итого:		17,05	17,90	17,85	407,00	0,14	1,60	0,06	0,01	154,90	220,00	21,70	0,85
	Итого за 10 день:		68,09	69,96	287,76	2034,83	0,58	47,54	0,72	37,65	825,36	1097,55	255,13	13,27

№ ре- пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
11-й день														
	Завтрак													
73	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,73	1,44	1,45	133,80	0,00	3,90	0,30	0,60	29,09	1,20	32,00	1,50
268	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	9,50	13,40	10,00	180,00	0,10	8,80	0,01	0,10	129,00	83,19	16,06	2,30
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,80	12,20	44,00	238,00	0,02	6,20	0,02	0,10	88,00	74,34	22,00	2,70
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	ЧАЙ с САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,021
	Итого:		21,86	27,37	86,55	678,47	0,19	19,17	0,33	1,32	339,76	208,06	84,46	6,56
	Обед													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,27	0,18	10,50	115,00	0,06	5,20	0,10	0,10	125,00	52,76	36,05	1,66
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,00	4,20	10,87	115,00	0,10	14,77	0,20	0,20	144,00	60,20	15,00	1,90
125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,65	8,72	44,00	181,00	0,03	3,30	0,02	0,90	143,00	111,58	20,64	0,28
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,24	10,30	20,20	186,00	0,07	5,60	0,20	0,10	29,25	152,00	5,00	1,88
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,52	0,50	26,09	159,80	0,02	0,00	0,00	0,52	10,40	30,90	1,13	0,14
349	КОМПОТ из СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	21,14	124	0,01	1,08	0	0,02	240	36	12	0,42
	Итого:		27,91	24,23	148,90	949,47	0,35	29,95	0,52	2,35	699,32	470,77	92,48	6,31
	Полдник													
410	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	11,46	13,54	52,08	297,00	0,10	5,10	0,04	0,00	52,92	156,46	22,50	0,09
385	МОЛОКО 3.2% в индив упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0,04	0,1	145	185	8	0,2
	Итого:		17,26	18,54	61,68	407,00	0,14	6,70	0,08	0,10	197,92	341,46	30,50	0,29
	Итого за 11 день:		67,04	70,14	297,13	2034,93	0,69	55,82	0,93	3,77	1236,99	1020,30	207,44	13,16

№ ре- пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
12-й день														
	Завтрак													
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	9,70	5,33	0,00	72,00	0,00	0,33	0,00	0,15	36,67	16,67	1,17	0,08
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,88	9,97	58,86	380,00	0,10	8,81	0,06	0,30	157,50	154,00	54,19	2,25
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
383	КАКАО с молоком	200	4,7	6,29	25,44	157,6	0,04	1,3	0,01	0,1	122	101	22	0,56
	Итого:		27,91	21,93	100,40	678,27	0,21	10,45	0,07	1,07	323,83	299,00	80,02	2,93
	Обед													
21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	100	0,85	4,19	2,58	59,10	0,15	4,11	0,10	0,10	23,73	23,22	13,32	1,61
81	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,60	7,85	2,53	100,25	0,01	5,68	0,00	3,30	186,00	15,67	5,25	1,70
125	КАША ПЕРЛОВАЯ	200	4,65	8,72	32,00	183,00	0,03	3,30	0,02	0,90	143,00	111,58	20,64	2,40
260	ГУЛЯШ	100	11,60	11,20	11,00	288,50	0,07	18,00	0,12	0,03	124,36	194,69	26,01	2,32
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,63	0,33	16,10	68,67	0,07	0,00	0,00	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,52	0,50	26,09	159,80	0,02	0,00	0,00	0,52	10,40	30,90	1,13	0,14
ПР	Нектар ФРУКТОВЫЙ	200	2	0	22	90	0,04	8	0	0,08	28	280	16	0,02
	Итого:		27,85	32,79	112,30	949,32	0,39	39,09	0,24	5,44	523,16	683,39	85,01	8,22
	Полдник													
794*	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ с ИЗЮМОМ	75	5,51	9,15	64,80	297,00	1,20	3,50	0,06	0,00	84,00	264,00	21,00	1,20
385	МОЛОКО 3.2% в индив упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0,04	0,01	145	185	8	0,2
	Итого:		11,31	14,15	74,40	407,00	1,24	5,10	0,10	0,01	229,00	449,00	29,00	1,40
	Итого за 12 день:		67,07	68,87	287,09	2034,58	1,84	54,64	0,41	6,52	1075,99	1431,39	194,03	12,55

Энергетическая ценность рациона	2034,75	2034,75	1,00
Содержание белков	67,50	67,50	1,00
Содержание жиров	69,00	69,00	1,00
Содержание углеводов	287,25	287,25	1,00
Распределение каллорий суточного рацион:	норма	факт	отклонений %
Завтрак 20-25%	678,00	675,28	1,00
Обед 30-35%	949,55	1016,20	1,07
Полдник 15%	406,95	406,95	1,00
	2034,75	2034,75	