

Утверждаю
Директор МБОУ «Торбеевская
основная общеобразовательная
школа» Н.В. Кузнецова



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания обучающихся (11 – 17 лет)
МБОУ «Торбеевская основная общеобразовательная школа»
2023 - 2024 учебный год

осенне – зимний рацион
(с 1 сентября по 28 февраля)

1 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	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	6,8	29,1	200,9	0,2	0	0	3,4	0,1	15,3	88,9	133,1	3,1	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
Итого за прием пищи:	455	12,2	19,7	55,8	448,6	0,2	0,2	0,07	4,1	0,1	177,1	114,0	247,9	5,2		
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,14	48	0,02	23,4	0,02	1,44	0	31,2	9	16,2	0,42	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,7	9,5	18,8	199,1	0,3	4,8	0,2	4,1	0	45,1	36,6	112,3	2,5	99	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	14,4	24,0	4,9	293,1	0,1	0,1	0	4,9	0,2	15,6	17,8	130,8	1,9	38	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,0	9,5	18,2	173,5	0,1	13,5	0,8	2,1	0,1	50,9	34,2	72,6	1,4	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	840	29,56	46,16	79,34	854,0	0,52	41,8	1,02	12,94	0,3	156,5	106,1	348,7	6,62		
Всего за день:		41,76	65,86	135,14	1302,6	0,72	42,0	1,09	17,04	0,4	333,6	220,1	596,6	11,82		

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	Д, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,6	22,7	0,8	258,4	0,1	0	0,2	4,9	2,4	55,8	11,4	179,1	2,3	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	0	2,5	0	0,3	0	5	5,3	15,5	0,2	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
Итого за прием пищи:	405	16,1	31,3	30,1	465,5	0,1	2,5	0,27	5,9	2,4	76,6	32,2	232,2	3,3		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,1	6,7	57,9	0	3,2	0	1,5	0	15,9	9,1	17,4	0,8	54	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9,3	2,8	6,8	96,8	0,1	1,1	0,8	0,4	0	53,4	38,9	129,9	0,8	244	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3	5,5	24,3	158,4	0,2	12,3	0	0,3	0,1	22,4	32,3	82,7	1,5	335	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	840	21,2	21,7	91,2	651,6	0,4	29,3	1,1	5,0	0,1	170,7	125,8	352,3	5,5		
Всего за день:		37,3	53,0	121,3	1117,1	0,5	31,8	1,37	10,9	2,5	247,3	158,0	584,5	8,8		

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	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	4,2	23,3	142,5	0	0	0	0,9	0,1	10,8	5,8	25,6	0,3	184	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008	
Итого за прием пищи:	390	6,0	12,7	50,2	338,2	0	1,3	0,07	1,6	0,1	43,4	26,4	66,9	2,3			
Обед																	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,6	3,7	3,2	49,3	0	7,5	0,3	1,8	0	14,2	11,0	18,6	0,8	48	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	99	2008	
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,6	22,0	5,9	293,5	0	1,6	0	3,4	0	30,0	20,3	146,3	2,0	375	1996	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	209	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	840	31,3	40,9	118,9	979,8	0,2	13,9	0,5	9,6	0,1	115,6	82,3	344,1	6,9			
Всего за день:		37,3	53,6	169,1	1318,0	0,2	15,2	0,57	11,2	0,2	159,0	108,7	411,0	9,2			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	200	18,7	23,0	30,1	408,4	0,1	2,5	2,5	1,7	0,7	175,0	63,1	252,4	2,4	154	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
Итого за прием пищи:	440	22,1	32,1	65,1	643,1	0,1	2,5	2,57	2,4	0,7	192,4	89,3	303,2	3,8		
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	0	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6,1	10,6	10,0	157,8	0	12,8	0,2	2,2	0	52,9	25,9	81,4	1,5	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	19,6	27,4	61,9	571,9	0,2	2,0	0,3	6,3	0	35,6	57,8	241,9	2,2	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	810	28,1	38,4	111,3	902,7	0,2	31,5	0,6	9,4	0	114,7	106,8	359,8	5,5		
Всего за день:		50,2	70,5	176,4	1545,8	0,3	34,0	3,17	11,8	0,7	307,1	196,1	663,0	9,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	7,5	9,2	21,6	200,5	0,1	0	0,1	0,9	0,1	152,0	10,6	99,4	0,8	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
Итого за прием пищи:	420	10,2	17,7	48,3	393,6	0,1	0,1	0,17	1,6	0,1	181,8	30,4	139,2	2,7		
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0	1,4	0,9	1,7	0	21,9	15,9	23,1	0,7	71	1997
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,6	6,9	18,0	160,0	0,1	4,8	0,2	1,6	0	30,9	22,8	81,0	1,4	112	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16,6	9,2	0	170,1	0,2	12,6	6	3,7	0	12,0	14,1	241,3	5,4	255	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	0,2	14,4	0	0,3	0,1	24,7	37,8	96,5	1,7	333	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	840	28,8	24,7	89,9	719,5	0,5	33,2	7,1	7,7	0,1	105,7	99,1	463,0	9,6		
Всего за день:		39,0	42,4	138,2	1113,1	0,6	33,3	7,27	9,3	0,2	287,5	129,5	602,2	12,3		

6 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	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,6	6,7	38,6	237,2	0,2	0	0	1,4	0,1	19,3	38,6	108,0	1,4	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
Итого за прием пищи:	455	11,8	19,6	70,2	505,6	0,2	1,3	0,07	2,1	0,1	175,3	60,8	219,9	3,1		
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	0	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9,1	11,2	11,1	184,1	0,1	8,5	0,2	0,6	0,1	36,9	28,5	109,8	1,9	95	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,1	16,1	12,1	246,2	0	0,8	0	0,6	0,2	19,2	18,9	125,0	1,9	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,6	321,9	0,2	0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	840	34,3	39,2	106,4	919,1	0,3	16,9	0,3	7,5	0,5	114,0	212,8	499,0	10,6		
Всего за день:		46,1	58,8	176,6	1424,7	0,5	18,2	0,37	9,6	0,6	289,3	273,6	718,9	13,7		

7 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	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	4,64	12	43,68	302,4	0,05	0	0,1	1,28	0	14,4	25,6	91,2	1,6	192	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
Итого за прием пищи:	440	8,04	21,1	78,68	537,1	0,05	0	0,17	1,98	0	31,8	51,8	142,0	3,0		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,1	6,7	57,9	0	3,2	0	1,5	0	15,9	9,1	17,4	0,8	54	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,3	16,6	132,4	0,1	6,7	0,2	2,5	0	29,0	25,3	67,1	1,1	96	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	250	10,4	14,3	25,0	273,3	0,2	53,2	0,2	0,6	0,1	141,8	53,8	136,1	3,4	346	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	810	16,0	24,0	78,5	597,0	0,3	67,1	0,4	5,0	0,1	205,3	102,8	251,4	8,5		
Всего за день:		24,04	45,1	157,18	1134,1	0,35	67,1	0,57	6,98	0,1	237,1	154,6	393,4	11,5		

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	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,5	26,2	190,6	0,2	0	0	1,3	0,1	28,3	41,1	123,1	1,4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
Итого за прием пищи:	455	10,9	20,4	52,9	438,3	0,2	0,2	0,07	2,0	0,1	190,1	66,2	237,9	3,5		
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,6	3,7	3,2	49,3	0	7,5	0,3	1,8	0	14,2	11,0	18,6	0,8	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	99	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	14,4	24,0	4,9	293,1	0,1	0,1	0	4,9	0,2	15,6	17,8	130,8	1,9	38	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	840	29,8	42,9	108,4	938,3	0,3	12,4	0,5	10,9	0,3	93,3	76,7	316,6	5,8		
Всего за день:		40,7	63,3	161,3	1376,6	0,5	12,6	0,57	12,9	0,4	283,4	142,9	554,5	9,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	24,9	18,6	41,3	444,3	0	0,2	0,2	0,7	0,4	202,0	33,4	272,2	1,5	234	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
Итого за прием пищи:	440	27,6	27,1	69,0	641,4	0	0,2	0,27	1,4	0,4	217,8	48,9	309,8	2,3		
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	0	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	26,3	30,4	23,0	470,9	0,3	13,0	0,1	3,2	0	36,2	52,5	275,9	3,4	258	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	810	35,2	40,8	78,7	823,9	0,4	40,8	0,5	6,2	0	123,6	110,1	413,9	6,4		
Всего за день:		62,8	67,9	147,7	1465,3	0,4	41,0	0,77	7,6	0,4	341,4	159,0	723,7	8,7		

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	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,1	1,6	2,2	23,4	0	0	0	0	0	4,3	0,7	1,2	0	120	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008	
Итого за прием пищи:	440	2,8	10,1	33,8	237,2	0	1,2	0,07	0,7	0	28,3	17,6	38,1	1,5			
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0	1,4	0,9	1,7	0	21,9	15,9	23,1	0,7	71	1997	
СУП РЫБНЫЙ	250	6,8	3,0	17,7	125,5	0,1	5,5	0,2	1,6	0	31,6	33,4	99,4	1,2	101	2011	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,8	16,7	13,3	266,3	0,1	0	0	0,6	0	18,2	28,7	159,7	2,5	474	1997	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	0,1	11,2	29,6	89,7	0,6	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	840	29,4	28,2	125,7	877,3	0,3	6,9	1,1	4,9	0,1	104,5	119,2	400,7	6,4			
Всего за день:		32,2	38,3	159,5	1114,5	0,3	8,1	1,17	5,6	0,1	132,8	136,8	438,8	7,9			

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	411,4	558,8	1542,4	12911,8	4,4	303,3	16,9	102,9	5,6	2618,5	1679,3	5686,6	102,5
Среднее значение за период	41,14	55,88	154,24	1291,2	0,44	30,3	1,69	10,29	0,6	261,9	167,9	568,7	10,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,74	38,95	48,31										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

11-17	434	831
-------	-----	-----